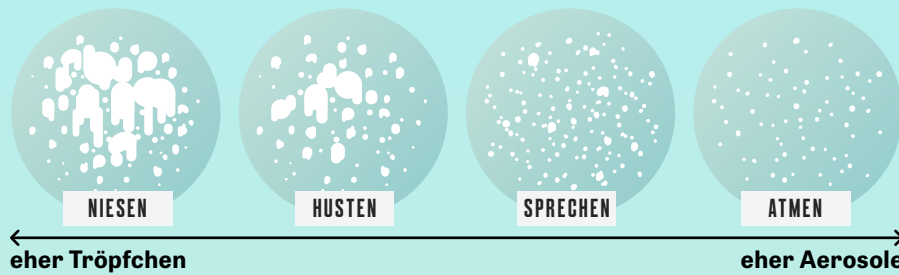


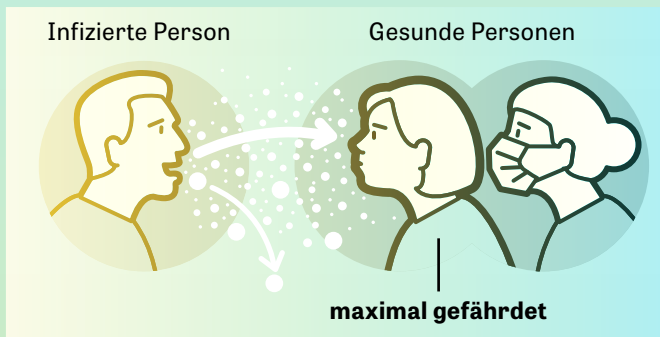
HOW TO MUNDSCHUTZ

Coronaviren gelangen beim **Husten, Niesen, Sprechen** und **Atmen** in die Luft. Sie werden in größeren **Tröpfchen** transportiert und in feinsten Partikeln, den **Aerosolen**, die in der Luft schweben.

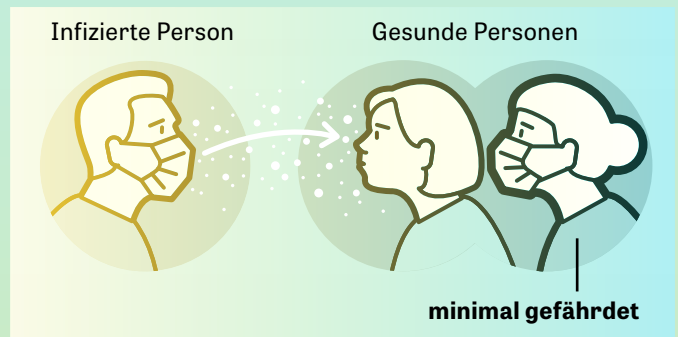


Kommen virenhaltige Tröpfchen oder Aerosole auf die Schleimhäute gesunder Menschen, können sich diese infizieren. Eine **Schutzmaske vermindert vor allem den Flug großer Tröpfchen**, reduziert aber auch **etwas den Ausstoß von Aerosolen**. Sie schützt den Träger vor größeren Tröpfchen des Gegenübers. Der Eigenschutz vor Aerosolen ist aber bei den meisten Masken nicht sehr groß. Daher braucht es **zusätzlich Abstand und frische Luft**.

Ohne Schutzmaske



Mit Schutzmaske



Partikelgrößen ● 100 ● 10 ● 1 ● 0,1 µm

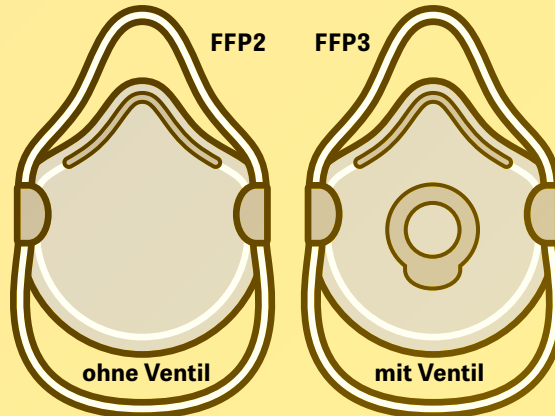
Vorsorglich Maske zu tragen, ist sinnvoll **in geschlossenen Räumen** zusammen mit Menschen aus anderen Haushalten und vermutlich **im Freien an belebten Plätzen**. Drinnen wie draußen ist es wichtig, zusätzlich Abstand zu halten.



FFP-MASKEN

FFP2- und FFP3-Masken **filtern Aerosole** und lassen damit deutlich **weniger Viren** rein.

FFP2-Masken bieten einen **guten Schutz für Träger und Gegenüber**. N95-Masken sind das amerikanische Äquivalent zu FFP2-Masken.



FFP3-Masken haben meist ein Atemventil. Aber: Das **Ventil lässt Viren raus**. Somit schützt diese Maske zwar den Träger. Der kann jedoch andere infizieren.

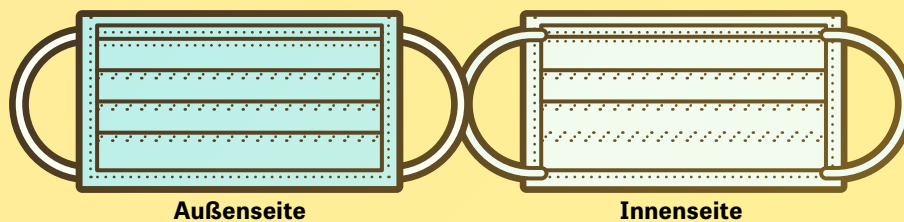
FFP3-Masken sind vor allem im medizinischen Bereich sinnvoll.	FFP-Masken sind meist als Einwegprodukte für Tages-schichten bei der Arbeit gedacht.	Man kann sie nach kürzerem Gebrauch zur Prävention im Alltag aber wiederverwenden , bis sie müffeln.	Dazu hängt man die Maske nach dem Tragen kindersicher an einen Haken und lässt sie sorgfältig trocknen .	Wenn FFP-Masken durchnässt oder richtig durchfeuchtet sind, sollte man sie austauschen .	Masken mit einem CE-Siegel und einer vierstelligen Nummer erfüllen die EU-Sicherheitsanforderungen .

