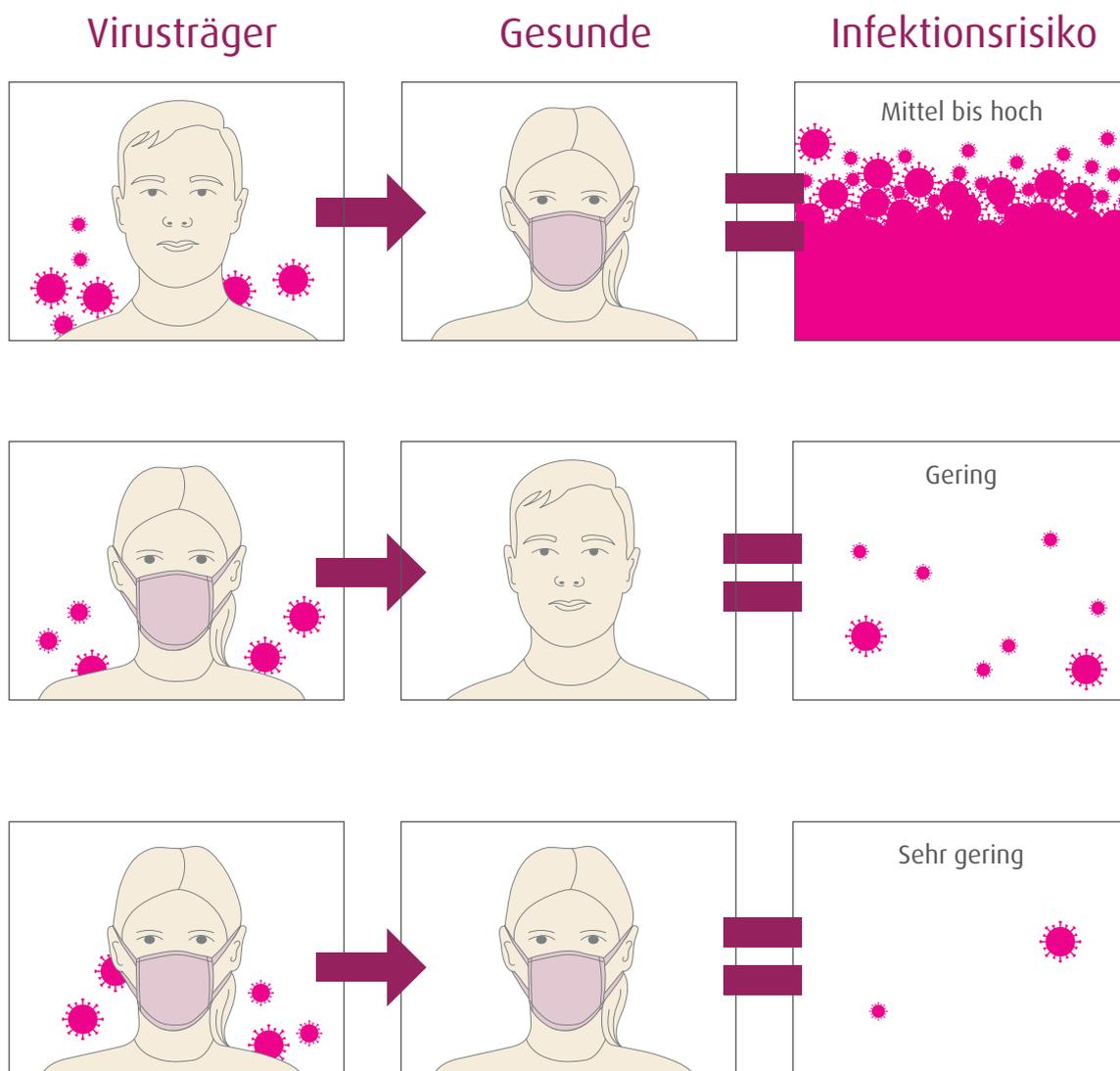


# Schutz vor Coronavirus mit Mund-Nase-Masken

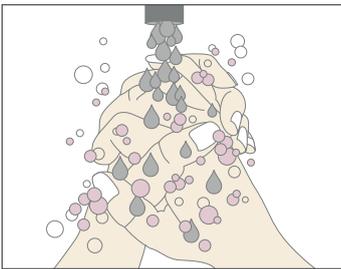
Neben den geltenden Abstands- und Hygieneregeln kann das Tragen einer Mund-Nase-Maske (auch Mund-und-Nasen-Schutz, Mund-und-Nasen-Bedeckung oder Community-Maske) helfen, das Risiko der Verbreitung von Krankheitserregern zu reduzieren. Einerseits werden Speicheltröpfchen, die beim Husten, Niesen oder Sprechen versprüht werden, durch eine Mund-Nase-Maske abgefangen. Ein erkrankter Maskenträger schützt somit seine Umgebung vor einer Ansteckung. Andererseits reduziert eine Maske das unbewusste Anfassen des eigenen Gesichts mit verunreinigten Händen (z. B. weil man zuvor Viren über das Anfassen eines Einkaufswagens aufgenommen hat). Damit wird auch das eigene Infektionsrisiko reduziert.



