

Informationen zur Behelfs-Mund-und-Nasen-Maske

Bei der Behelfs-Mund-und-Nasen-Maske handelt es sich weder um ein Medizinprodukt noch um eine persönliche Schutzausrüstung. Trotz dieser Einschränkungen können geeignete Masken als Kleidungsstücke dazu beitragen, die Geschwindigkeit des Atemstroms oder Tröpfchenauswurfs, z.B. beim Husten, zu reduzieren und den gesundheitsbezogenen achtsamen Umgang mit sich und anderen sinnvoll zu unterstützen. Auf diese Weise können die Masken bzw. ihre Träger*innen einen Beitrag zur Reduzierung der weiteren Ausbreitung von SARS-CoV-2 leisten. Selbstgefertigte Masken schützen vor allem andere Menschen. Je mehr Menschen Masken tragen, umso besser sind wir alle geschützt.

HINWEISE:

- Vor dem Anlegen und nach dem Abnehmen gründlich die Hände waschen.
- Auf eine gute Passform und Abdichtung achten.
- Wurde die Maske beim Tragen berührt, gründlich die Hände waschen.
- Beim Abnehmen möglichst nur die Gummibänder oder Bänder anfassen.
- Nach jeder Nutzung die Maske fünf Minuten im Wasserbad kochen oder bei mind. 60° C waschen und vor der nächsten Anwendung trocknen lassen.

1. Maske anlegen

Hände gründlich (30 Sek.) mit Seife waschen oder desinfizieren. Gummiband links und rechts über die Ohren legen oder Maske mit Bändern befestigen. Die Maske sollte Nase, Mund und Kinn bedecken. Der Eigenschutz wird verbessert, wenn die Maske dicht am Gesicht anliegt. Die Maske sollte bequem sitzen, aber durch Anpassung der Form und Fixierung mit den Gummibändern hinter den Ohren oder den Bändern am Kopf möglichst wenig verrutschen.

2. Maske tragen

Das Tragen einer Maske ersetzt nicht die allgemeinen empfohlenen Hygieneregeln! Daher gilt: Abstand halten, regelmäßig gründlich Hände waschen und nicht ins Gesicht fassen. Berühren der Maske unbedingt vermeiden, da sowohl Vorder- als auch Rückseite kontaminiert sein können und eine Verbreitung durch Schmierinfektion die Folge sein könnte. Falls die Maske berührt wurde: Hände gründlich (30 Sek.) mit Seife waschen oder desinfizieren.

3. Maske abnehmen

Nach dem Tragen muss man annehmen, dass die Maske mit Viren kontaminiert sein könnte und eine Verbreitung durch Schmierinfektion die Folge sein könnte. Gummiband von den Ohren entfernen und Maske möglichst nur am Gummiband anfassen. Falls die Maske mit Bändern am Kopf befestigt ist, die unteren zuerst öffnen. Im Anschluss den Reinigungshinweisen entsprechend reinigen. Hände gründlich (30 Sek.) mit Seife waschen und desinfizieren.

4. Maske reinigen

Die Maske sollte nach jeder Benutzung gereinigt werden. Auf dem Herd in einem Wasserbad 5 Min. auskochen. Alternativ bei mindestens 60 – 90 °C in der Waschmaschine waschen. Vor der nächsten Anwendung trocknen.

