

# Alles rund um Masken.

## Kapitel 4: Wie benutze ich sie richtig?



Die erste Regel ist, die bisherigen Regeln weiter einzuhalten: Auch mit Maske hustest und niest du also in die Armbeuge, wäschst dir regelmäßig die Hände mit Seife und hältst – wann immer möglich – mindestens 1,50 Meter Abstand zu anderen Leuten außer deiner Familie. Außerdem sollte in geschlossenen Räumen oft gelüftet werden. Und natürlich müssen alle, die mit dem Virus infiziert sind oder es vermuten (zum Beispiel, weil sie Husten oder Fieber haben), trotzdem zwei Wochen zuhause bleiben.

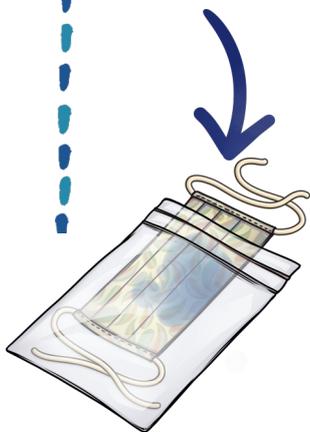
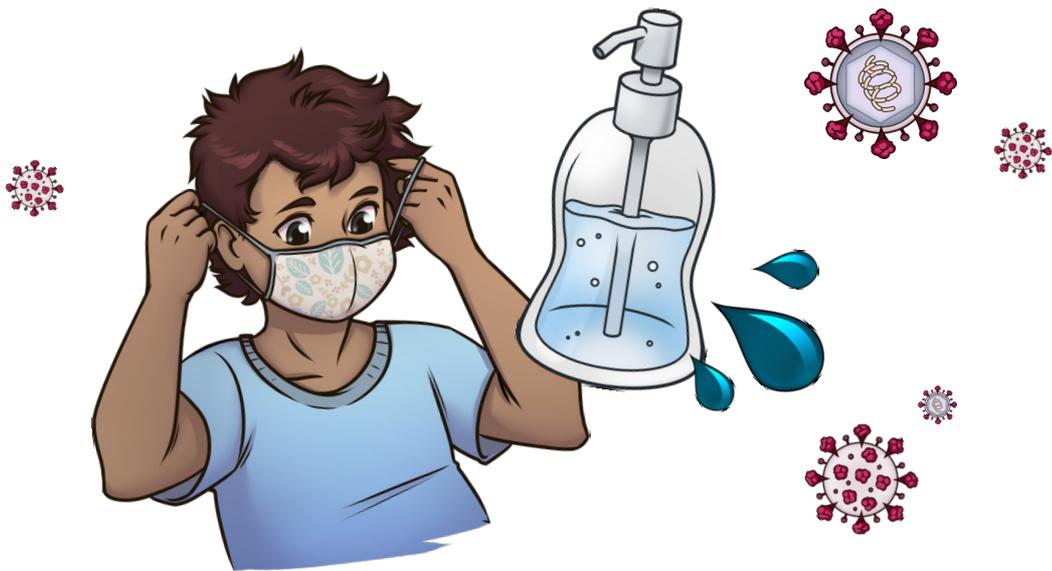


Die Maske muss dein Kinn, den Mund und die Nase bedecken. Die Ränder sollten möglichst gut auf deiner Haut aufliegen, damit du auch wirklich durch die Maske atmest und nicht durch die Lücken an den Rändern. Am besten geht das, wenn in der Maske ein Draht im oberen Rand eingenäht ist – dann kannst du sie an deine Gesichtsform anpassen. FFP-Masken haben alle so einen Draht. Der hilft dir auch, wenn du eine Brille trägst, weil die Brille dann nicht so leicht beschlägt.



Wenn die Maske irgendwann feucht wird, musst du sie wechseln. Ansonsten pustest du mit der Maske mehr Spucketröpfchen durch die Luft als ohne.

Fass die Maske beim Auf- und Absetzen nur an den Bändern an. Auch während du sie trägst, solltest du den Stoff der Maske nicht anfassen. Dabei würdest du womöglich deinen Speichel auf deine Hände bekommen, von wo aus du ihn wieder weiterverteilen würdest. Wenn möglich, wasch dir auch vor dem Aufsetzen und nach dem Absetzen gründlich die Hände.



Wenn du die Maske unterwegs abnimmst, solltest du sie in eine Plastiktüte stecken. Du hast schließlich die ganze Zeit in die Maske reingeatmet. Falls du mit dem Coronavirus infiziert bist, dann hängen jetzt viele Viren innen an der Maske. In der Tüte können sie nicht noch auf andere Gegenstände kommen.

Ziehe die Maske nicht zwischendurch aufs Kinn runter. Auch dabei könntest du wieder Viren verteilen und auf die Hände bekommen. Wenn du die Maske zwischendurch abnehmen willst, dann musst du sie richtig abnehmen (also an den Bändern anfassen und in eine Plastiktüte tun) und später eine zweite, frische Maske aufsetzen.

