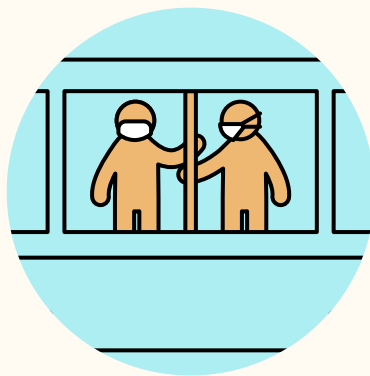




HOW TO MUNDSCHUTZ

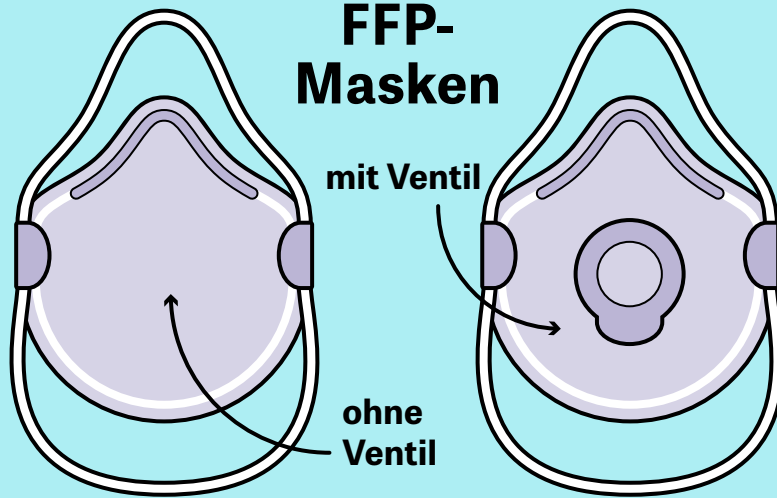
Coronaviren gelangen beim **Husten, Niesen oder Sprechen** in die Luft. Sie werden in **Tröpfchen** transportiert, möglicherweise auch in **Aerosolen**, das sind feine Nebelwolken. Kommen virenhaltige Tröpfchen oder Aerosole auf die Schleimhäute gesunder Menschen, können sich diese infizieren. **Eine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

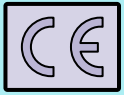


Haben Masken ein **Atemventil**, ist Atmen leichter. Aber: **Sie lassen Viren raus**. Somit schützen sie nur den Träger, keine anderen Menschen.

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.

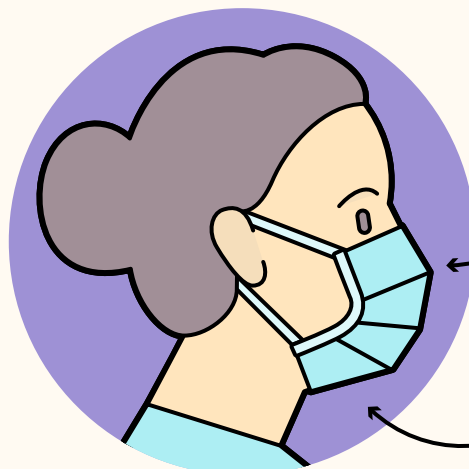
OP-Masken



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.

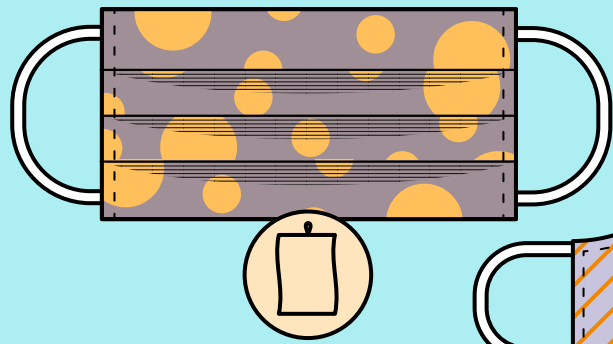
Sobald der MNS **feucht** geworden ist: ab in den Müll.



