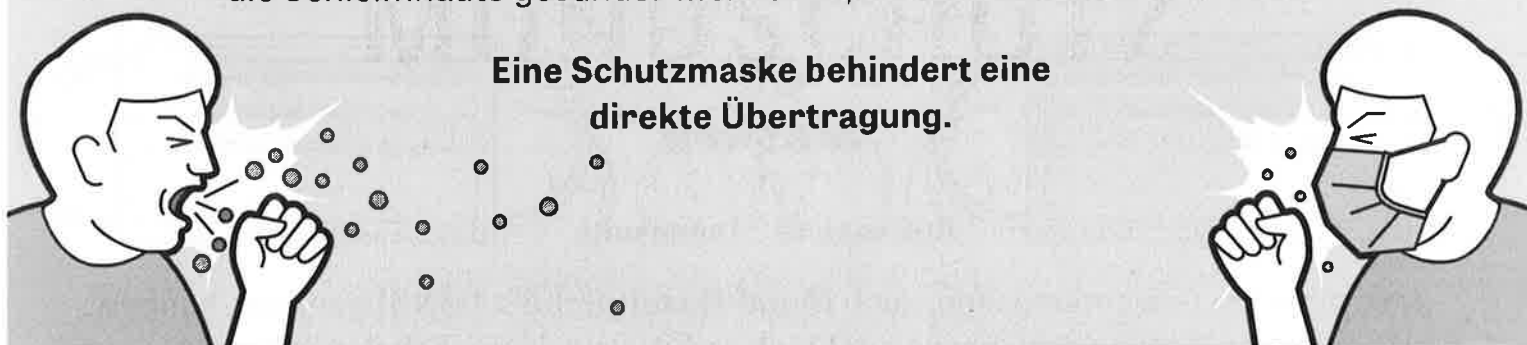




HOW TO MUNDSCHUTZ

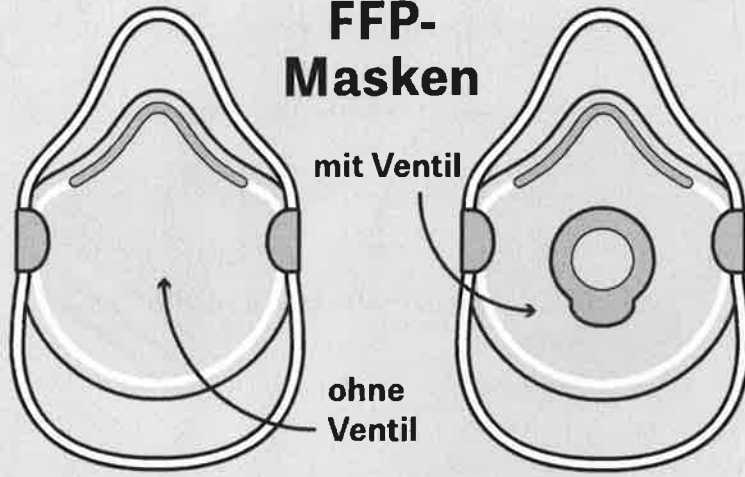
Coronaviren gelangen beim **Husten, Niesen oder Sprechen** in die Luft. Sie werden in feinen **Tröpfchen** transportiert, möglicherweise in noch kleineren **Aerosolen**. Kommen virenhaltige Tröpfchen oder Aerosole auf die Schleimhäute gesunder Menschen, können sich diese infizieren.



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 Aerosole und **lassen damit auch 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 wegen Knappheit **vor allem im medizinischen Bereich**.



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.



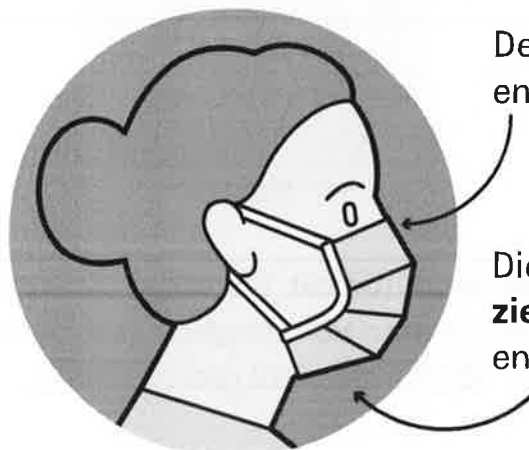
Nur FFP-Masken mit einem **CE-Kennzeichen** genügen EU-Anforderungen. **N95-Masken** sind das amerikanische Äquivalent zu FFP-Masken.



