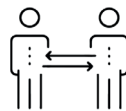


Wie benutze ich eine Schutz-Maske richtig?

– leicht erklärt –

Eine Maske zu tragen, ersetzt nicht die wichtigsten Schutz-Maßnahmen gegen Corona:

- ✓ sich die **Hände** oft und gründlich **waschen**, mindestens 30 Sekunden lang
- ✓ **Abstand** von mindestens **1,5 Meter** zwischen den Menschen
- ✓ in die **Armbeuge husten** oder **niesen**



Warum muss man eine Maske tragen?

Man infiziert sich mit dem Corona-Virus durch kleine Tropfen, die aus dem Mund oder aus der Nase von anderen Personen kommen.

Mit einer Schutz-Maske können diese kleinen Tropfen niemanden erreichen und infizieren. So schützen wir die anderen.

Wenn wir eine Maske tragen, können wir nicht mehr unseren Mund oder unsere Nase berühren. So schützen wir auch uns selbst.



Welche Art von Masken muss man tragen?

Das Wichtigste: **Die Maske muss den Mund und die Nase bedecken.** Es gibt verschiedene Masken. Eine medizinische Maske wie für das Personal im Krankenhaus ist nicht notwendig (FFP-2 und FFP-3).

Man kann benutzen:

- ✓ einfache Masken, die man in der Apotheke kaufen kann (OP-Masken)
- ✓ Masken aus Stoff, die man selbst näht



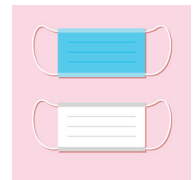
OP-Maske



Stoff-Maske

Wichtig!

- Bei einer Maske aus der Apotheke (OP-Maske) muss **die farbige Seite** der Maske **nach außen** zeigen.
- Männer, die einen Bart haben, müssen den **Bart so kurz wie möglich** rasieren, damit **die Maske den Bart bedecken** kann.
- Wenn man eine Brille trägt, muss man **zuerst die Brille absetzen**. Man zieht dann die Maske an und setzt danach die Brille wieder auf.



Wie ziehe ich die Maske richtig an?

1. Zuerst die Hände **gründlich waschen, 30 Sekunden lang mit Seife**.
So kommen keine Viren über die Finger an die Innenseite der Maske.
2. Die Maske **nur an den Gummi-Bändern** anfassen.
3. Die Maske anziehen und **oben und unten** mit 2 Fingern vorsichtig ziehen, damit sie **den Mund und die Nase bedeckt**. Sie muss auch auf den Seiten dicht an den Wangen liegen.
4. Die Maske dann oben anfassen, wenn es da ein **Teil aus Metall** gibt. Dieses Teil drückt man, damit es **fest auf der Nase** liegt.

Wie trage ich die Maske richtig?

- Die Maske muss unbedingt die **Nase und den Mund bedecken**.
- Man darf die Maske **nicht berühren, wenn man sie trägt!**
Sonst kann das Virus über die Finger an die Maske kommen.
- Wenn die Maske **feucht** wird, dann muss man **eine neue Maske nehmen**.



Wie ziehe ich die Maske richtig aus?

Um die Maske auszuziehen, darf man die Maske **nur an den Gummi-Bändern** anfassen. Dann behält man die Maske **in einer Plastik-Tüte**, bis man zu Hause ist und die Maske waschen kann. Danach die **Hände** wieder gründlich **waschen**.

Wie oft kann ich die Maske tragen?

- Eine **OP-Maske** trägt man **nur einmal**.
Dann wirft man sie in einen Mülleimer mit Deckel.
- Eine **Maske aus Stoff** kann man **mehrmals** tragen.
Man muss sie aber jedes Mal **reinigen**.



Wie reinige ich eine Maske aus Stoff?

Das Virus stirbt bei **60 – 70 Grad**. Seife und Waschmittel töten auch das Virus.

Man kann eine Maske aus Stoff

- ✓ in der Waschmaschine bei **mindestens 60 Grad** waschen.
- ✓ fünf Minuten in einem Topf **mit Seifen-Wasser auskochen**.



Die Maske muss in jedem Fall vor der nächsten Benutzung ganz trocken sein.