



HOW TO MUNDSCHUTZ

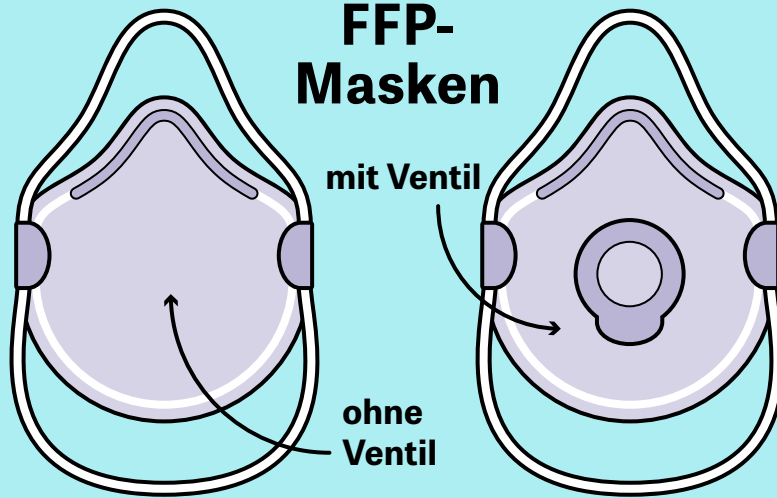
Coronaviren gelangen beim **Husten, Niesen oder Sprechen** in die Luft. Sie werden in **Tröpfchen** transportiert, möglicherweise auch in **Aerosolen**, das sind feine Nebelwolken. Kommen virenhaltige Tröpfchen oder Aerosole auf die Schleimhäute gesunder Menschen, können sich diese infizieren. **Eine Schutzmaske behindert eine direkte Übertragung.**



Besonders in **geschlossenen Räumen**, wo **enger Kontakt zu anderen Personen** kaum vermeidbar ist, kann man **vorsorglich** eine Schutzmaske tragen. Aber Maske ist nicht gleich Maske.

FFP-Masken

FFP2- und FFP3-Masken filtern auch Aerosole und **lassen so gut wie keine Viren rein**. Masken **ohne Atemventil** erschweren jedoch das Atmen.

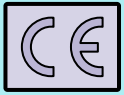


Haben Masken ein **Atemventil**, ist Atmen leichter. Aber: **Sie lassen Viren raus**. Somit schützen sie nur den Träger, keine anderen Menschen.

Das Robert Koch-Institut empfiehlt FFP2- und FFP3-Masken **vor allem für medizinische Fachkräfte**, die Menschen mit einer SARS-CoV-2-Infektion behandeln oder pflegen.



FFP-Masken sollte man **nicht wiederverwenden** – außer sie tragen die **Kennzeichnung "R"**. Hier kann man die **Dichtlippe reinigen und desinfizieren**. Allerdings muss man jede FFP-Maske entsorgen, wenn sie **feucht** ist oder **Erreger** abbekommen hat.



Achten Sie beim Kauf auf ein **CE-Kennzeichen**. Dann genügt das Produkt den EU-Anforderungen. **N95-Masken** sind das amerikanische Äquivalent zu FFP-Masken.

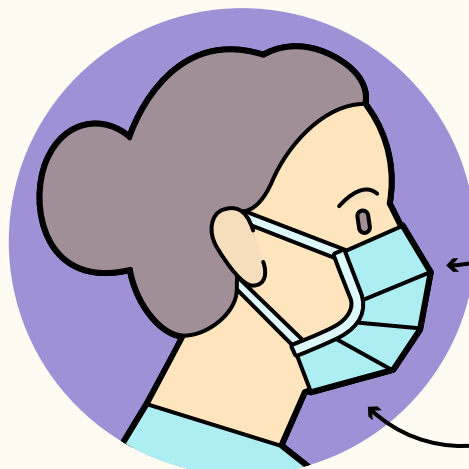
OP-Masken



Einfache medizinische Gesichtsmasken, auch **Mund-Nasen-Schutz (MNS)** genannt, können die Abgabe von Coronaviren bereits deutlich reduzieren. Umgekehrt werden zwar auch Tröpfchen abgefangen, virendicht sind MNS aber nicht. Sie schützen vor allem andere. Wie FFP-Masken sind MNS als **Einwegmasken** gedacht. Man sollte sie **maximal acht Stunden** lang tragen.

Außen- und Innenseite beachten.

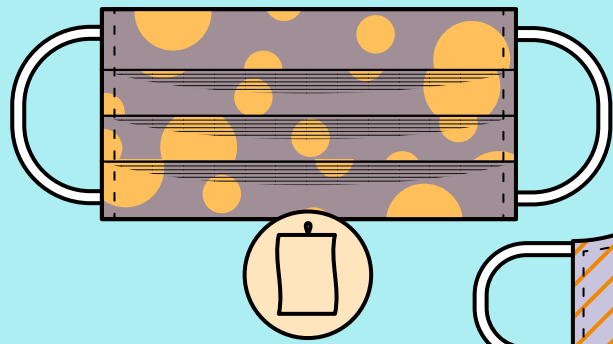
Sobald der MNS **feucht** geworden ist: ab in den Müll.



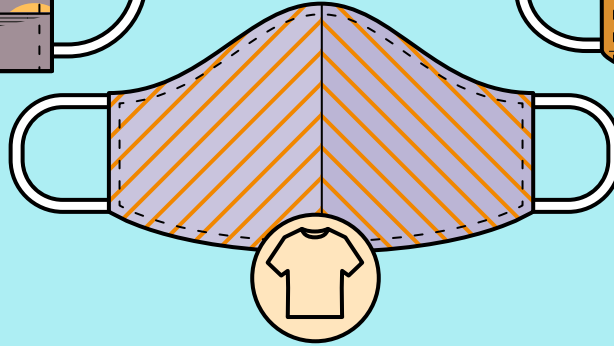
Der **Drahtbügel** sollte eng an der Nase liegen.

