

Informationen rund um den Mundschutz

Masken & Unterschiede

„Mehrweg“-Maske
(Behelfsmaske)



Mund-Nasen-Schutz
(Medizinische Maske)



FFP 2 & 3 Maske:
(Atemschutzmaske)



	 Mund-Nasen- Schutz	 FFP2/FFP3 Maske ohne Ventil	 FFP2/FFP3 Maske mit Ventil
Schützt den Träger	eingeschränkt 		
Schützt das Umfeld			
Prüfanforderung nach	EN 14683	EN 149 (EN 14683)	EN 149

Behelfsmasken dürfen nicht gewerblich als „Medizinprodukte oder Gegenstände persönlicher Schutzausrüstung in Verkehr gebracht und nicht mit entsprechenden Leistungen oder Schutzwirkungen ausgelobt werden“, sondern ausschließlich im privaten Umfeld genutzt werden, da sie – anders als medizinischer Mund-Nasen-Schutz (MNS) und Atemschutzmasken wie FFP2- und FFP3-Masken – keiner Regulierung unterliegen. Es gibt daher wenig gesicherte, generalisierbare Aussagen zu ihrer Effektivität als Schutz vor der Übertragung von Infekten oder Feinstaub.

Informationen rund um den Mundschutz

Locker sitzende **Mund-Nasen-Schutzmasken** verhindern, dass Personen ihr Umfeld mit ausgeatmeten Tröpfchen kontaminieren. Der Träger selbst ist damit nur eingeschränkt geschützt, denn die Maske bietet keinen ausreichenden Schutz gegen Aerosole (feinste, in der Luft getragene Tröpfchen). Da Mund-Nasen-Schutzmasken nicht fest anliegen, lässt es sich damit einfach atmen. MNS-Masken dürfen nur einmal gebraucht werden und sollten dann in einer verschlossenen Tüte im Hausmüll entsorgt werden.

Dicht anliegende **FFP-Masken** (FFP für "Filtering Face Piece" → filtrierendes Gesichtsteil) schützen den Träger zuverlässig vor Viren. FFP-Masken haben einen integrierten Filter. Es gibt sie in drei Schutzklassen (zum Schutz vor dem Coronavirus sind mindestens Masken der Klasse FFP2 notwendig, besser sind Masken der Klasse FFP3). Diese Atemschutzmasken filtern auch kleinste Partikel und Aerosole aus der Luft. Masken mit Ausatemventil bieten höheren Tragekomfort. Atemschutzmasken ohne Ausatemventil verhindern zusätzlich, dass der Maskenträger sein Umfeld mit ausgeatmeten Tröpfchen kontaminiert. FFP-Masken gibt es in verschiedenen Schutzstufen.

Zur Wirkung selbstgenähter Masken aus Stoff, sogenannter Alltags-, Community-, DIY- oder **Behelfs-Masken**, kann schwerlich eine Aussage getroffen werden, da diese von verschiedenen Faktoren wie z.B. den verwendeten Stoffen abhängig ist. Laut RKI sollte man bei der Auswahl des Mundschutzes jedoch zu Modellen aus fest gewebtem Stoff greifen. Am besten ist Stoff, der hohe Waschttemperaturen verträgt wie kochfeste Baumwolle, Vlies oder Halbleinen. Geeignet sind hier zum Beispiel Geschirrtücher oder Kissenbezüge. Trotzdem bieten diese einfachen Masken, je nach Ausführung, nur einen geringen Schutz. Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte weist darauf hin, dass sich Träger solcher Masken nicht darauf verlassen können, "dass diese sie oder andere vor einer Übertragung von SARS-CoV-2 schützen, da für diese Masken keine entsprechende Schutzwirkung nachgewiesen wurde."

Informationen rund um den Mundschutz

(Auch mit Maske sollte der Mindestabstand zu anderen Menschen von 1,50 m eingehalten werden!)

Was bringt dann eine selbstgenähte Maske?

