



Schutzmasken

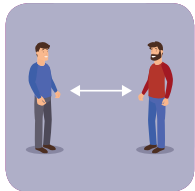
Der richtige Umgang

Ob im Supermarkt, im Bus, im Zug oder beim Arzt: Schutzmasken sind wichtig, um das Ansteckungsrisiko für uns alle zu senken. Darauf sollten Sie bei der Anwendung achten.

Schutzmaske: Die Grundlagen

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.

So tragen Sie die Maske richtig

Denken Sie immer daran, dass sich auf der Maske Viren befinden könnten. Vermeiden Sie es daher, die Maske während des Tragens **zu berühren**. Falls doch: Waschen (oder desinfizieren) Sie sich wenn möglich die Hände. Trocknen Sie waschbare Masken nach dem Waschen gründlich, da feuchte Masken nicht schützen.

Häufiger Fehler: Raus aus dem Geschäft, runter mit der Maske. Viele ziehen sie einfach unter das Kinn. Doch dabei können Viren verschleppt werden. Besser: Maske absetzen, Hände waschen (oder desinfizieren), bei Bedarf neue Maske verwenden.

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.
- Hat die Maske einen Metallbügel, sollte dieser **eng am Nasenrücken** anliegen.



- 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.

Ihre Apotheke kann Sie dazu beraten.



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!

Weitere Informationen

Bitte beachten Sie: Die Pandemie erfährt eine hohe mediale **Aufmerksamkeit**, was zur Folge hat, dass viele Unwahrheiten kursieren. Es empfiehlt sich, alle Meldungen kritisch zu hinterfragen und Quellen zu prüfen. Für weitere Informationen empfehlen sich folgende vertrauenswürdige Seiten:

Das **Robert Koch-Institut** erfasst kontinuierlich die aktuelle COVID-19-Lage, bewertet alle Informationen, schätzt das Risiko für die Bevölkerung in Deutschland ein und stellt Empfehlungen für die Fachöffentlichkeit zur Verfügung: www.rki.de

Bürgerinformationen stellt die **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung** bereit: www.bzga.de

So reinigen Sie Ihre 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.

Tipp: 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**.

Wenn Sie sich krank fühlen und den Verdacht haben, mit dem Coronavirus infiziert zu sein, melden Sie sich **telefonisch bei Ihrem Hausarzt** (setzen Sie sich bitte nicht ins Wartezimmer), bei Ihrem zuständigen Gesundheitsamt oder beim ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer **116 117**.

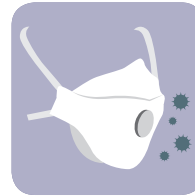
OP-Masken und FFP-Masken



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

filtrieren. 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.

Brille oder lange Haare?

Wichtig für Brillenträger: Erst die Maske aufsetzen, dann die Brille. Wenn die Gläser beschlagen, prüfen Sie bitte, ob der Maskenbügel eng auf Nasenrücken und Wangen liegt.

Bei langen Haaren empfiehlt es sich, diese vor dem Anlegen der Maske zu einem Zopf zu binden.

Im Notfall erreichen Sie den Rettungsdienst europaweit einheitlich und kostenfrei aus dem Festnetz und jedem Mobilfunknetz unter der Telefonnummer **112**.

Ihr Apothekenstempel

Ausführliche Informationen über das Coronavirus finden Sie online unter

www.apotheken-umschau.de



Lesen, was gesund macht