Schutzmasken

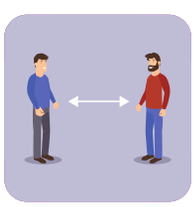
Der richtige Umgang

Ob im Supermarkt, in öffentlichen Verkehrsmitteln oder beim Arzt: Im Kampf gegen die Corona-Pandemie empfiehlt die Regierung das Tragen von Schutzmasken. Hier zeigen wir Ihnen, wie Sie dabei alles richtig machen.

Mund-und Nasenschutz: Die Basics

Sie werden geläufig Mundschutz genannt, dabei lautet der korrekte Begriff Mund-und-Nasenschutz. Nicht umsonst. Mit einer Maske schützen Sie sich nicht selbst vor einer Infektion, sondern andere.

Die wichtigsten Grundregeln



✔ Verhalten Sie sich stets so, als würden Sie keine Maske tragen. **Oberstes Gebot bleibt weiterhin: Abstand halten.**

✔ **Waschen Sie** sich vor dem Anlegen einer Schutzmaske gründlich mit Seife **die Hände.**

✔ Achten Sie beim Aufsetzen darauf, dass nicht nur der Mund, sondern auch **Nase und Kinn vollständig abgedeckt** sind.

So tragen Sie die Maske richtig

Vermeiden Sie es, während des Tragens, die Maske zu berühren und zu verschieben. Andernfalls können Keime von Ihren Händen ins Gesicht gelangen – und umgekehrt. Denken Sie auch daran: Nur **gut getrocknete** Masken schützen effektiv.

Häufiger Fehler: Raus aus dem Geschäft, runter mit der Maske. Viele ziehen sie sich dafür einfach unters Kinn. Doch auch das birgt das Risiko, dass Sie mit den Erregern in Kontakt kommen und sich so infizieren.

Tipps beim An- und Abnehmen

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

Anziehen

- **Fassen Sie** die Maske an den **Bändern** an, halten Sie sie vors Gesicht und ziehen Sie die Bänder hinter die Ohren.
- Ist ein Metallbügel vorhanden, passen Sie ihn so **auf den Nasenrücken an**, dass er möglichst eng anliegt.

- **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 beim Abnehmen der Maske **nicht die Außenseite** an.
- **Nehmen Sie stattdessen 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 mit Seife waschen.

Ihre Apotheke kann Sie dazu beraten.

Wir bieten ab sofort einen täglichen Corona-Podcast **Klartext Corona**. Gut verständliche und aktuelle Informationen in dieser besonderen Zeit.

Zu hören unter: **www.gesundheit-hoeren.de** und überall wo es gute Podcasts gibt.

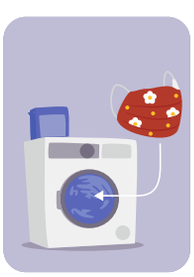
Interessieren Sie sich für fundierte und seriöse Informationen zum Thema Coronavirus? Dann abonnieren Sie unseren kostenlosen Newsletter **www.apotheken-umschau.de/newsletter**

Do-It-Yourself-Masken

Dank Youtube und Co. ist eine Anleitung zum Selbermachen schnell gefunden. Doch hier lauern einige Fallstricke. Wir zeigen Ihnen, worauf Sie achtem müssen:

1. **Material:** Am besten vorher testen. Bekommen Sie bei normaler Atmung ausreichend Luft? Dann ist das Material geeignet. Doch zu dünn darf der Stoff nicht sein. Sonst werden Tröpfchen beim Husten, Niesen oder Sprechen nicht ausreichend abgefangen.
   Und: Nur wenn der Stoff bei **mindestens 60 Grad waschbar** ist, ist die Maske wiederverwendbar.
2. **Stoff oder Staubsaugerbeutel?** Die beste Filterwirkung haben Geschirrtücher. Kopfkissen, Leinen, Schals oder Seide schneiden dagegen deutlich schlechter ab. Auch Staubsaugerbeutel werden empfohlen. **Doch Achtung:** Oft enthalten sie antibakteriell wirkende Substanzen, die **gesundheitsschädlich** sein können.
3. **Gut zu wissen:** Selbst gebastelte Masken aus Stoff halten zwar Tröpfchen ab, sind aber dabei weniger effektiv als die gewöhnlichen Mund-und-Nasenschutzmasken. **Noch effektiver ist aber die goldene Regel: Abstand halten – und bei Husten & Co. zu Hause bleiben!**

So reinigen Sie Ihre Maske



Jede wiederverwendbare Maske gehört sofort nach Gebrauch in die Waschmaschine – auch wenn Sie sie damit nur kurz in der Bäckerei waren.

Tipp: Ist die sofortige Wäsche nicht möglich, bewahren Sie die Maske am besten in einem luftdichten Beutel verschlossen auf.

Alternativen: Stoffmasken lassen sich in der Regel auch im Backofen bei 70 Grad trocknen. Oder man kocht sie in einem Topf mit Wasser kurz aus. Wichtig sind Temperaturen von **mindestens 60 bis 70 Grad**, um die Viren abzutöten.

OP-Masken und FFP-Masken

Chirurgische Masken, auch kurz OP-Masken, dienen vor allem dem Schutz der anderen und sind **Einmalprodukte**. Je dichter der Mund-und-Nasenschutz anliegt, umso besser. Allerdings wird immer auch Luft seitlich oder von oben oder unten eingesogen, so dass es trotzdem zu einer Infektion kommen kann. Zudem werden die Masken durch die Atemluft mit der Zeit feucht. **Die Folge: Die Filterfunktion nimmt ab.** Wenn Sie eine solche Maske nutzen, achten Sie deshalb darauf, Sie häufig zu wechseln.

Filterpartikelmasken sind Spezialmasken, die auch den Träger vor einer Ansteckung schützen können. Sie werden zum Beispiel auf Infektionsstationen verwendet und schließen dicht um Mund und Nase ab. Eingeatmet wird über einen Filter mit einer kleineren Porenweite. Die Poren der FFP3-Maske sind am engsten und **filtern über 98 Prozent aller Partikel** ab. Das Tragen solcher Masken kann anstrengend sein, bei FFP3 noch mehr als bei FFP2. Zudem sind die Spezialmasken derzeit Mangelware und sollten daher wirklich gefährdeten Personen wie Krankenhausärzten und Pflegepersonal vorbehalten bleiben.

Brille oder lange Haare?

Die wichtigste Regel für Brillenträger: Erst die Maske, dann die Brille. Beschlägt die Brille beim Ausatmen, sollten Sie insbesondere nochmals prüfen, ob der Maskenbügel eng angeschmiegt auf Nasenrücken und Wangen liegt.

Haben Sie lange Haare, ist es ratsam, diese vor dem Anlegen der Maske zu einem Zopf zusammenzubinden.

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.**

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

LINDEN-
APOTHEKE

Julia Bolten-Hirsch · Hauptstr. 55 · 53797 Lohmar
Tel.: 02246 / 4380 · Fax.: 02246 / 8280

Ausführliche Informationen über das Coronavirus finden Sie online unter

www.apotheken-umschau.de

APOTHEKEN Umschau

Lesen, was gesund macht