Schutzmasken

Der richtige Umgang

Mund-und Nasenschutz

Mit einer Maske schützen Sie sich nicht selbst vor einer Infektion, sondern andere. Das sind Basics:

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 **die Hände** gründlich mit Seife.

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

Achtung: Vermeiden Sie es, die Maske zu berühren und zu verschieben. Andernfalls können Keime von Ihren Händen ins Gesicht gelangen – und umgekehrt.

Ihre Apotheke kann Sie dazu beraten.

Unterschiede

OP-Masken (chirurgische Masken)

dienen vor allem dem Schutz der anderen und sind **Einmalprodukte**. Da immer Luft seitlich oder von oben oder unten eingesogen wird, schützen Sie den Träger nicht vor einer Infektion. 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 (FFP2 oder FFP3)

sind Spezialmasken, die auch den Träger vor einer Ansteckung schützen können. Sie werden zum Beispiel auf Infektionsstationen verwendet und sind gefährdeten Personen wie Krankenhausärzten und Pflegepersonal vorbehalten. **Eingeatmet wird über einen Filter** mit einer sehr kleinen Porenweite, der Erreger kaum durchlässt.

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.

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 Schutzmaske **nicht die Außenseite** an.

Nehmen Sie die Maske von hinten ab: Ziehen Sie dafür beide Bänder gleichzeitig mit den Händen nach vorne.

Nach dem Abnehmen: Hände gründlich mit Seife waschen. Einmalmasken in geschlossenen Müllebhälter entsorgen.

Do-It-Yourself-Masken

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

Material

Zu dünn darf der Stoff nicht sein. Sonst werden Tröpfchen beim Husten oder Sprechen nicht ausreichend abgefangen. Und nur wenn der Stoff bei **mindestens 60 Grad waschbar** ist, ist die Maske wiederverwendbar.

Die beste Filterwirkung haben Geschirrtücher. Kopfkissen, Leinen, Schals oder Seide schneiden dagegen deutlich schlechter ab.

Gut zu wissen: Selbst gebastelte Masken aus Stoff halten zwar Tröpfchen ab, sind aber dabei weniger effektiv als gewöhnliche OP-Masken. **Am effektivsten ist die goldene Regel: Abstand halten – und bei Husten & Co. zu Hause bleiben!**

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

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.

Ausführliche Informationen über das Coronavirus finden Sie online unter

www.apotheken-umschau.de

APOTHEKEN Umschau

Lesen, was gesund macht