Die Maske **über das Kinn ziehen**, bis sie das Gesicht eng umschließt.

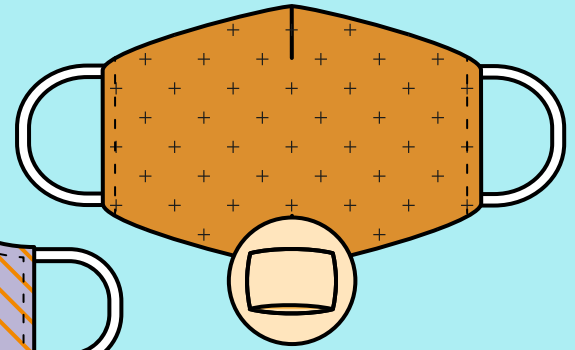
Stoff- masken



Geschirrtuch



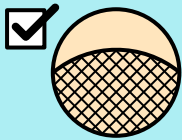
T-Shirt



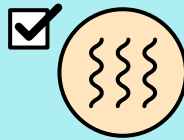
Kissenbezug

Sogenannte Behelfsmasken sind nicht ganz so dicht wie OP-Masken, **fangen aber auch Tröpfchen ab**. Ein Forscherteam der Cambridge University empfiehlt **Baumwoll-Shirts** und **Kissenbezüge**. Sie halten zwar weniger zurück als etwa **Staubsaugerbeutel** oder **Geschirrtücher**, passen aber besser auf das Gesicht und man kann bequemer atmen.

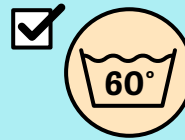
Sinnvolle Eigenschaften:



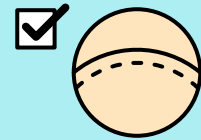
einigermaßen dicht



atmungsaktiv



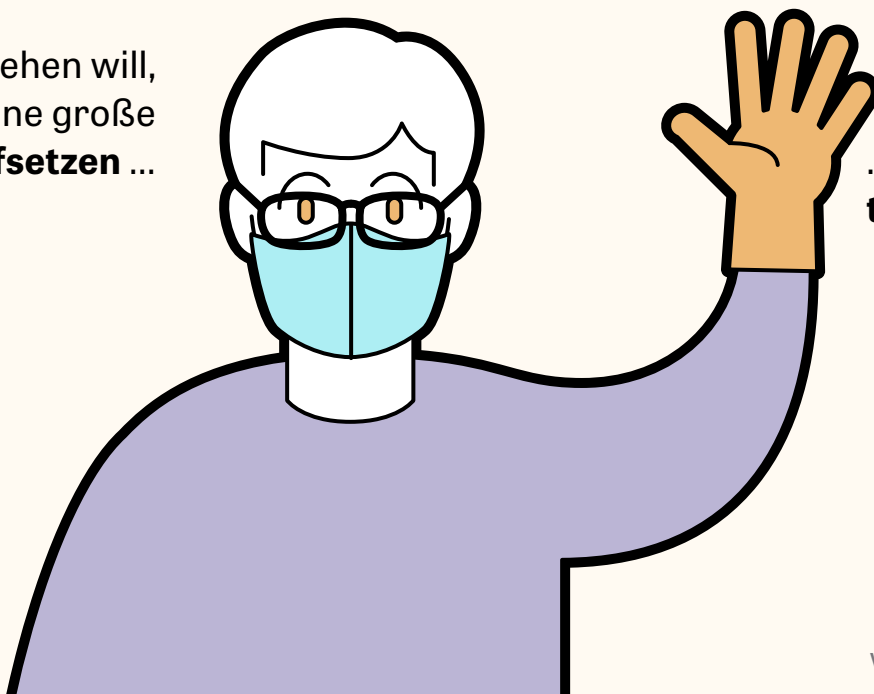
heiß waschbar



anschmiegsam

Der große Vorteil von Stoffmasken: Sie sind **wiederverwendbar**, weil man sie **waschen** oder **bügeln** kann. Am besten ist es, gleich **mehrere Stoffmasken** zu nähen oder zu kaufen, dann hat man immer saubere Masken auf Vorrat.

Wer sichergehen will,
kann zusätzlich eine große
Brille aufsetzen ...



... und **Handschuhe**
tragen.

Wie nutze ich die Maske richtig?



1

Wichtig: Vor dem Aufsetzen
Hände mit Seife waschen.



2

Beim Tragen Maske
nicht anfassen.



3

Wird die Maske **feucht**,
gleich **auswechseln.**



4

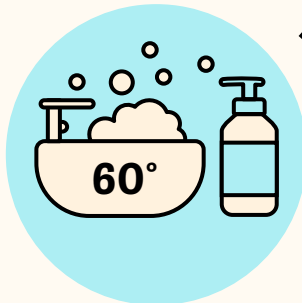
Vor dem Ausziehen
Hände waschen.



5

Beim Abnehmen möglichst
nicht die Außenseite anfassen,
sondern die **Schlaufen nutzen.**
Danach wieder **Hände**
waschen.

6



Die Stoffmasken
in **heißem Seifen-**
wasser waschen
(mind. 60 Grad).



Einwegschutz, wie
FFP-Masken oder
MNS, **entsorgen.**