

Infektiöse Viren können beim Husten, Niesen, Atmen oder Sprechen in die Luft gelangen. Sie werden in Tröpfchen transportiert, die in Aerosolen (das sind feine Nebelwolken) gebunden sind. Treffen diese auf Schleimhäute, können sich gesunde Menschen infizieren.

Besonders in geschlossenen Räumen, wo enger Kontakt zu anderen Personen kaum vermeidbar ist, kann man vorsorglich eine Schutzmaske tragen. Aber Maske ist nicht gleich Maske.

Die unterschiedlichen Modelle und die richtige Anwendung werden nachfolgend erläutert:

Grundsätzlich gilt: Maske/Mund-Nase-Schutz ...

- ▶ immer mit sauberen, gewaschenen Händen an- und ablegen
- ▶ sollte allseits gut anliegen und möglichst abdichten
- ▶ nur an den Haltebändern/Gummis anfassen beim Auf- und Absetzen, ggfs. Metallsteg auf dem Nasenrücken sanft andrücken
- ▶ sollten weder von außen noch von innen angefasst werden, da auf den Flächen die meisten Viren anhaften können
- ▶ zur zwischenzeitlichen Aufbewahrung berührungsfrei aufhängen
- ▶ bei Durchfeuchtung oder mindestens einmal täglich wechseln
- ▶ niemals unter die Nase oder unter das Kinn und später wieder nach oben ziehen
- ▶ ist nicht sinnvoll bei Autofahrten allein oder mit Personen aus dem gemeinsamen Haushalt



1. Selbst genähte/textile Masken (Community-Masken)

- ▶ sind zweckmäßig und ausreichend wenn z. B. das Tragen einer Maske im Supermarkt, bei der Arbeit oder im ÖPNV empfohlen oder verpflichtet wird
- ▶ bieten eine gewisse physikalische Barriere bei großen Tröpfchen und schützen das unwillkürliche Berühren des Gesichtes. Die Schutzwirkung ist jedoch nicht wissenschaftlich belegt
- ▶ müssen täglich und bei Durchfeuchtungen auch häufiger gewechselt werden
- ▶ können bei mindestens 60°C, idealerweise bei 95°C gewaschen oder bei 70–80°C für 30 Minuten in den Trockner gegeben oder 5–10 Minuten im Wasserbad ausgekocht werden
- ▶ schützen andere und nicht den Menschen, der sie trägt



2. Einfacher medizinischer Mund-Nase-Schutz (MNS = üblicher OP-Mund-Nase-Schutz)

- ▶ sollte unbedingt dem medizinischen Bereich und der professionellen Pflege vorbehalten sein, für Personen, die Risiko- und Hochrisikogruppen versorgen
- ▶ ist auch für die Versorgung von COVID-19-positiver Menschen ohne Symptome geeignet
- ▶ ist nur für den einmaligen Gebrauch vorgesehen bzw. für die Dauer einer Schicht



3. FFP2 (oder FFP3) – Masken ohne Ausatemventil

- ▶ sind für die Versorgung COVID-19-positiver Menschen mit Symptomen (Husten, Niesen..) oder bei aerosolbildenden Tätigkeiten (Absaugen, Bronchoskopie...) geeignet
- ▶ sind für den einmaligen Gebrauch vorgesehen bzw. für die Dauer einer Schicht
- ▶ sind auch für COVID-19-Patienten mit Husten oder Niesattacken geeignet (Fremdschutz!)



4. FFP2 (oder FFP3) – Masken mit Ausatemventil

- ▶ sind nur für medizinisches Personal zur Versorgung von COVID-19-Patienten geeignet, da die Ausatemluft ungefiltert über das Ventil nach außen gelangt!
- ▶ bieten keinen Schutz für Dritte (kein Fremdschutz!)



5. (Einmal)handschuhe – schaden mehr als sie nützen, weil

- ▶ es zu vermehrtem Schwitzen und damit zu Hautschäden führt
- ▶ sich Erreger in dem feucht-warmen Klima unter den Handschuhen stark vermehren
- ▶ es ein falsches Gefühl der Sicherheit gibt und viele Dinge unbedacht angefasst werden
- ▶ dadurch die empfohlenen Händewaschungen häufig nicht regelmäßig stattfinden