# Was muss ich beim Aufsetzen, Tragen und Abnehmen einer Mund-Nase-Maske beachten?

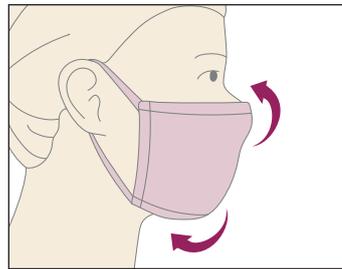
Eine Mund-Nase-Maske schützt Sie nicht gänzlich vor einer Ansteckung, da seitlich noch Erreger eindringen können. Wird sie jedoch von den meisten Menschen richtig genutzt, kann sie die Verbreitung von Viren und Bakterien und somit das Risiko einer Ansteckung für jeden Einzelnen deutlich reduzieren.

1



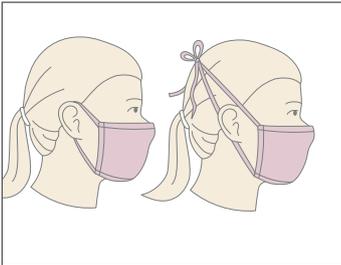
Waschen Sie sich vor dem Aufsetzen der Mund-Nase-Maske gut die Hände (mindestens 20 Sekunden unter laufendem Wasser mit Seife).

2



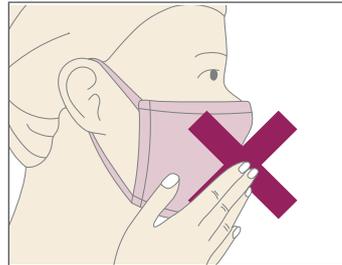
Platzieren Sie die Maske über Nase und Mund. Beide müssen ganz bedeckt sein.

3



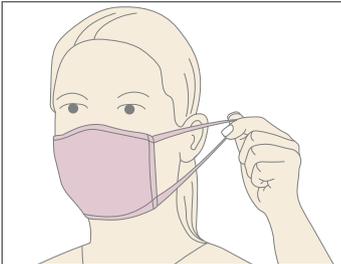
Befestigen Sie die Bänder hinter den Ohren bzw. am Hinterkopf. Die Maske soll fest sitzen und nicht verrutschen.

4



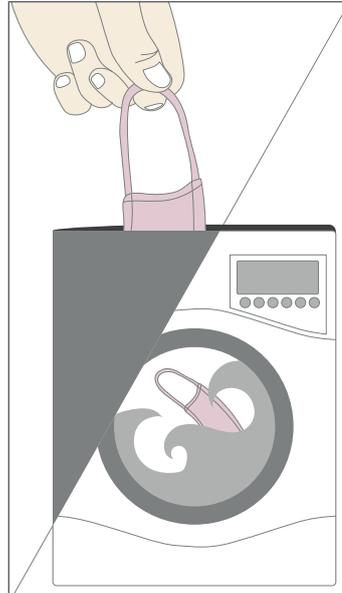
Berühren Sie die Maske nicht mehr von außen. Das heißt: auch nicht zwischendurch abnehmen oder unter das Kinn ziehen. Spätestens nach 2-3 Stunden bzw. dann, wenn die Mund-Nase-Maske durchfeuchtet ist, sollten Sie diese wechseln.

5



Zum Absetzen greifen Sie die Maske an den Bändern an der Seite. Nehmen Sie diese von hinten nach vorne ab und berühren Sie die Maske dabei nicht.

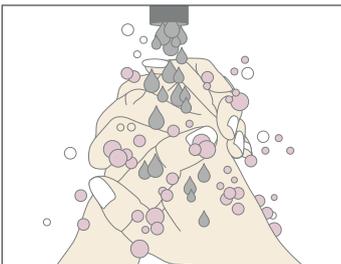
6



Werfen Sie Einmal-Masken nach dem Gebrauch sofort in den Müll.

Stoffmasken waschen Sie nach jedem Gebrauch bei mindestens 60 °C. Wenn es schnell gehen muss: Eine Baumwollmaske können Sie für 30 s in die Mikrowelle legen (Achtung!: Es darf sich kein Metallbügel o. Ä. in der Maske befinden!)

7



Waschen Sie sich nach dem Abnehmen der Maske gut die Hände (mindestens 20 Sekunden unter laufendem Wasser mit Seife).