



Wie verwendet man Stoffmundschutzmasken?

In welchen Situationen trage ich meinen Mundschutz?

- ✓ Diese Mundschutzmasken schützen in erster Linie Ihre Umgebung, insbesondere wenn Sie selbst infiziert sind. Tragen Sie die Maske nur, wenn es vorgeschrieben (z.B. in öffentlichen Verkehrsmitteln) oder notwendig ist. Zum Beispiel, wenn die physische Distanz nicht garantiert werden kann, bei Kontakt mit schutzbedürftigen Personen oder wenn Sie in Gegenwart anderer Personen krank sind.
- ✗ Verwenden Sie einen Stoffmundschutz NICHT als Selbstschutz mit der Absicht, eine infizierte Person zu nähern oder sie zu versorgen.
- ✗ Stoffmundschutzmasken sind KEIN Ersatz für eine gute Handhygiene oder für die Einhaltung eines ausreichenden Abstands (mindestens 1,5 Meter) zu anderen Personen.
- ✗ Ein Mundschutz ist nicht erforderlich, wenn Sie sich im Freien ohne Menschen in Ihrer Nähe aufhalten.

Beachten Sie die Grundregeln!

- ✓ Bleiben Sie zu Hause, besonders wenn Sie krank sind.
- ✓ Waschen Sie Ihre Hände oft mit Wasser und Seife und berühren Sie Ihr Gesicht so wenig wie möglich.
- ✓ Verwenden Sie jedes Mal ein neues Papiertaschentuch beim Naseputzen, Husten oder Niesen und werfen Sie es nach Gebrauch in einen geschlossenen Mülleimer.
- ✓ Kein Taschentuch? Husten oder Niesen Sie an der Innenseite des Ellenbogens.
- ✓ Halten Sie einen Mindestabstand von 1,5 m zu anderen Personen ein.

Wie setze ich meinen Mundschutz richtig auf und ab?

- **Waschen Sie Ihre Hände sorgfältig mit Wasser und Seife**, bevor Sie die Maske berühren. Wenn Seife und Wasser nicht verfügbar sind, desinfizieren Sie bitte Ihre Hände.
- Berühren Sie die Gummibänder oder Bänder nur beim Aufsetzen der Maske.
- Dehnen Sie die Maske so, dass sie Ihre Nase und Ihr Kinn bedeckt und gut sitzt (keine Lücken zwischen Maske und Gesicht).
- Vermeiden Sie es, Ihre Maske zu berühren, wenn Sie sie aufgesetzt haben.
- Wenn Ihre Mundmaske verrutscht oder nicht richtig befestigt ist, berühren Sie sie nur an den Seiten, um sie wieder anzubringen. Waschen oder desinfizieren Sie Ihre Hände danach erneut.
- Nehmen Sie die Maske durch die Gummibänder oder Kordeln ab, ohne die Vorderseite zu berühren.
- **Waschen Sie sich danach sorgfältig die Hände.**
- Tragen Sie den gleichen Mundschutz für **maximal 8 Stunden**. Ersetzen Sie es schneller, wenn es feucht oder schmutzig ist.
- Wenn Sie in der Zwischenzeit den Mundschutz abnehmen möchten, z.B. zum Trinken:
 - ✓ Lassen Sie den Mundschutz an einem Ohr hängen oder bewahren Sie sie an einem sauberen Ort mit der Außenseite nach oben oder in einer individualisierten Papierhülle auf.
 - ✗ Stecken Sie ihn nicht in eine Jacken- oder Handtasche.
 - ! Wenn Sie die Maske wieder aufsetzen, achten Sie darauf, dass Sie Vorder- und Rückseite der Maske nicht vertauschen.
- Vermeiden Sie es, den Mundschutz zu oft auf- und abzusetzen. Für Nicht-Pflegepersonal: "Tragen Sie Ihren Mundschutz niemals unter der Nase oder unter dem Kinn (! Infektionsgefahr!)".

Diese Informationen werden Ihnen von Ihrem Apotheker zur Verfügung gestellt.



Wie soll man Stoffmundschutzmasken waschen und aufbewahren?

Die Maske waschen:

- Wechseln Sie den Mundschutz **alle 8 Stunden** oder alle 4 Stunden, wenn er intensiv benutzt wird (z.B. von einem Klassenlehrer), oder früher, wenn er feucht oder sichtbar verschmutzt ist.
- Der Mundschutz sollte **nach jeder Verwendung mit einem Waschmittel oder Seife** gewaschen werden.
- Die Maske sollte - wenn möglich - in der Waschmaschine bei 60°C mindestens 30 Minuten gewaschen werden. Sie können sie auch mit Seife in einem Topf, der nur für diesen Zweck verwendet wird, kochen. Falls Sie Ihre Maske nicht bei einer so hohen Temperatur waschen dürfen (Bitte die Angaben des Herstellers beachten), lassen Sie die Maske 3 Tage ohne sie zu benutzen auf Seite und waschen Sie sie dann bei 30°C während mindestens 1 Stunde.
- Um das Virus zu eliminieren, reicht es nicht aus, die Maske auf der Hand zu waschen
- Es reicht nicht, nur zu bügeln oder mit dem Föhn über die Maske zu gehen. Dies kann eine Wäsche nicht ersetzen.
- Nachdem Sie eine schmutzige Maske angefasst haben, z.B. um sie in die Waschmaschine zu stecken, sollen Sie sich **unbedingt gründlich die Hände waschen**.
- Die Maske soll **ganz trocken** sein, bevor Sie sie wiederverwenden können. Es wird daher empfohlen, mehrere Masken zu haben.

Wenn Sie einen waschbaren Filter verwenden:

- Waschen Sie den Filter zusammen mit der Maske, in der er sich befindet. Auf diese Weise vermeiden Sie, sich von Viren auf der Außenseite auszusetzen.
- Waschen Sie den Filter jeden Tag, an dem Sie ihn tragen.
- Es ist am besten, den Filter an der Luft oder im Trockner trocknen zu lassen.
- **Achtung: Hitzeempfindliche** Filter können durch die Hitze schmelzen. Kochen oder bügeln Sie sie nicht!

Die Maske aufbewahren:

- Lassen Sie Ihren Mundschutz nicht herumliegen. Wählen Sie einen festen und sauberen Platz für Ihre Masken und bewahren Sie Ihre gebrauchten Mundmasken vorzugsweise in einem geschlossenen Stoffbeutel auf, den Sie zusammen mit der Maske waschen.
- Berühren Sie die saubere Mundmaske nur, nachdem Sie sich die Hände gewaschen haben, und berühren Sie niemals die Innenseite.
- Legen Sie Ihre Maske nicht ins Gefrierfach oder in den Kühlschrank. Die Erkältung tötet das Virus nicht ab und es besteht die Gefahr, dass Ihre Lebensmittel kontaminiert werden.

Diese Informationen werden Ihnen von Ihrem Apotheker zur Verfügung gestellt.