



Mit Maske unterwegs? So geht's richtig:

Aufenthalt im öffentlichen Raum

- * alleine oder mit einer weiteren Person oder im Kreis der Angehörigen des eigenen Haushaltes
- * zu anderen: Mindestabstand 1,5 Meter
- * Es wird empfohlen, dass dort, wo mit einer Einhaltung des Mindestabstands nicht gerechnet werden kann, wie beispielsweise im öffentlichen Personennahverkehr oder beim Einkauf, nicht-medizinische Alltagsmasken (z. B. aus Stoff) getragen werden, die Mund und Nase bedecken.



Es ist nach wie vor wichtig, dass Ärzten und Pflegekräften, die COVID-19 Betroffene behandeln oder betreuen, ausreichend OP- sowie FFP-Masken zur Verfügung stehen. Handelsübliche Schutzmasken sollten daher dem Fachpersonal vorbehalten bleiben – zum eigenen und zum Schutz anderer.



1.

Vor dem Aufsetzen der Maske: Hände mit Seife waschen.



2.

Beim Aufsetzen darauf achten, dass der Drahtbügel eng an der Nase anliegt. Die Maske über das Kinn ziehen, bis sie das Gesicht eng umschließt.



3.

Beim Tragen: Maske nicht anfassen.



4.

Wird die Maske feucht, gleich auswechseln.



5.

Vor dem Abnehmen der Maske: Hände waschen.



6.

Beim Abnehmen der Maske möglichst nicht die Außenseite der Maske anfassen, sondern die Schlaufen nutzen. Danach wieder die Hände waschen.



7.

Die Stoffmasken in heißem Seifenwasser bei mind. 60°C (besser: 95°C) waschen und gut trocknen lassen.



Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung darf jedoch auf keinen Fall ein trügerisches Sicherheitsgefühl erzeugen. Die Bedeckung schützt nicht die Trägerin oder den Träger, sondern das Gegenüber. Und 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.