Eine selbst hergestellte Maske ist natürlich kein medizinisch geprüftes Produkt, sondern ein Behelfs-Produkt, dem bei dem derzeitigen Engpass an "richtigen" Mundschutzen aber einige Bedeutung zukommt:

- Laut RKI kann sie dennoch "ein zusätzlicher Baustein sein, um die Ausbreitungsgeschwindigkeit von COVID-19 in der Bevölkerung zu reduzieren". Das gelte aber nur, wenn die Abstands-, Husten- und Niesregeln und eine gute Händehygiene eingehalten würden. Und wenn möglich, ist zu Hause bleiben auch weiterhin empfehlenswert.
- Das vorsorgliche Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung kann dazu beitragen, das Übertragungsrisiko zu vermindern.
- Durch das Tragen einer Maske kann das "social distancing" unterstützt werden.
- Mit einer Maske zeigt man deutlich, dass man auf andere Menschen Rücksicht nimmt.
- Wenn man eine Maske trägt, denkt man eher daran, sich nicht ins Gesicht zu fassen.
- Mit einer Maske schütze ich vor allem andere, falls ich schon unwissentlich Überträger geworden bin.

Was muss beim Tragen eines Mundschutzes beachtet werden?

Damit die selbst gemachten Masken wirklich etwas bringen und nicht selbst zur Keimschleuder und Risiko werden, muss man ein paar Dinge bei der Handhabung beherzigen:

- Die Maske sollte gut sitzen, Mund und Nase sollten vollständig bedeckt sein und die Maske gut anliegen.

Informationen rund um den Mundschutz

- Sobald die Maske durchfeuchtet ist, muss sie gewechselt werden.
- Während des Tragens die Maske nicht zurecht zupfen.
- Auf keinen Fall die benutzte Maske um den Hals oder als Haarband tragen!
- Die Maske selbst sollte nicht mehr angefasst werden, weder die Außenseite, noch die Innenseite (nur noch an den [Gummi-]Bändern).

Wie setzt man die Maske richtig auf und ab?

Besonders beim Absetzen der Maske ist Vorsicht geboten. Denn alles, was wir jetzt erfolgreich abgehalten haben, hängt in dieser Maske drin. Aber auch beim Aufsetzen sollte man seinen Kopf anschalten.

Maske aufsetzen

- Nur eine saubere und keimfreie Maske aufsetzen! Vor der ersten Benutzung die Maske auf jeden Fall auch reinigen!
- Vor dem Aufsetzen der Maske die Hände gründlich waschen. (Sonst könnte es passieren, dass Keime von den Händen auf die Maske gelangen und wir uns so erst recht anstecken!)
- Die Maske muss Mund und Nase gut bedecken und fest sitzen. Sie sollte eng anliegen.
- Ist die Atmung gut? Wenn nein, dann wurden kein geeigneter Stoff oder vielleicht zu viele Lagen verwendet und die Maske ist unbrauchbar!

Maske absetzen

- Spätestens, wenn die Maske durchfeuchtet ist, muss sie abgesetzt oder gewechselt werden.
- Die Maske immer nur an den (Gummi-)Bändern anfassen.
- Die Maske von hinten absetzen, also die Bänder lösen.
- Die Maske nirgends hinlegen oder hinhängen!

Informationen rund um den Mundschutz

- Dann die Maske in einem geschlossenen Behälter (z.B. verschließbaren Plastikbeutel) **kurze** Zeit aufbewahren oder direkt waschen/auskochen. (Nur eine kurze Zeit nur feucht aufbewahren weil sonst Schimmelbildung droht)
- Hände sehr gründlich mit Seife waschen (20-30 Sek.)

Wie reinigt und wäscht man einen genähten Mundschutz?

