

Tragen von Alltagsmasken - Mund-Nasen-Bedeckungen

Mund-Nasen-Bedeckungen können dazu beitragen, die Übertragung von COVID-19 im öffentlichen Raum zu reduzieren. Bei einer Infektion mit dem Coronavirus SARSCoV-2 kann man nach aktuellem Wissensstand schon ein bis zwei Tage vor den ersten Symptomen ansteckend sein und es gibt auch Krankheitsverläufe ganz ohne Symptome. Diese Bedeckung stellt zwar keine nachgewiesene Schutzfunktion für die Trägerin oder den Träger selbst dar, kann bei einer Infektion aber dazu beitragen, das Virus nicht an andere Menschen weiterzugeben. Denn Tröpfchen, die beim Husten, Niesen oder Sprechen entstehen, können dadurch gebremst werden. Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung ist in bestimmten öffentlichen Bereichen verpflichtend. Die Vorgaben können sich von Bundesland zu Bundesland unterscheiden. Informationen zu den geltenden Regelungen finden Sie auf den jeweiligen Internetseiten der Landesregierungen.

Was ist beim Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung zu beachten?

Der richtige Umgang mit den Mund-Nasen-Bedeckungen ist ganz wesentlich, um einen größtmöglichen Schutz zu erreichen:

- Waschen Sie sich vor dem Anlegen einer Mund-Nasen-Bedeckung gründlich die Hände (mindestens 20 bis 30 Sekunden mit Seife).
- Achten Sie beim Aufsetzen darauf, dass Nase und Mund bis zum Kinn abgedeckt sind und die Mund-Nasen-Bedeckung an den Rändern möglichst eng anliegt.
- Wechseln Sie die Mund-Nasen-Bedeckung spätestens dann, wenn sie durch die Atemluft durchfeuchtet ist. Denn dann können sich zusätzliche Keime ansiedeln.
- Vermeiden Sie, während des Tragens die Mund-Nasen-Bedeckung anzufassen und zu verschieben.
- Berühren Sie beim Abnehmen der Mund-Nasen-Bedeckung möglichst nicht die Außenseiten, da sich hier Erreger befinden können. Greifen Sie die seitlichen Laschen oder Schnüre und legen Sie die Mund-Nasen-Bedeckung vorsichtig ab.
- Waschen Sie sich nach dem Abnehmen der Mund-Nasen-Bedeckung gründlich die Hände (mindestens 20 bis 30 Sekunden mit Seife).
- Nach der Verwendung sollte die Mund-Nasen-Bedeckung bis zum Waschen luftdicht (z.B. in einem separaten Beutel) aufbewahrt oder am besten sofort bei 60° C bis 95° C gewaschen werden. Anschließend müssen die Masken vollständig getrocknet werden.

Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung darf jedoch auf keinen Fall ein trügerisches Sicherheitsgefühl erzeugen.

Nach wie vor sind die wichtigsten und effektivsten Maßnahmen zum Eigen- und Fremdschutz das Einhalten der Husten- und Niesregeln, eine gute Händehygiene und das Abstandhalten (mindestens 1,5 Meter) von anderen Personen.