

Wissenswertes zu Alltagsmasken

Praktische Tipps für die Handhabung von Mund-Nasen-Bedeckungen

Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung ist ein wichtiger Baustein, um die Verbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 einzudämmen.

Das Coronavirus SARS-CoV-2 wird über Tröpfchen oder auch Aerosole (feinste luftgetragene Flüssigkeitspartikel und Tröpfchenkerne) verbreitet. Diese werden von infizierten Personen beim Husten und Niesen versprüht oder beim Sprechen freigesetzt, auch schon bevor mögliche Krankheitszeichen vorliegen. Mund-Nasen-Bedeckungen (Alltagsmasken) tragen dazu bei, die Verbreitung des Coronavirus durch virushaltige Tröpfchen zu reduzieren. Daher sind Mund-Nasen-Bedeckungen eine wichtige Ergänzung zu den Abstands- und Hygieneregeln und zum regelmäßigen Lüften (weitere Infos finden Sie unter [infektionsschutz.de/coronavirus/alltag-in-zeiten-von-corona/](https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/alltag-in-zeiten-von-corona/)). Das Tragen von Alltagsmasken kann die Ausbreitung des Coronavirus in der Bevölkerung vor allem dann wirksam verringern, wenn sich möglichst viele Menschen daran beteiligen.

In welchen Situationen soll eine Mund-Nasen-Bedeckung getragen werden?

Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung wird insbesondere in Situationen empfohlen, in denen mehrere Menschen im öffentlichen Raum für längere Zeit zusammentreffen oder die Abstandsregeln nicht zuverlässig einhalten können.



Tragen Sie eine Mund-Nasen-Bedeckung, wenn Sie im öffentlichen Raum den Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen nicht sicher einhalten können. Dies gilt in geschlossenen Räumen, aber auch im Freien insbesondere bei großen Menschenansammlungen.



In bestimmten öffentlichen Bereichen, wie in öffentlichen Verkehrsmitteln und beim Einkaufen, ist eine Mund-Nasen-Bedeckung Pflicht. Bitte beachten Sie die Einzelheiten sowie die weiteren Bestimmungen, die in Ihrem [Bundesland](#) sowie in Städten und Gemeinden gelten.



Bitte befolgen Sie auch die Regelungen von Schulen, anderen Einrichtungen und Betrieben.



Auch wenn Sie eine Mund-Nasen-Bedeckung tragen:

Halten Sie möglichst Abstand zu anderen, beachten Sie die Hygieneregeln und lüften Sie Innenräume regelmäßig.



Welche Masken gibt es und wie unterscheiden sie sich?

Im Allgemeinen wird zwischen drei verschiedenen Arten von Masken unterschieden:

- **Mund-Nasen-Bedeckungen** (MNB, Alltagsmasken, Community-Masken, DIY-Masken) bestehen meist aus handelsüblichen Stoffen und sind für den privaten Gebrauch im Alltag bestimmt. Neben textilen Mund-Nasen-Bedeckungen stehen auch nichtmedizinische Einwegmasken zur Verfügung. Mund-Nasen-Bedeckungen tragen dazu bei, andere Menschen vor feinen Tröpfchen und Partikeln zu schützen, die zum Beispiel beim Sprechen, Husten oder Niesen ausgestoßen werden. Das richtige Tragen guter Alltagsmasken kann somit die Gefährdung durch erregerehaltige Tröpfchen deutlich reduzieren. Dabei ist die Schutzwirkung von Alltagsmasken abhängig von der Dichte und Qualität des verwendeten Materials, der Anpassung an die Gesichtsform und der Anzahl der Lagen. Fest gewebte Stoffe sind als Schutz vor Tröpfchen besser geeignet als leicht gewebte Materialien.
- **Medizinische Gesichtsmasken** (medizinischer Mund-Nasen-Schutz (MNS), Operations (OP)-Masken) sind Medizinprodukte, die einer Prüfnorm entsprechen und CE-zertifiziert sind. Medizinische Mund-Nasen-Schutzmasken bieten einen Schutz des Gegenübers vor möglicherweise infektiösen Tröpfchen und einen geringen Schutz vor bei der Atmung entstehenden Tröpfchen, die andere ausstoßen.
- **Partikel-filtrierende Halbmasken** (filtering face piece, FFP-Masken) sind Gegenstände der persönlichen Schutzausrüstung im Rahmen des Arbeitsschutzes und haben den Zweck, die Trägerin oder den Träger vor Tröpfchen und Aerosolen zu schützen. Je nach Filterleistung werden FFP-Masken in die Schutzstufen FFP1, FFP2 und FFP3 eingeteilt. Es gibt FFP-Masken mit und ohne Ventil. Masken ohne Ventil filtern sowohl die eingeatmete als auch die ausgeatmete Luft und bieten daher neben dem Eigenschutz auch einen Fremdschutz, d. h. sie schützen auch die Menschen in der Nähe des Trägers bzw. der Trägerin, obwohl sie vorrangig für den Eigenschutz ausgelegt sind. Masken mit Ventil hingegen filtern lediglich die eingeatmete Luft und ermöglichen daher nur einen reduzierten Fremdschutz. Sie sind lediglich für sehr wenige Anwendungsgebiete in Kliniken vorgesehen.



Generell wird für den privaten Gebrauch im Alltag derzeit das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung empfohlen. Sollte in Einzelfällen, wie etwa bei dem Vorliegen einer Erkrankung, Unsicherheit bestehen, welche Maske geeignet ist, dann sollten Sie dies mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt besprechen.



FFP-Masken – was ist zu beachten?

