



# Empfehlungen zum Tragen der Mund-Nasen-Bedeckungen.

Das RKI empfiehlt ein generelles Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung (MNB) in bestimmten Situationen im öffentlichen Raum als einen weiteren Baustein, um Risikogruppen zu schützen und den Infektionsdruck und damit die Ausbreitungsgeschwindigkeit von COVID-19 in der Bevölkerung zu reduzieren.

## ANFORDERUNGEN AN DIE MASKEN

Die Mund-Nasen-Bedeckungen sollten waschbar und kochfest sein. Die Mund-Nasen-Bedeckungen sind keine persönliche Schutzausrüstung, sondern sind als Bekleidungsgegenstand einzuordnen.

## SCHUTZWIRKUNG

- i.d.R. nicht nachgewiesen
- Durch das Tragen können Geschwindigkeit des Atemstroms oder Speichel-/Schleim-Tröpfchenauswurf reduziert werden.
- Die Mund-Nasen-Bedeckungen können das Bewusstsein für „social distancing“ sowie gesundheitsbezogenen achtsamen Umgang mit sich und anderen unterstützen.

## GRUNDSÄTZLICHES

Setzen Sie unter der Einhaltung folgender Hinweise die Bedeckung möglichst schon zuhause vor dem Verlassen ihrer Wohnung auf.

Bei der Nutzung von Mund-Nase-Bedeckungen sind Abstandsregeln und die Maßnahmen der Hygiene zu beachten.

## HINWEISE ZUR HANDHABUNG:

- Vor dem Aufsetzen der Mund-Nasen-Bedeckung Hände gründlich mit Seife (20-30 Sekunden) reinigen.

- Nur eine frische/saubere Bedeckung aufsetzen, richtig über Mund, Nase und Wangen platzieren. Auf enges Anliegen der Ränder achten, um das Eindringen von Luft an den Seiten zu minimieren.
- Bei der ersten Verwendung sollte getestet werden, ob die Maske genügend Luft durchlässt, um das normale Atmen möglichst wenig zu behindern.
- Die Mund-Nasen-Bedeckung während des weiteren Tragens nicht berühren.
- Eine durchfeuchtete Mund-Nasen-Bedeckungen sollte umgehend abgenommen und ggf. ausgetauscht werden.
- Die Mund-Nasen-Bedeckung möglichst erst zu Hause wieder absetzen.
- Vor und nach dem Absetzen der Bedeckung Hände gründlich mit Seife (20-30 Sekunden) reinigen.
- Nach dem Abnehmen die Mund-Nasen-Bedeckung in einem Beutel o.ä. luftdicht verschlossen aufbewahren oder sofort waschen. Die Aufbewahrung sollte nur über möglichst kurze Zeit erfolgen, um vor allem Schimmelbildung zu vermeiden.

## REINIGUNG

- Nach einmaligem Tragen bei 95 Grad mindestens jedoch bei 60 Grad waschen.
- Nach dem Waschen vollständig trocknen.
- Handhabung der gewaschenen Mund-Nasen-Bedeckungen nur mit gründlich gewaschenen Händen.

## Quellen:

- [www.bfarm.de/SharedDocs/Risikoinformationen/Medizinprodukte/DE/schutzmasken.html](http://www.bfarm.de/SharedDocs/Risikoinformationen/Medizinprodukte/DE/schutzmasken.html)
- [www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Biostoffe/FAQ/pdf/Abstandhalten.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=2](http://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Biostoffe/FAQ/pdf/Abstandhalten.pdf?__blob=publicationFile&v=2)
- [www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/gesamt.html](http://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/gesamt.html)