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

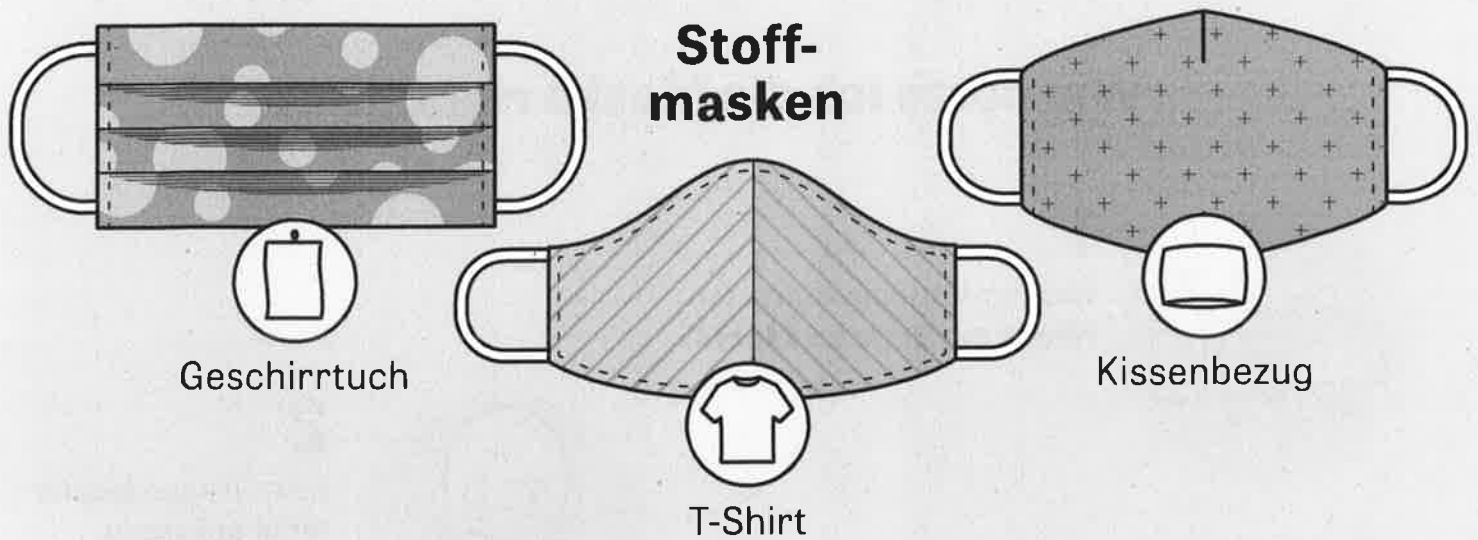
Außen- und Innenseite beachten.

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.

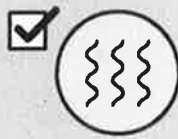


Sogenannte **Behelfs- oder Alltagsmasken** fangen weniger Tröpfchen ab als medizinische MNS. Ihre Filterqualität variiert je nach Material und Nutzung. Ein Forscherteam der Cambridge University empfiehlt **Baumwoll-Shirts** und **Kissenbezüge**. Sie halten zwar weniger zurück als etwa **Staubsaugerbeutel** oder **Geschirrtücher**, passen aber besser auf das Gesicht und man kann bequemer atmen.

Sinnvolle Eigenschaften:



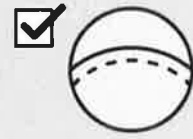
eng gewebt/gestrickt



atmungsaktiv



heiß waschbar



anschmiegsam

Achtung: Stoffmasken sind keine Medizinprodukte, denn sie unterliegen keinen entsprechenden Prüfungen oder Normen. Dennoch empfehlen Gesundheitsbehörden sie für die breite Bevölkerung zum **Fremdschutz**. Ihr großer Vorteil: 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?



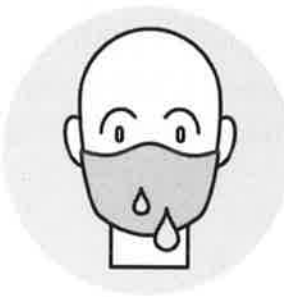
1

Wichtig: Vor dem Aufsetzen
Hände mit Seife waschen.



2

Beim Tragen Maske
nicht anfassen.



3

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



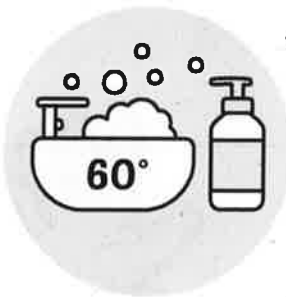
4

Vor dem **Ausziehen**
Hände waschen.

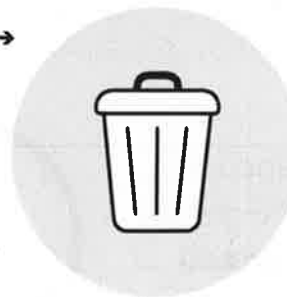


5

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



Die Stoffmasken
in **heißem Seifen-**
wasser waschen.



6

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