Nur weil irgendwelche Tipps im Internet kursieren, bitte nicht darauf verlassen. Zum Tragen und Reinigen von Behelfs-Mundschutz gibt unter anderem das RKI folgende Hinweise:

- Vor dem ersten Tragen ist der Mundschutz zu waschen.
- Die Behelfsmaske sollte nur einmal benutzt werden, auch wenn es nur ein kurzer Einkauf war. Wird der Mundschutz länger getragen, ist er zu wechseln, sobald der Stoff von der Atemluft durchfeuchtet ist. Dadurch schwindet die Virenbarriere.
- Vor dem Auf- und nach dem Absetzen der Maske müssen die Hände mindestens 20 bis 30 Sekunden mit Seife gewaschen werden.
- Potenziell sitzen Erreger auf der Außenseite der gebrauchten Maske. Um eine Kontaminierung der Hände zu verhindern, sollte diese möglichst nicht berührt werden.
- Die Maske ist nach dem Abnehmen in einem Beutel oder einer Box luftdicht verschlossen aufzubewahren. Am besten wird sie möglichst bald gewaschen, um Schimmelbildung zu vermeiden.
- Nach dem Tragen reicht es nicht aus, die Mundbedeckung zum Trocknen aufzuhängen. Die Corona-Viren können mehrere Stunden auf dem Stoff infektiös bleiben.
- **Mindestens im 60-°C-Programm waschen**

Masken sollten nach einmaliger Nutzung idealerweise bei 95 °C, mindestens aber bei 60 °C gewaschen werden. Wichtig ist, ein 60 °C Standardprogramm zu wählen und kein Energiesparprogramm. Denn im Energiesparprogramm ist nicht garantiert, dass die hohe Wascht Temperatur lange genug gehalten wird, um die Viren zu töten.

Informationen rund um den Mundschutz

Wenn die Waschmaschine über ein spezielles Hygieneprogramm verfügt, dieses einschalten.

- Am besten Vollwaschmittel verwenden.
- Alternativ lässt sich der Mundschutz auf dem Herd auskochen. Dazu den Stoff mindestens fünf Minuten in einem Topf mit sprudelnd kochendem Wasser legen. Nach dem Waschen den Mundschutz vollständig trocknen.

Behelfsmasken bügeln?

Auch wenn über das Corona-Virus bislang nur wenig bekannt ist, gilt als sicher, dass der Erreger keine große Hitze verträgt. Bei Temperaturen jenseits von 60 bis 70 °C stirbt er ab. Zum Abtöten empfiehlt Christian Drosten, Leiter der Virologie der Berliner Charité, sehr heißes Bügeln. Dabei sind die Knickstellen und Säume auch zu bearbeiten und das Bügeln sollte mehrere Minuten dauern.

Tipp: Das Bügeln der Masken empfiehlt sich ergänzend zum Waschen. (Alleiniges Bügeln reicht wahrscheinlich nicht aus, um alle Viren sicher abzutöten. Ist Waschen jedoch nicht möglich, ist es besser, die Masken vor dem nächsten Gebrauch zumindest heiß zu bügeln.)

Für die Desinfektion der Masken in der Mikrowelle oder im Backofen bei 70°C oder 80 °C wurde bisher keine eindeutige Empfehlung von offizieller Stelle gefunden.

Auf keinen Fall dürfen Mundschutze ins Mikrowellengerät, die einen Nasensteg aus Metall haben.

Informationen rund um den Mundschutz

MNS- und FFP-Masken reinigen / waschen, geht das?

MNS-Masken

Mund-Nasen-Masken aus Zellulose sollten nur einmal getragen werden. Wegen der momentanen Knappheit kann man die Erreger aber durch etwa 30-minütiges Erhitzen im Backofen bei 70 Grad abtöten und dann wiederverwenden, empfiehlt Virologe Drosten.

FFP-Masken

Bei FFP-Masken funktioniert diese Form der Wiederaufbereitung nicht in jedem Fall: Masken mit CE-Kennzeichnung können auf 70°C erhitzt werden. Bei Masken ohne CE-Kennzeichnung, etwa aus den USA, Kanada, Australien oder Japan, könnte der Kunststofffilter durch die Hitze beschädigt werden. Hier ist also eine Wiederaufbereitung nicht zu empfehlen. Generell sollten FFP-Masken nur maximal drei Mal wiederaufbereitet werden.

