



# HOW TO MUNDSCHUTZ

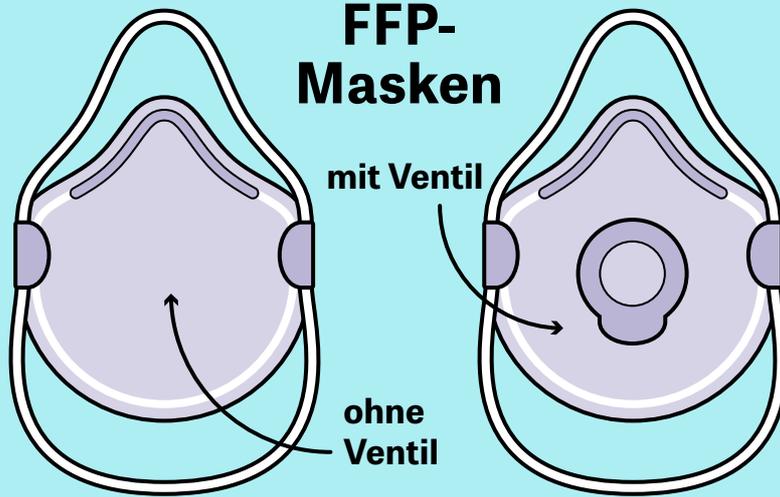
Coronaviren gelangen beim **Husten, Niesen oder Sprechen** in die Luft. Sie werden in **Tröpfchen** transportiert, möglicherweise auch in **Aerosolen**, das sind feine Nebelwolken. Kommen virenhaltige Tröpfchen oder Aerosole auf die Schleimhäute gesunder Menschen, können sich diese infizieren. **Eine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

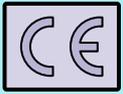


Haben Masken ein **Atemventil**, ist Atmen leichter. Aber: **Sie lassen Viren raus**. Somit schützen sie nur den Träger, keine anderen Menschen.

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.

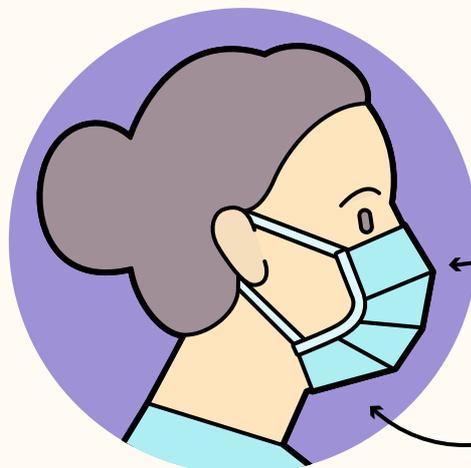
## OP-Masken



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.

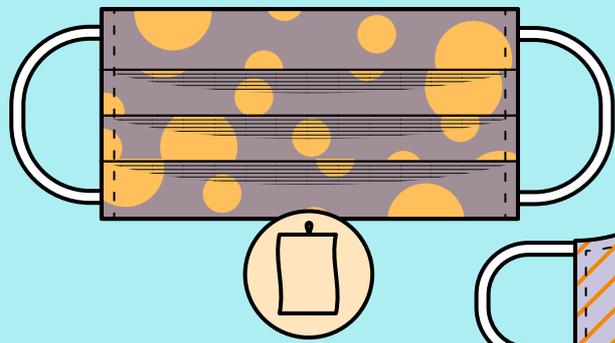
Sobald der MNS **feucht** geworden ist: ab in den Müll.



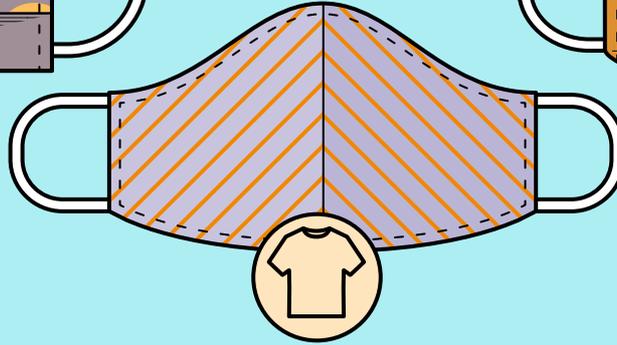
Der **Drahtbügel** sollte eng an der Nase liegen.

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

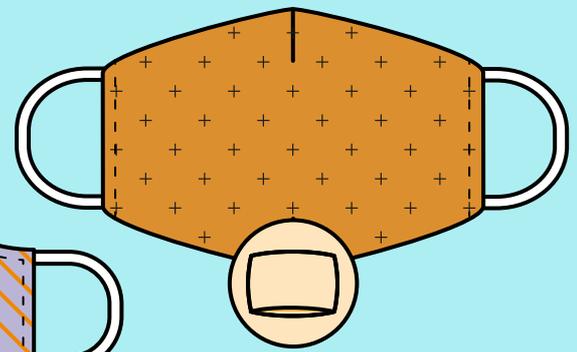
## Stoff- masken



Geschirrtuch



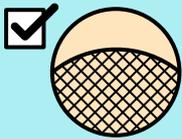
T-Shirt



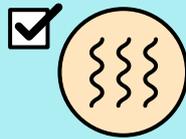
Kissenbezug

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.

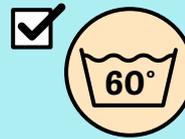
### Sinnvolle Eigenschaften:



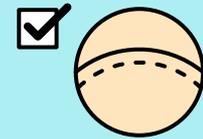
einigermaßen dicht



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**

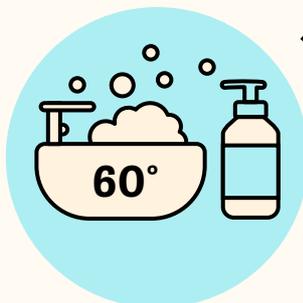
Vor dem Ausziehen  
**Hände waschen.**



**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.**