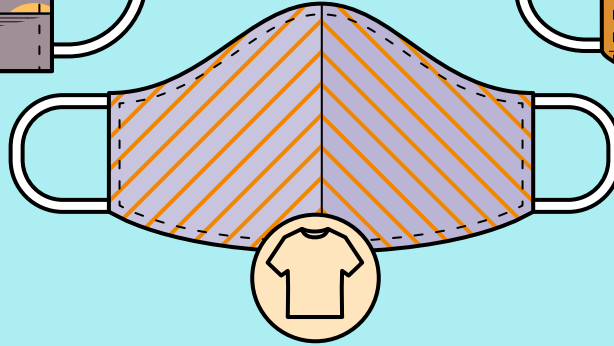
Der **Drahtbügel** sollte eng an der Nase liegen.

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

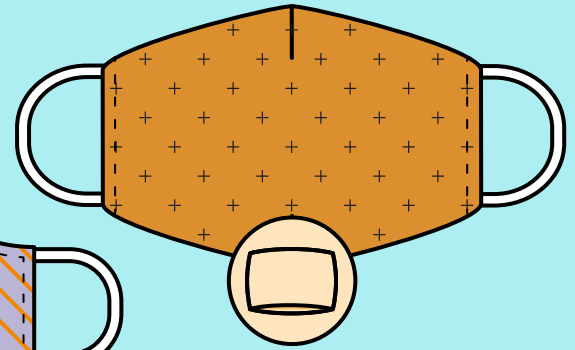
Stoff- masken



Geschirrtuch



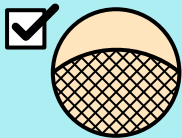
T-Shirt



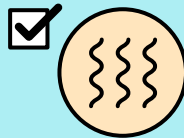
Kissenbezug

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.

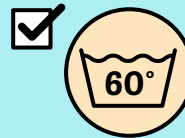
Sinnvolle Eigenschaften:



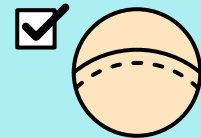
einigermaßen dicht



atmungsaktiv



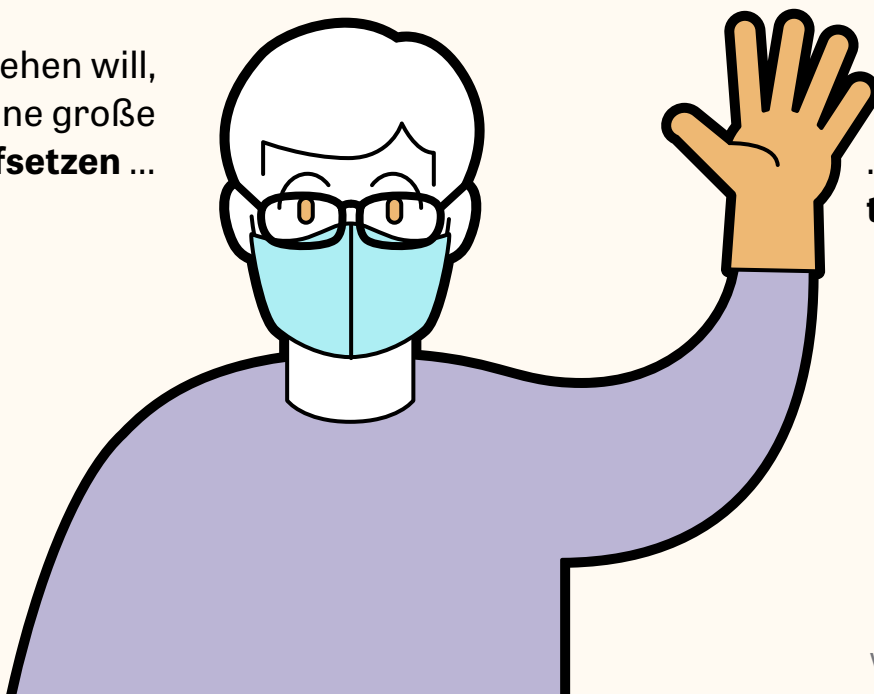
heiß waschbar



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

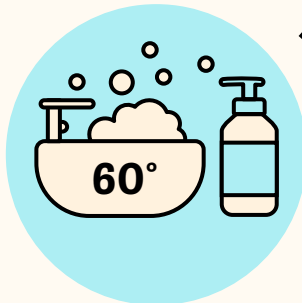
Vor dem Ausziehen
Hände waschen.



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.**