OP-MASKEN

Medizinische Gesichtsmasken, auch **Mund-Nasen-Schutz (MNS)** genannt, reduzieren die Abgabe von Coronaviren in Form von Tröpfchen und Aerosolen.

MNS schützen vor allem andere, bieten aber **auch etwas Eigenschutz**.

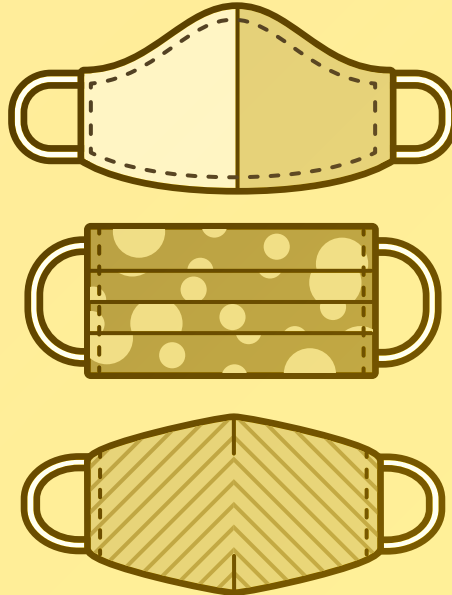
Wichtig ist, Außen- und Innenseite zu beachten.



Wie FFP-Masken werden MNS-Masken als Einwegprodukte verkauft.	MNS lassen sich an einem kindersicheren Ort sorgfältig trocknen und mehrmals benutzen , bis sie beschädigt sind oder müffeln.	Wenn der Mund-Nasen-Schutz durchnässt ist: ab in den Müll .	Der Drahtbügel sollte eng an der Nase liegen.	Die Maske über Nase und Kinn ziehen , bis sie das Gesicht so dicht wie möglich umschließt.	Zum Kürzen eventuell die Schlaufen jeweils über Kreuz legen.

STOFFMASKEN

Sogenannte Alltagsmasken sind Behelfsmasken, sie **fangen weniger Tröpfchen ab** als medizinische MNS oder FFP-Masken und halten **kaum Aerosole** zurück. Somit bieten sie den **geringsten Schutz**. Daher wird empfohlen, zusätzlich Abstand zu halten und Räume häufig stoßzulüften.



Schals und Halstücher sind zu grob gewebt und daher kaum wirksam. Der **Stoff einer Behelfsmaske** sollte diese Eigenschaften haben:

dicht gewebt



heiß waschbar



anschmiegsam



mehrlagig



(ideal: dreilagig)

Achtung: Stoffmasken sind keine Medizinprodukte, sie unterliegen keinen Prüfungen oder Normen. Die Gesundheitsbehörden empfehlen sie für die breite Bevölkerung zum Fremdschutz gegen Husten und Niesen.



Wer sichergehen will, kann zusätzlich eine **große Brille** aufsetzen ... Brillen und Gesichtsschilde ersetzen aber keine Maske.

... wichtig: Immer ein Minifläschchen **Händedesinfektionsmittel** dabeihaben.

Wie nutze ich die Maske richtig?

1



Wichtig: **Vor dem Aufsetzen Hände** 20 Sekunden mit Seife **waschen oder gründlich desinfizieren.**

2



Beim Tragen **Maske nicht anfassen.** Falls doch: Hände vorher und hinterher desinfizieren.

3



Vor dem Ausziehen **Hände waschen oder desinfizieren.**

4



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

5



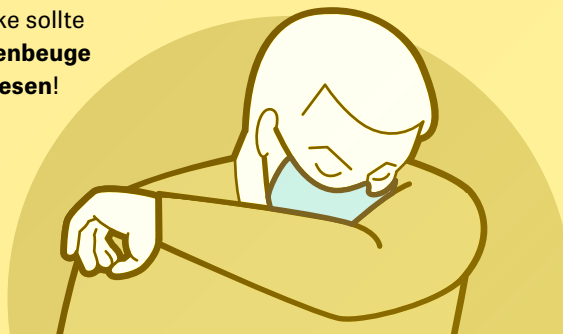
Beim Abnehmen nicht die Außenseite anfassen, sondern die **Schlaufen nutzen.** Danach wieder Hände waschen oder desinfizieren.

6



Die **Stoffmasken** bei **60 Grad in der Waschmaschine** waschen. Jedes Waschmittel ist geeignet. Einwegschutz wie **FFP-Masken oder MNS** kann man ein paar mal **sorgfältig trocknen und wiederverwenden.** Später **im Müll entsorgen.**

Auch mit Maske sollte man **in die Ellenbeuge husten und niesen!**



Quellen: Robert Koch-Institut; Weltgesundheitsorganisation; Moldex; Uvex; Nature: Leung et al., 2020; Journal of Health Care Engineering: Lee et al., 2020; Epidemiol Infect: Suess et al., 2011; Cambridge University Press: Davies et al., 2013; Public Library of Science: Sande et al., 2008; New England Journal of Medicine: Doremalen et al., 2020; Lancet: Chu et al., 2020; Nature 586, 186-189 (2020), Lynne Peeples