Bei der Wiederverwendung ist zu beachten, dass

- das Absetzen der Maske/ des MNS so zu erfolgen hat, dass hierdurch eine Kontamination der Maske/ des MNS (vor allem der Innenseite) bzw. eine Kontamination des Gesichtes verhindert wird, z.B. durch eine vorherige Handsuhdesinfektion oder ein entsprechendes Handsuhmanagement (z.B. Mehrfachhandschuhe)
- nach dem Absetzen der Maske/ des MNS sollte diese trocken an der Luft aufbewahrt (nicht in geschlossenen Behältern!) und zwischengelagert werden, sodass Kontaminationen der Innenseite der Maske/ des MNS aber auch Verschleppungen auf andere Oberflächen vermieden werden
- ein abgegrenzter Bereich festzulegen ist, um eine sichere, für Publikumsverkehr nicht zugängliche Ablagemöglichkeit für die Maske/des MNS zu schaffen, so dass diese wiederverwendet werden kann

Informationen rund um den Mundschutz

- die Handschuhe nach der Aufbewahrung der Masken fachgerecht zu entsorgen und die Hände zu desinfizieren sind
- die gebrauchte Maske/ der gebrauchte MNS eindeutig einer Person zuzuordnen ist, um ein Tragen durch andere Personen auszuschließen (z.B. Markieren der Masken am Halteband)
- benutzte Einweg-FFP Masken/ MNS nicht mit Desinfektionsmittel zu reinigen oder zu desinfizieren sind, da dies die Funktionalität der Maske negativ beeinflussen kann
- beim erneuten Anziehen des MNS/ der Maske darauf zu achten ist, dass eine Verschleppung der Erreger von der kontaminierten Außenfläche auf die Innenfläche verhindert wird. Das Berühren der Innenseite des Filtervlieses ist daher zu vermeiden
- beim erneuten Aufsetzen hygienisch einwandfreie, unbenutzte Handschuhe zu tragen sind und die Handschuhe vor erneutem Patientenkontakt zu entsorgen sind
- Masken/ MNS, deren Innenfläche durch Fehler bei der Handhabung möglicherweise kontaminiert wurden, nicht verwendet werden dürfen
- der Ort, an dem die Zwischenlagerung erfolgte, unmittelbar nach Entnahme der Maske/ des MNS sachgerecht zu desinfizieren ist
- der Einsatz von wiederverwendbaren Atemschutzmasken mit austauschbaren Partikelfiltern ist eine weitere Alternative zum Ressourcenschutz

Tipps gegen beschlagene Brillengläser

Mund-Nasen-Schutz und Brille - da verschlägt es einem mitunter schnell die Sicht.

Mit diesen Tipps vermeiden Sie beschlagene Brillengläser und behalten den Durchblick:



Informationen rund um den Mundschutz

Damit weniger Atemluft an die Gläser kommt, sollte der Schutz möglichst eng an Nase und Wangen anliegen. Ideal ist eine Maske mit eingenähtem Draht, weil sie besser angepasst werden kann. Beim Anlegen darauf achten, dass der Stoff unter der Brille liegt.

Zusätzlich kann man die Brille mit Putztüchern mit Anti-Beschlag-Wirkung oder einem Anti-Beschlag-Spray behandeln. Alternativ die Brille mit mildem Spülmittel ohne Alkohol einreiben, mit klarem Wasser abwaschen, an der Luft trocknen lassen und dann polieren. Wegen der Infektionsgefahr auf keinen Fall Speichel dafür verwenden.

Quellen:

https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Ressourcen_schonen_Masken.pdf?__blob=publicationFile

<https://www.verbraucherzentrale.de/aktuelle-meldungen/gesundheit-pflege/corona-welchen-schutz-gibt-es-fuer-mund-nase-und-augen-46171>

<https://www.ndr.de/ratgeber/verbraucher/Corona-Schutzmasken-richtig-tragen-und-reinigen,schutzmasken150.html>