

Schutzmasken



Der richtige Umgang

Schutzmaske



Sie werden häufig Mundschutz genannt, dabei lautet der korrekte Begriff **Mund-Nasen-Schutz**. Mit einer Maske schützen Sie weniger sich selbst vor einer Infektion, sondern vor allem andere Menschen!

Das sind die wichtigsten Regeln:

- ✓ Auch mit Maske gilt: **Halten Sie Abstand!** Und zwar mindestens 1,5 Meter.
- ✓ **Waschen Sie** Ihre Hände vor dem Anlegen und nach dem Ablegen der Maske gründlich mit Seife.
- ✓ Achten Sie beim Anlegen der Maske darauf, dass nicht nur der Mund, sondern auch **Nase und Kinn** vollständig abgedeckt sind.

Ihre Apotheke kann Sie dazu beraten.

Unterschiede



Chirurgische Masken

(OP-Masken) schützen vor allem andere Menschen vor einer Ansteckung, indem sie zum Beispiel **Tröpfchen beim Husten oder Niesen** zurückhalten. Den Träger schützen sie weniger, da sie nicht dicht abschließen und die Atemluft kaum filtern. Wenn die Masken mit der Zeit durch das Atmen feucht werden, nimmt ihre Schutzfunktion ab. Daher sollte die Maske **regelmäßig gewechselt** werden.

FFP-Masken

(partikelfiltrierende Halbmasken) schließen dicht um Mund und Nase ab und filtern die eingeatmete Luft. So können sie **den Träger vor einer Ansteckung schützen**. FFP-Masken werden im Krankenhaus zum Beispiel auf Infektionsstationen verwendet. Es gibt sie in verschiedenen Ausführungen.

Tipps beim An- und Abnehmen



Maske auf, Maske ab – so einfach ist es leider nicht. Das müssen Sie beachten:

Anlegen

Fassen Sie die Maske an den **Bändern**, halten Sie sie vor das Gesicht und ziehen die Bänder hinter die Ohren.

Achten Sie darauf, dass die Maske an den Wangen **möglichst eng** anliegt. Danach ziehen Sie sie mit Daumen und Zeigefinger nach unten über das Kinn.

Abnehmen

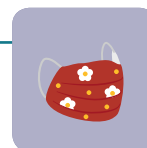
Fassen Sie die Maske beim Abnehmen **nicht an der Außenseite** an. **Nehmen Sie die Maske von hinten her ab:** Ziehen Sie beide Bänder gleichzeitig mit den Händen nach vorne.

Einmalmasken am besten **direkt in einen geschlossenen Mülleimer** entsorgen.

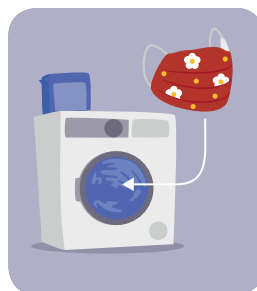
Nach dem Abnehmen: Hände gründlich 30 Sekunden mit Seife waschen.



Reinigung der Maske



Wiederverwendbare Masken (etwa selbstgenähte Stoffmasken) nach dem Gebrauch bei mindestens **60 Grad** in der Maschine waschen. Ideal wären 95 Grad, beachten Sie ggf. die Herstellerangaben.



Tip: Ist die sofortige Wäsche nicht möglich, bewahren Sie die Maske in einem luftdicht verschlossenen **Beutel** auf.

Alternativen: Sie können Stoffmasken in der Regel auch bei 70 Grad in den Backofen geben, um Viren unschädlich zu machen. Oder sie in einem Topf Wasser kurz aufkochen. Wichtig sind Temperaturen von **mindestens 60 Grad**.



Interessieren Sie sich für fundierte und seriöse Informationen zum Thema Coronavirus? Dann abonnieren Sie unseren kostenlosen Newsletter www.apotheken-umschau.de/newsletter



Zusätzlich versorgt Sie der Podcast **Klartext Corona** mit verständlichen und aktuellen Informationen in dieser besonderen Zeit. Zu hören unter www.gesundheit-hoeren.de und überall, wo es gute Podcasts gibt!

Ausführliche Informationen über das Coronavirus finden Sie online unter

www.apotheken-umschau.de



Lesen, was gesund macht