

# Richtige Verwendung von sog. „Alltagsmasken“

Stand 23.04.2020

Zunächst muss klar sein, dass die derzeit sehr selten qualifizierten Gesichtsmasken, besonders der Kategorie FFP 2 und FFP 3 medizinischem und pflegerischem Personal sowie den Einsatzkräften vorbehalten bleiben müssen. Ein „Run“ auf diese zertifizierten Masken durch „Jedermann“ darf diese nicht zusätzlich verknappten. Auch durch die **Tragepflicht ab kommendem Montag (27.04.) von sog. „Alltagsmasken“ beim Einkaufen und im Öffentlichen Nahverkehr**, sollten diese dadurch nicht dort fehlen, wo sie dringender gebraucht werden, in Krankenhäusern, Pflegeheimen und bei Pflegediensten und Ärzten.

## Wen schützt eine einfache Gesichtsmaske?

Eine einfache Gesichtsmaske bedeckt Nase und Mund und wirkt als **Tröpfchenbarriere**. Sie verhindert, dass bereits infizierte Personen ihre infektiösen Tröpfchen an die Umwelt abgeben und andere anstecken, über direkte Tröpfcheninfektion oder über Oberflächen oder Produkte, auf denen die Tröpfchen landen. **Die Maske dient vor allem dem Fremdschutz**, also dem Schutz der anderen vor den eigenen infektiösen Tröpfchen, die beim Sprechen, Niesen oder Husten abgegeben werden.

Sich mit der Maske zu sicher zu fühlen, ist aber trügerisch. Es geht beim Tragen dieser Masken lediglich darum, dass große Tröpfchen nicht so weit geschleudert werden. Bis vor einigen Tagen wurde das Tragen einer Gesichtsmaske von den Experten deshalb noch nicht empfohlen. Die Masken böten keinen (Eigen-) Schutz, da sie weder vom Material her, noch an den Rändern dicht schließen und deshalb Viren, die sich in Aerosolen (ganz kleinen Tröpfchen) in der Luft befinden, dennoch eingeatmet werden. Allerdings hieß es schon immer, dass die Masken dann sinnvoll sind, wenn sie jemand trägt der infiziert ist (vielleicht ohne es selbst zu wissen) und somit beim Husten oder Niesen verhindert wird, dass größere Mengen infektiöse Tröpfchen in die Gegend geschleudert werden.

Dieser Aspekt hat mittlerweile an Bedeutung gewonnen. **Das Tragen der Masken wird ab Montag 27.04. Pflicht beim Einkaufen und im Öffentlichen Nahverkehr. Auch sonst wird es gerne gesehen.** Nicht um sich selbst zu schützen, sondern um zu verhindern, dass man andere ansteckt, weil man womöglich selbst nicht weiß, dass man infiziert ist, da die Symptome noch nicht oder nur so schwach spürbar sind und man die Infektion (noch) gar nicht bemerkt hat. Trotzdem kann man aber für andere ansteckend sein und sollte andere, gerade Risikogruppen, schützen. **Wenn jeder den Schutz für andere verbessert, verbessert sich auch der eigene.**

## Worauf ist zu achten, damit man den Mund-Nasen-Schutz richtig trägt?

**Wichtig** beim Tragen jeglicher Masken **ist der korrekte und dichte Sitz**. Deshalb haben gute Masken auch in den meisten Fällen im Bereich des Nasenabschlusses einen Draht eingearbeitet, so dass sich die Kontur der mit der Maske bedeckten Nase diesem Metall anpassen kann und man einen dichten Abschluss mit der Maske erzielen kann. Außerdem muss die Maske ganz aufgefaltet werden und über das Kinn nach hinten und unten gezogen werden, sodass möglichst wenig Luft ungefiltert entweichen kann. **Da man beim Anlegen der Maske im Gesicht hantiert, sollte man sich davor unbedingt gründlich die Hände waschen.**

## Wie nimmt man den Mund-Nasen-Schutz richtig ab?

Beim Ablegen der Maske gilt: **Die Maske nur von hinten vom Kopf lösen** und unbedingt darauf achten, **nicht** vorne (weder innen noch außen) **auf die kontaminierte Fläche zu greifen**. Die Maske sollte erst abgenommen werden, wenn man sich gleich danach die Hände waschen oder desinfizieren kann und sie sollte dann in einen verschlossenen Behälter entsorgt oder aufbewahrt werden. Auch während des Tragens darf sie nicht berührt werden, da man sonst seine Hände kontaminiert. Also bitte **nicht ständig auf- und absetzen und zwischendurch „baumeln lassen“**. Neben den Händen kontaminiert das auch die eigene Kleidung im Halsbereich. **Nach dem**

**Ablegen der Maske müssen so schnell wie möglich gründlich die Hände mind. 30 Sek. mit Seife gewaschen werden.** Die Maske sollte nur solange getragen werden bis sie feucht ist, sonst schützt sie nicht mehr.