Das Robert Koch-Institut (RKI) empfiehlt, dass die Nutzung von FFP2-Masken durch die Allgemeinbevölkerung – insbesondere durch Personen, die zu einer Risikogruppe gehören – grundsätzlich nur nach individueller Rücksprache bzw. Beratung durch eine Ärztin oder einen Arzt erfolgen sollte. Hierbei sollten die Handhabung, der korrekte enganliegende Sitz der Maske, die individuell vertretbare Tragedauer (unter Berücksichtigung der Herstellerangaben) sowie die gesundheitlichen Risiken bzw. Folgen und deren Minimierung besprochen werden. Grundsätzlich sollten FFP2-Masken nicht mehrfach verwendet werden, da es sich in der Regel um Einmalprodukte handelt.

Der Schutzeffekt der FFP2-Maske ist nur dann umfassend gewährleistet, wenn sie korrekt getragen wird, nämlich durchgehend und dicht sitzend. Das Tragen einer FFP2-Maske geht mit einem erhöhten Atemwiderstand einher. Im Rahmen des Arbeitsschutzes ist die durchgehende Tragedauer von FFP2-Masken bei gesunden Menschen deswegen auch gemäß den Arbeitsschutzvorgaben begrenzt (in der Regel 75 Minuten mit folgender 30-minütiger Pause; bei körperlicher Anstrengung ist die maximale Tragedauer kürzer). Bei Gesundheitspersonal sind Nebenwirkungen wie z. B. Atembeschwerden oder Hautentzündungen im Gesicht infolge der dicht ansitzenden Maske beschrieben. Zu möglichen gesundheitlichen sowie ggf. auch langfristigen Auswirkungen der Anwendung von FFP2-Masken außerhalb des Gesundheitswesens, z. B. durch Risikogruppen oder Kinder, sind keine Studiendaten verfügbar. Bei Personen mit z. B. eingeschränkter Lungenfunktion oder älteren Personen können gesundheitliche Auswirkungen durch die Nutzung von FFP2-Masken nicht ausgeschlossen werden.

Was ist bei der Handhabung und Reinigung von Mund-Nasen-Bedeckungen (Alltagsmasken) zu beachten?

- Vor dem Anlegen einer Mund-Nasen-Bedeckung sollten Sie sich nach Möglichkeit gründlich die Hände waschen (mindestens 20 Sekunden mit Seife).
- Bei der ersten Verwendung sollte getestet werden, ob die Mund-Nasen-Bedeckung genügend Luft durchlässt, um das normale Atmen möglichst wenig zu behindern.
- Achten Sie beim Aufsetzen darauf, dass die Alltagsmaske Mund und Nase vollständig bedeckt und an den Rändern möglichst eng anliegt.
- Vermeiden Sie es, während des Tragens die Mund-Nasen-Bedeckung zu berühren und zu verschieben.
- Eine durchfeuchtete Mund-Nasen-Bedeckung sollte gewechselt werden.
- Zum Abnehmen fassen Sie die Mund-Nasen-Bedeckung am besten an den seitlichen Bändern an.



- Waschen Sie sich nach dem Absetzen der Mund-Nasen-Bedeckung die Hände, sobald Sie die Möglichkeit dazu haben.
- Entsorgen Sie Einwegmasken nach dem Tragen in einem Mülleimer.
- Bewahren Sie wiederverwendbare Mund-Nasen-Bedeckungen vorübergehend in einem separaten Beutel auf. Zu Hause können Sie die Mund-Nasen-Bedeckung auch zum Trocknen aufhängen.
- Waschen Sie textile Mund-Nasen-Bedeckungen baldmöglichst in der Waschmaschine bei mindestens 60 ° C. Verwenden Sie hierfür ein Vollwaschmittel.
- Lassen Sie Mund-Nasen-Bedeckungen nach dem Waschen vollständig trocknen.

Welche Besonderheiten sind bei Kindern zu berücksichtigen?

Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung kann in Deutschland auch für Kinder erforderlich sein. Die Regelungen, in welchen Situationen und ab welchem Alter Mund-Nasen-Bedeckungen verpflichtend sind, unterscheiden sich je nach [Bundesland](#). Bitte beachten Sie auch die Vorgaben in Kitas, Schulen und anderen Einrichtungen.

Wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Kind eine Mund-Nasen-Bedeckung tragen kann, weil es krank ist oder besondere Bedürfnisse hat, sprechen Sie mit Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt.

Bei der Auswahl einer Mund-Nasen-Bedeckung für Ihr Kind sollten Sie darauf achten, dass der verwendete Stoff das Atmen nicht erschwert. Die Alltagsmaske sollte bequem und trotzdem fest sitzen. Ihr Kind sollte in der Lage sein, die Mund-Nasen-Bedeckung jederzeit selbstständig zu entfernen, sie darf nicht dauerhaft am Kopf fixiert werden. Bei der Nutzung von Spielgeräten (Rutsche, Schaukel etc.) sollte kein Kind eine Maske tragen, um nicht irgendwo hängenzubleiben oder sich anderweitig zu verletzen.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind in Ruhe über den richtigen Umgang mit Mund-Nasen-Bedeckungen und erklären Sie kindgerecht die Abstands- und Hygieneregeln. Weitere Informationen zum Tragen der Mund-Nasen-Bedeckung bei Kindern sowie Tipps und Ideen, wie Sie Ihr Kind beim Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung unterstützen können, finden Sie unter www.kindergesundheit-info.de. Nutzen Sie auch die unterhaltsamen Materialien für Kinder zur Hygieneaufklärung unter www.infektionsschutz.de/coronavirus/bildungseinrichtungen.html.

