

Mundschutzmasken: Ich schütze dich - du schützt mich

Wie können Sie sich und andere schützen?

1. Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie krank sind.
2. Waschen Sie sich regelmäßig die Hände.
3. Halten Sie einen Abstand von 1,5 m zu anderen ein.
4. Vermeiden Sie nach Möglichkeit, andere zu treffen. Nutzen Sie das Telefon, Chats oder E-Mails.
5. Bedecken Sie an öffentlichen Orten (z.B. in Bus und Bahn) Mund und Nase mit einer Maske oder einem anderen Mundschutz (z.B. einem Tuch).

Warum sollen Sie eine Schutzmaske tragen?

Eine Maske bedeckt Ihre Nase und Ihren Mund. Beim Husten, Niesen oder Sprechen setzen Sie Tröpfchen frei. Die Maske hält diese Tröpfchen zurück.

So wird das Risiko, dass jemand erkrankt, verringert. Oder auch das Risiko, dass Tröpfchen auf einen Gegenstand fallen, den andere später berühren.

Wann sollen Sie eine Schutzmaske tragen?

Für Personen ab 12 Jahren ist das Tragen einer Maske Pflicht:

- in den öffentlichen Verkehrsmitteln, an Haltestellen und in Bahnhöfen,
- in der Schule,
- am Arbeitsplatz, wenn ein Abstand von 1,5 m zu den Kollegen nicht eingehalten werden kann.

Es ist besser, sie auch zu tragen:

- an Orten, wo Sie den Abstand von 1,5 m nicht einhalten können, zum Beispiel in Geschäften,
- an Orten, wo viele Leute sind und Gegenstände berühren, zum Beispiel in Geschäften,
- bei Kontakt mit gefährdeten Personen, zum Beispiel: Personen, die älter als 65 Jahre sind, Diabetiker, Personen mit Herz-, Lungen- oder Nierenbeschwerden und anfällige Personen,
- wenn Sie krank sind. So stecken Sie die Personen, mit denen Sie zusammenleben, nicht an. Sobald Sie sich krank fühlen, bleiben Sie zu Hause,
- wenn Sie sich um einen Kranken kümmern.

Wer muss keine Maske tragen?

- Kinder unter 12 Jahren. Sie könnten damit vielleicht nicht richtig umgehen,
- Personen, deren Gesundheitszustand das Tragen einer Maske nicht erlaubt.

Wie werden Stoffmasken angefertigt?

Lesen Sie oder schauen Sie sich an, wie es geht:

- [Anleitung für das Anfertigen einer Mundschutzmaske](#) (Deutsch, Französisch, Niederländisch, Englisch)
- [Tutorial](#)

Verwenden Sie ein Tuch?

- Verwenden Sie ein Tuch, das Sie bei 60° C waschen können.
- Schlagen Sie das Tuch doppelt vor Ihr Gesicht.

Wie werden Stoffmasken getragen?

Schauen Sie sich dieses [Video](#) an.

Die Maske **aufsetzen**:

- Waschen Sie sich zuerst gründlich die Hände.
- Setzen Sie die Maske auf. Berühren Sie nur die Stoff- oder Gummibänder.
- Setzen Sie die Maske auf der Nase an und befestigen Sie die oberen Bänder.
- Bedecken Sie mit der Maske Ihr Kinn. Befestigen Sie die unteren Bänder.
- Mund, Nase und Kinn müssen bedeckt sein. Die Maske sollte an der Wange anliegen.

Die Maske **tragen**:

- Wenn Sie die Maske aufgesetzt haben, fassen Sie sie nicht mehr an.
- Ihre Maske sitzt nicht richtig? Berühren Sie sie nur an den Seiten, um sie zurechtzurücken.
- Setzen Sie Ihre Maske nicht zu häufig auf und ab.

Die Maske **abnehmen**:

- Berühren Sie nur die Stoff- oder Gummibänder.
- Nachdem Sie Ihre Maske abgenommen haben, waschen Sie sich gründlich die Hände.
- Sie müssen die Maske kurz abnehmen, zum Beispiel um zu trinken? Legen Sie sie an einer sauberen Stelle ab oder stecken Sie sie in einen luftdurchlässigen Beutel. Reinigen Sie anschließend die Stelle, an der Sie Ihre Maske abgelegt haben.

Wann müssen Sie die Maske wechseln?

- Wechseln Sie die Maske alle 8 Stunden.
- Ist Ihre Maske verschmutzt oder feucht? Wechseln Sie sie sofort.
- Müssen Sie viel sprechen? Wechseln Sie die Maske nach 4 Stunden. Zum Beispiel: ein Lehrer vor einer Klasse.

Wie werden Stoffmasken gewaschen?

- Stecken Sie benutzte Masken in einen verschließbaren Stoffbeutel. Waschen Sie den Beutel mit der Maske.

- Waschen Sie Ihre Masken in der Waschmaschine bei 60 °C mit der restlichen Wäsche mit Waschmittel.
- Oder kochen Sie sie in einem Kochtopf aus. Verwenden Sie diesen Kochtopf ausschließlich zu diesem Zweck.
- Haben Sie Ihre Maske bei niedriger Temperatur gewaschen? Bügeln Sie sie danach mit hoher Temperatur.
- Haben Sie eine verschmutzte Maske berührt? Zum Beispiel um sie in die Waschmaschine zu stecken? Waschen Sie sich gründlich die Hände.
- Möchten Sie Ihre Maske wieder aufsetzen? Sie muss zuerst vollständig trocken sein. Sie benötigen also zwei Masken.

Wie werden saubere Schutzmasken aufbewahrt?

- Bewahren Sie den Stoffbeutel mit den Masken an einem festen, sauberen Ort auf.
- Möchten Sie eine saubere Maske aufsetzen? Waschen Sie sich zuerst gründlich die Hände. Berühren Sie die Maske nur an den Stoff- oder Gummibändern.
- Legen Sie die Maske nicht ins Tiefkühlfach oder in den Kühlschrank. Die Kälte tötet das Virus nicht ab und durch eine verschmutzte Maske könnten Ihre Lebensmittel kontaminiert werden.