

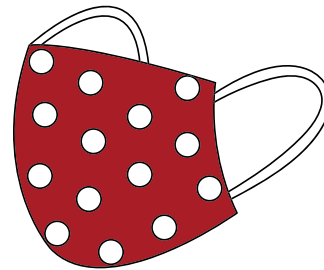
# Umgang mit Masken

Den besten Schutz vor einer Virusübertragung bietet das Abstandhalten von mindestens 1,5 m. Aber auch das richtige Tragen von Mund-Nasen-Bedeckungen kann vor größeren Tröpfchen und dem Kontakt von kontaminierten Händen mit den Schleimhäuten von Mund und Nase schützen. Sie verringern die Geschwindigkeit des Atemstroms oder Tröpfchenauswurfs, z.B. beim Husten.

## Die drei Arten des Mundschutzes

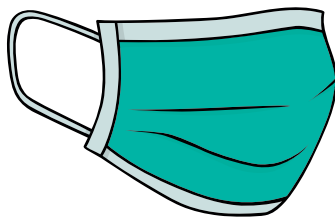
### Mund-Nasen-Bedeckung (DIY- oder Community-Maske)

Die selbstgemachten Masken können das Bewusstsein für „Social Distancing“ und gesundheitsbezogenen, achtsamen Umgang mit sich und anderen unterstützen.



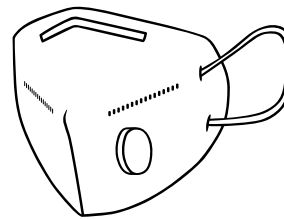
### Medizinische Gesichtsmaske (Mund-Nasen-Schutz / Operationsmaske)

Schutz vor Tröpfchenauswurf der Trägerin oder des Trägers



### Filtrierende Halbmaske (Medizinische FFP2- / FFP3-Maske)

Schutz der Trägerin oder des Trägers vor festen und flüssigen Aerosolen



Maskentyp / Eigenschaften	Gesichtsmaske	Mund-Nasen-Schutz	Filtrierende Halbmasken
Abkürzung / Synonym	Community-Maske Mund-Nasen-Bedeckung	MNS Operations- (OP) Maske	FFP2 / FFP3-Maske
Verwendungszweck	Privater Gebrauch, primär Fremdschutz	Primär Fremdschutz	Primär Eigenschutz / Arbeitsschutz
Medizinische Schutzausrüstung	Nein	Ja	Ja
Testung und Zertifizierung / Zulassung	Nein	Ja DIN EN 14683:2019-6	Ja DIN EN 149:2001-10

## Umgang mit Masken

### Fünf wichtige Regeln zum Umgang mit Masken

#### 1 Händewaschen

Vor dem Anlegen und unmittelbar nach dem Ablegen der Maske sollte man sich 30 Sekunden gründlich die Hände mit Seife waschen. Ist dies nicht gleich möglich, lieber die Maske aufbehalten, bis man sich die Hände waschen kann.



#### 2 Sitz

Die Maske muss Nase und Mund bis zum Kinn abdecken und an den Rändern möglichst eng anliegen.

#### 3 Berühren verboten

Vermeiden Sie unbedingt, die Außenseite der Maske zu berühren oder diese zu verschieben. Zum Abnehmen nur an den Bändern anfassen.



#### 4 Feuchtigkeit

Die Maske wechseln, wenn sie durch die Atemluft durchfeuchtet ist.

#### 5 Aufbereitung

Mund-Nasen-Bedeckungen aus Stoff müssen nach jeder Benutzung aufbereitet werden. Waschen Sie sie dazu schnellstmöglich bei 60° bis 95 °C. Achten Sie hierbei ggfs. auch auf den Herstellerhinweis. Bis zum Waschen sollte die Maske luftdicht aufbewahrt werden (z.B. in einem separaten Beutel). Mindestens einmal pro Woche wird eine Kochwäsche der Masken bei 95 °C empfohlen.



### Tipp:

Videos, in denen leicht verständlich erklärt wird, warum und wie man eine Mund-Nasen-Bedeckung richtig trägt, finden sich auf den Internetseiten öffentlicher Einrichtungen und Sender:

[www.rbb24.de](http://www.rbb24.de)

Dr. Julia Fischer erklärt:

**So wird ein Mund-Nasen-Schutz richtig angewendet**

[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):  
**Alltagsmaske: Wissenswertes rund um die Mund-Nasen-Bedeckung**

### Achtung:

Laut Robert Koch-Institut (RKI) kann das Tragen der Mund-Nasen-Bedeckung ein zusätzlicher Baustein sein, um die Ausbreitungsgeschwindigkeit von COVID-19 in der Bevölkerung zu reduzieren. Das gelingt allerdings nur, wenn zu anderen Personen ein Abstand von mindestens 1,5 Metern eingehalten wird. Wichtig ist auch das Einhalten von Husten- und Niesregeln und eine gute Händehygiene.