



## Richtiger Umgang mit Schutzmasken

---

**Du hast Dir eine Schutzmaske gekauft? Bereite dich unbedingt entsprechend für das Tragen vor:**

- Selbstgenähte Mundschutze sollten vor dem ersten Tragen gewaschen werden und sind nicht medizinisch zertifiziert.
- Längere Haare am besten nach hinten binden. Es ist ratsam, während der Covid19 Pandemie die Haare aus dem Gesicht zu nehmen. Vielleicht kitzeln Dich die Haare und du willst sie automatisch mit den Fingern aus dem Gesicht streichen. Das Gesicht zu berühren, sollte absolut tabu sein!
- Bart sollte man wenn möglich auch rasieren; am besten funktioniert der Gesichtsschutz ohne Bart, oder man rasiert ihn so, dass er nur unter der Maske bleibt.
- Vor dem Anlegen der Maske, sollte man die Hände mit Seife waschen.
- Sind mehrere Personen im Haushalt, die Schutzmasken benutzen, unbedingt vorher die eigene Maske mit Name beschriften!

### Maske fachmännisch anziehen

- Die Maske nur an den Bändern anfassen, vors Gesicht halten und beide Bänder hinter die Ohren ziehen.
- Die Maske selbst, am besten nicht berühren, ansonsten beim Anziehen nur von außen
- Nasenbügel der Maske an die Nase an drücken, damit sich die Maske eng anschmiegt.
- Dann die Maske noch über das Kinn ziehen.
- Erst jetzt die Brille oder eine Schutzbrille aufsetzen.

### Das solltest Du während dem Tragen nicht tun

- Die Maske nicht mit den Händen berühren.
- Die Maske in keinem Fall zwischendurch unters Kinn ziehen und später wieder vor das Gesicht bringen. Nach dem Absetzen eine neue Maske anziehen.
- Auf das Rauchen verzichten. Raucher erkranken häufiger schwer an Covid 19.

### Ausziehen, Entsorgen oder Reinigen

- Beide Bänder gleichzeitig mit den Händen nach vorne ziehen. Die Maske selbst beim Ausziehen in keinem Fall mit den Händen anfassen
- Beim Abnehmen am besten nicht einatmen, da sich auf der Maskenoberfläche Viren befinden können.
- Nach etwa drei bis vier Stunden oder wenn die Maske durchfeuchtet ist, sollte diese durch einen neuen, sauberen und trockenen Schutz ersetzt werden. Benutzte Masken sollen nicht irgendwo herumliegen! Einmalmasken danach also in einen Mülleimer mit Deckel werfen.
- Berichte, wonach Masken zum Austrocknen in den Backofen gelegt werden können, sind umstritten. Stoffmasken kann man in der Waschmaschine waschen (bei 60 bis 90 Grad), danach gut trocknen.
- Die Hände gründlich mit Seife waschen

**Selbstgenähte oder sogenannte OP-Masken sind nur ein Schutz für das Gegenüber, nicht des Trägers!**

Aber durch die Abdeckung des Mundes ist die Wahrscheinlichkeit geringer, sich mit den Händen im Alltag ins Gesicht zu fassen. Und umso mehr Menschen eine Maske tragen, umso größer der gegenseitige Schutz!

**+++++ Eine Maske ist immer besser als keine! +++++**