

# Koronamunbind for heilamatørar

..ved ein av dei...



..demomodell med kvit tråd - halden på plass med strikkar bak øyrene.

Dette er ei gjer-det-sjølv-oppskrift for folk med lite erfaring i sying, både med symaskin og for hand. For dei som har sydd ein del, barneklede osv. vil eg heller føreslå å gå til meir avanserte oppskrifter, til dømes denne flotte på YouTube, av *Kjell Ingebrethsen Nordström*. Desse kan gi atskillig meir tiltalande resultat, skjønt verkemåten er den same..

<https://www.youtube.com/watch?v=1etrWTdG1vo&t=480s>

I mi oppskrift er syinga nokså rett fram. Dersom du klarer falda eit lommetørkle med symaskin, vil du vera kvalifisert for mine munnbind.

## Ambisjon for sjølve munnbindet (maska):

Dette er først og fremst tenkt å hindra dropesmitte *frå* brukaren av bindet i å nå andre, men studiar tyder på at dei gir eit visst vern andre vegen òg. Munnbindet, av bomull, gjer jobben på to måtar:

- For det første fangar bomullsduken opp (mesteparten av ) dropane frå pusten vår.
- For det andre bremser og spreier munnbindet luftstraumen når me pustar ut. Tenk på koss frostrøyken står ut når me pustar på ein frostkald dag. Den same ‘frostrøyken’ står ut om sommaren - me bare ser han ikkje. Ved at maska bremser og spreier luftstraumen, vil dropesmitten som eventuelt slepp gjennom maska ikkje nå så langt som utan maske: Med maska på er det heilt umulig å blåsa ut eit stearinlys på 20cm avstand, ja sjølv på 5cm avstand bare blafrar lyset.

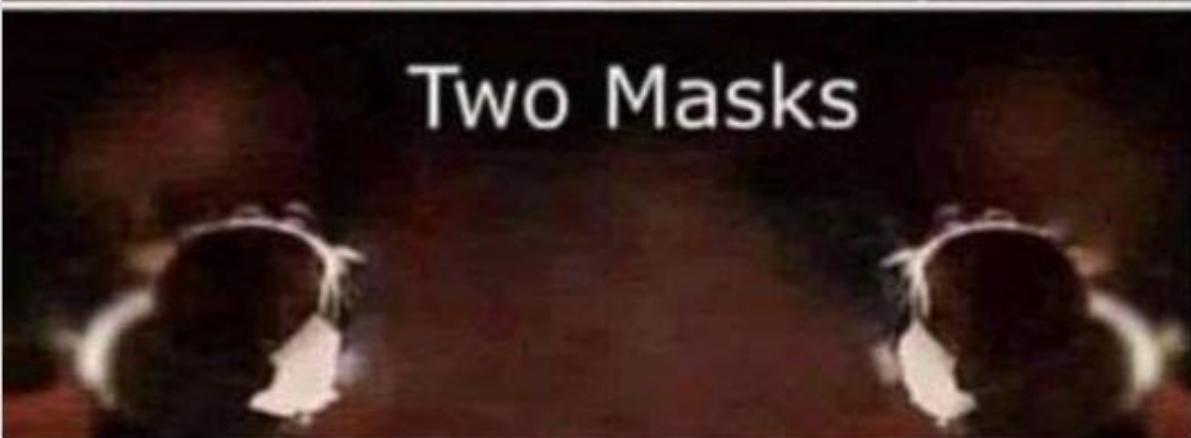
No Masks



One Mask



Two Masks



Til ettertanke, knabba frå Facebook....

## Dette treng du:

- Bomullsstoff til sjølve maska/bindet. Den kan f.eks. vera av ubleikt lerret, eller eit stoff i din favorittfarge. Eg kjøpte nylig ein meter med blått stoff på Stoff & Stil. Det kjennes ganske likt som det ubleikte lerretet.
- Filterstoff til å ha som fast innlegg i fronten av maska. Studiar har vist at vevd *kjøkkenhandkle*, lagt dobbelt, har god effekt. Eg har brukt kombinasjonen av lerret og to lag handkle på mine munnbind, og har til og med gått på trening med det på. Pustemotstand er der, men tolerabel. Etter ein time er maska framleis ikkje fuktig på utsida, bare på innsida av innlegget.
- Strikk til øyrehemper. Vanlig kvit buksestrikk går fint.
- Bomullstråd.
- Symaskinsnåler. Desse bør vera tynnast råd for å stikka minst mulige hol i duken.

Eg stressar dette med bomull både fordi det gjer jobben bra, men også fordi det toler varmen frå eit dampstrykejern på maks varme. Dette tar fort knekken på både bakteriar og virus.