### **Andere Maßnahmen unbedingt weiter beherzigen**

Das Tragen einer Maske ist sicherlich eine Maßnahme, die weiterhelfen kann, die Übertragungszahlen zu reduzieren. Aber dadurch werden die anderen Maßnahmen nicht aufgehoben, sondern lediglich ergänzt. **Es bleibt also weiterhin wichtig:**

- Mindestens 1,5 Meter Abstand zu anderen Menschen halten.
- Keine Hände schütteln.
- Regelmäßig für 20 bis 30 Sekunden die Hände gründlich mit Seife waschen.
- Mit den Händen nicht ins Gesicht greifen.
- Ohne und auch mit Maske, sich beim Husten oder Niesen von anderen Wegdrehen und in die Armbeuge husten oder niesen.

### **Kann eine einfache Gesichtsmaske mehrmals verwendet werden?**

Grundsätzlich handelt es sich bei (Papier-) Masken um Einwegprodukte. Vom Trocknen und Wiederverwenden ist daher abzuraten. Das Risiko, sich sonst an einer verunreinigten Maske zu infizieren, ist zu groß. Die Handhabe sieht vor, dass die Maske abgenommen und entsorgt wird, wenn man sich unmittelbar danach die Hände waschen oder desinfizieren kann. Entsorgung in einen Mülleimer möglichst mit Deckel. Eine Wiederverwendung von Papier-Masken ist schwierig und muss darin medizinisch-pflegerisch geschulten Personen vorbehalten sein. Selbstgenähte **waschbare Alltagsmasken** dagegen **können** und sollen **wiederverwendet werden**. Dabei sind aber umfassende **Hygieneregeln** zu beachten.

### **Sind selbstgenähte Masken eine Alternative?**

Ja, wenn keine zertifizierten Masken zur Verfügung stehen. Selbst genähte sind zwar kein gleichwertiger Ersatz, können aber das Risiko für eine Tröpfcheninfektion ebenfalls spürbar reduzieren.

#### Dabei ist zu beachten:

- Das Schnittmuster muss gut passen: Beim Nähen darauf achten, dass die Maske später einerseits bequem genug sitzt, um sie nicht ständig zurecht zupfen zu müssen (nicht ins Gesicht fassen!), aber auch dicht genug, damit sie an den Rändern möglichst wenig durchlässt.
- Das Material sollte ein möglichst dicht gewebter Baumwollstoff sein.
- Der selbstgenähte Schutz wird schneller feucht als die feuchtigkeitsabweisenden zertifizierten Masken. Sobald die Maske feucht wird, filtert sie nicht mehr ausreichend.
- **Nach dem Gebrauch kann die Stoffmaske bei mind. 60 Grad mit Vollwaschmittel gewaschen werden.** Das verwendete Material muss dafür geeignet sein.
- **Darauf achten, dass die Maske nichts anderes** (Hände, Gegenstände oder die Kleidung) **kontaminiert, bevor sie in der Waschmaschine ist.**

### **Kann man den Mund und die Nase auch durch Schals oder Tücher bedecken?**

Auch das ist möglich. Aber auch hier gelten die **gleichen Verhaltensregeln** wie für die selbst genähten Masken beschrieben. Nichts anderes, keine Oberflächen und vor allem nicht die eigenen Hände, mit einem benutzten Schal oder Tuch kontaminieren und nach dem Anfassen unbedingt die Hände waschen. Darauf achten, dass Schal oder Tuch bei 60 Grad waschbar ist.

- ➔ **Eine Gesichts- oder Alltagsmaske muss hygienisch richtig angewendet werden.**
- ➔ Wer sich unsicher ist oder sich beim Tragen dabei unwohl fühlt, kann vielleicht andere Personen bitten, Einkäufe zu erledigen. **Bei der Gemeinde haben sich hilfsbereite Menschen gemeldet. Diese können wir gerne an hilfsbedürftige Personen vermitteln.**