



Mund-Nasen-Schutz /-Masken

Wie man einen Mund-Nasen-Schutz/ eine Maske richtig trägt, reinigt und entsorgt

Tragen

1. Händewaschen

Der Mund-Nasen-Schutz sollte immer mit sauberen, gewaschenen Händen angefasst werden, da man ihn richtig im Gesicht platzieren muss.

Man sollte ihn möglichst nur von außen berühren, nicht auf der Innenseite – bei gekauftem, medizinischem Mund-Nasen-Schutz ist diese Seite häufig weiß. Falls ein Metallbügel vorhanden ist, gehört er nach oben, auf den Nasenrücken.

2. Mund-Nasen-Schutz anlegen

Den Schutz über Mund und Nase platzieren, und den Nasenbügel (falls vorhanden) so auf dem Nasenrücken anpassen, dass der Mund-Nasen-Schutz möglichst bequem und dicht anliegt. Bei den meisten Menschen ist die richtige Höhe ungefähr da, wo man eine Brille auf der Nase tragen würde.

Mit den Fingern am oberen Rand des Mund-Nasen-Schutzes entlang nach hinten gleiten, und die Gummibänder (Ohrbügel) hinter die Ohren schieben/die Bindebänder hinter dem Kopf zubinden.

Hat der Mund-Nasen-Schutz Falten, diese von außen etwas auseinander und den Schutz nach unten über das Kinn ziehen. Mund und Nase müssen für eine ausreichende Wirkung komplett bedeckt sein und an den Wangen sollte der Mund-Nasen-Schutz möglichst dicht abschließen.

Der Mund-Nasen-Schutz sollte am Ende so gut anliegen und fixiert sein, dass man den Sitz nicht mehr korrigieren muss. Auch wenn man den Kopf dreht oder spricht sollte er nicht verrutschen oder stören.

3. Während des Tragens

Vermeiden Sie es, den Mund-Nasen-Schutz während des Tragens zu berühren!

Der Mund-Nasen-Schutz hat keine sichere Schutzfunktion mehr, wenn er feucht ist und muss dann ausgewechselt werden.

4. Den Mund-Nasen-Schutz abnehmen

Zum Abnehmen Mund-Nasen-Schutz an Ohrbügeln fassen oder Schleifen der Bänder lösen und von hinten her entfernen. Hände und die Bügel/Bänder oder andere Teile der Maske sollten das Gesicht nicht berühren. Einen Mund-Nasen-Schutz zur Einmalverwendung am besten direkt in einem geschlossenen Mülleimer entsorgen. Abschließend Hände waschen oder desinfizieren.



Mund-Nasen-Schutz /-Masken

Wie man einen Mund-Nasen-Schutz/
eine Maske
richtig trägt, reinigt und entsorgt

Reinigen

Damit eine Maske richtig gereinigt wird, muss sie nicht zwingend in die Waschmaschine. Es gibt Alternativen.

Wichtig ist es, die Maske täglich ordentlich zu reinigen und die eventuellen Viren mit mindestens 70 Grad Hitze unschädlich zu machen. Das geht im Kochtopf (fünf Minuten auskochen) oder mit dem Bügeleisen (auf höchster Stufe bügeln) – bestenfalls beides. Backofen-Hitze wirkt ebenfalls - und die Mikrowelle auch. Vorsicht: In vielen Masken steckt ein Drahtbügel. Diese Masken dürfen nicht in die Mikrowelle.

Nutzung und Wiederverwendung

Für Community-Masken gibt das Bundesamt für Arzneimittel und Medizinprodukte folgende Empfehlungen zur Wiederverwendung:

Die Masken sollten nur für den privaten Gebrauch genutzt werden und der Träger sollte die gängigen Hygienevorschriften (Abstand halten, Hände Waschen etc.) weiter einhalten.