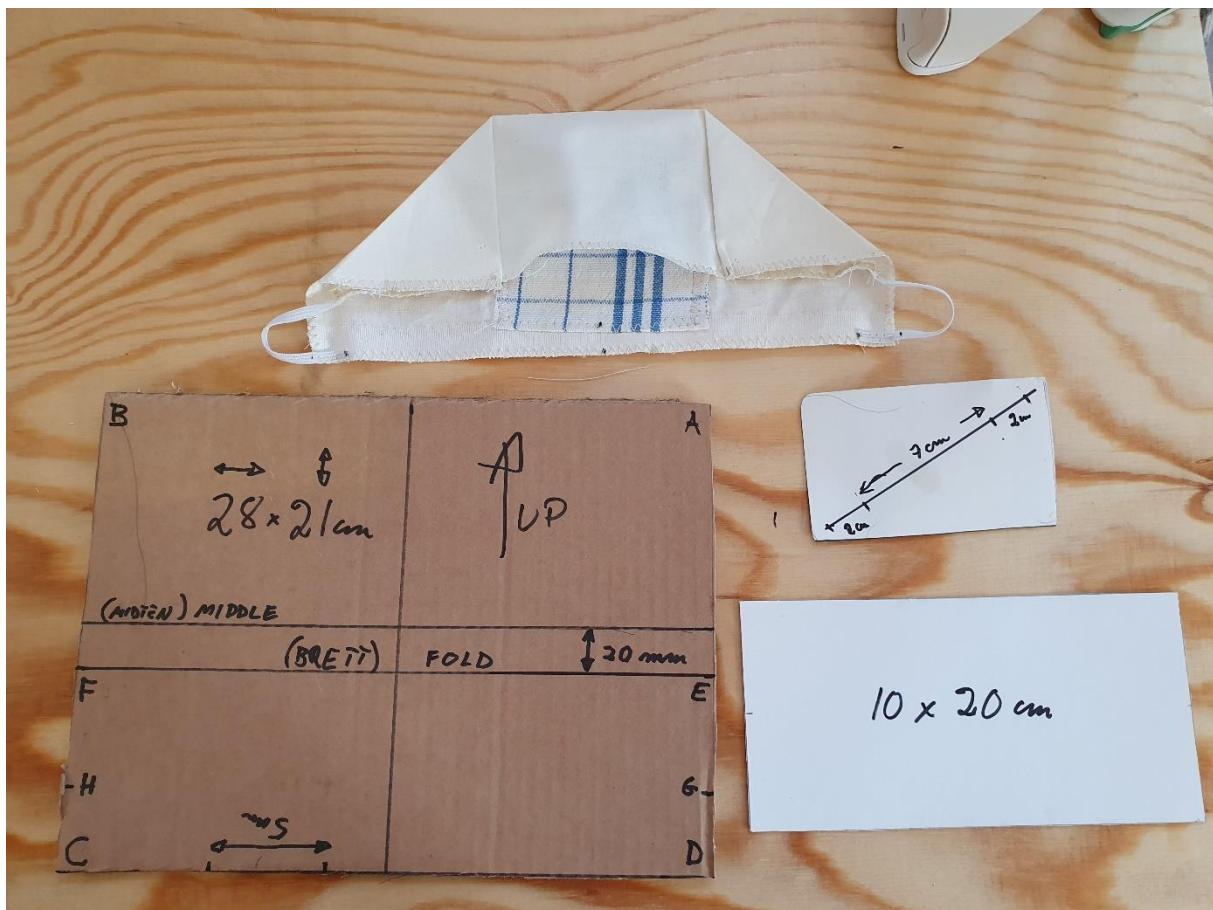
## Verktøy:

- Symaskin, helst ein som kan sy sikksakk (..alle kan det i dag...).
- Strykejern. Nyttig til desinfisering av munnbinda før ny bruk, men også kjekt å ha for hand under sjølve syinga.
- Måleband og blyantar/pennar, eller tusjar, som viser igjen på stoffet du har valt.
- Papp eller kartong (eller kryssfiner!) for å laga mønster. Med eit godt oppmerkt mønster sparar du mykje tid under produksjonen.
- Ei bra saks. Kjøp ei ny. Dei er billige, og er skarpe ei god stund...

Dersom du ikkje har symaskin, eller kan sy, føreslår eg at du slår deg i hop med ein eller ei som har maskin, og så står du sjølv for oppmåling, klypping og merking. Klypping og merking er halve arbeidet, så dette er ei effektiv arbeidsdeling.



..siste innkjøp. Stoffet er omrent så tett som ubleikt lerret...



..til venstre, sjølve hovudmønsteret, nede t.h. mønsteret til dublert 100 x 100mm innlegg, oppe t.h er hjelpeinjalen for klypping a strikkar til øyrehemper...

Som bildet over viser, er hovudmønsteret eit rektangel på 28cm x 21cm. (..papp, mønsterpapir eller x-finer...)

- Merk opp både horisontal og vertikal midtlinje.
- Merk opp den horisontale brettelinja, EF, 20mm under midtlinja
- Merk opp G og H der EG og FH er 50mm.

Dette mønsteret er nyttig for å klyppa ut maska, men også til å merka dei nødvendige punkta seinare, før bretting og sying.

Mønsteret for den 100 x 100 mm innlegget av kjøkkenhandkle seier seg sjølv, og det same gjer hjelpeinjalen for oppmåling av strikk.

#### Kanting av munnbindet:

Den enklaste forma for kanting er å bare sy ein brei sikksakksaum (*kasta over* heiter det vel?) langs kanten for å hindra at det frysar seg for mykje i vask. Alternativet er å falda kanten med ein enkel eller dobbel fall. Det får du bestemma sjølv. Eg har landa på å sy ein enkel fall langs overkanten, men elles bare kasta over. *Hugs på å leggja til nødvendig duk der du faldar.*

For innlegget av handkleduk har eg veksla litt, men eg har enda opp med først å bretta duken dobbel, og så bare kanta han, for så å i praksis kanta innlegget ein gong til i det det blir sydd fast til hovudmaska.

## Kom i gang:



.. the end of the beginning...

Versjonen over har fått ein enkel fall langs overkanten. Innlegget er også blitt falda og så bretta dobbelt og sydd i hop. Det gjenstår å sy dette fast. Notér midtmerket både på innlegget og bindet. All denne faldinga blei snart for krøkkete, så nå, som sagt, bare kastar eg over kanten på innlegget før eg så syr det fast.

Dette er jo innsida av bindet. Me har mest bruk for å merka E, F, G og H på utsida, for å bretta og sy rett. Små merke med tusj gjer susen...



...bretta og sydd. Små tusjmerker for E, F, G og H er nyttige...

På bildet over har bindet blitt bretta langs linje EF og to 5cm lange saumar er sydde langs FH og EG. Innlegget er også på plass.

### Øyre hempene, strikkane:



..også her er ein liten mal praktisk når strikkane fort skal målast og klyppast til...



..her har to ting skjedd....

- Øyre hempene er sydde på , mellom hjørna A og D, og mellom B og C ( 2mm breie sikksakksting). Nettolengda er altså 7cm og med 2cm i kvar ende for fastsyng (spander gjerne eit par cm ekstra på dei første hempene og prøv maska for å tilpassa rett lengde)
- Deretter er dei to flikane (E og F på bildet side 5) bretta bakover og inn nokså vinkelrett, og så sydde fast med to korte saumar på kvar flik (...ikkje sy tvers gjennom maska...)

*Dermed er maska ferdig!*

Under heile syprosessen har strykejernet stått klar. Ved å stryka brettane før sying. blir det enklare å sy rett.

### **Metalltråd langs overkanten - ei forbetring av eksisterande eller nye munnbind:**

Bind utan metallbånd eller -tråd i overkanten har ein viss tendens til lekkasje på sida av nasen dersom ein ikkje har briller og kan tvinga det på plass med dei. Sidan alle dei seinaste blå versjonane har ein enkel fall langs overkanten, har det vist seg å vera lett å setja inn ein 20cm lang metalltråd i desse, så det har eg nå gjort.



**20200819 Tre 20cm ståltrådar klargjorde for å førast inn i falden.**

- Trådane fekk eit lite auga i eine enden.
- Ei stoppenål vart nyttig for å laga hol i duken til ståltråden. Etter det var det enkelt nok å føra ståltråden inn i falden.
- Der blei tråden sikra i posisjon med eit par handsydde sting og knutar gjennom auga.



**...ståltrådane på plass og sikra med sytråd....**

Dette har vist seg å ha to gode effektar:

1. Bindet tettar nå godt rundt nasen.
2. Det har også ein viss ‘lorgnett-effekt’. Akkurat som briller, held det seg betre på plass. I dag trente eg i ein heil time utan på måtta gjera justeringar.



**..atskillig tettare - nå doggar ikkje brillene lenger.**

#### **Individuelle justeringar:**

Eg har prøvd å laga ei maske som dekkjer godt, og er høg nok frå hake til topp, så ho ikkje glir ned om ein snakkar eller gaper opp. Nokre vil kan henda finna at maska er for stor eller for liten.

- For liten blir ho neppe. Stramar ho over øyrene, er det bare å setja på lenger strikk.
- Blir ho for brei, må kanskje breidda på 28cm reduserast til 25-26cm
- Dersom ho er litt slakk langs kanten under haka (...mot halsen..), kan du ta handa under haka og ‘klypa bort’ det som er for mykje, og så sy ein saum der for å krympa maska inn.

#### **Vask eller reinsing:**

Innimellan må binda vaskast. Eg føreslår blautlegging i varmt såpevatn og så skyljing i varmt reint vatn. Til slutt blir munnbinda tørka og strokne med dampstrykejern på full varme. Mi personlige mening er at ein kan bruka binda fleire gonger mellom kvar vask, så lenge dampstrykejernet blir brukt til å uthydda alle bakteriar og virus før ny bruk.

#### **Til slutt:**

Eg håper at denne ‘instruksen’ er til nytte. Tanken bak er at for folk som ikkje har mykje sytrenings, er det betre å bli instruerte av ein ikkje-ekspert. Det er lett å bli skremt av dei superflinke. Eg har sydd ein del, men aldri klede, og eg er utan utdanning i faget.

Det har helst blitt litt større ting, som dette...



*Lykke til, og gløym ikkje å framleis halda litt avstand - på ein vennlig måte...*

Mvh,

*Arne Kverneland*

(a-kve2@online.no)