

Welchen Schutz bieten Mund-Nasen-Bedeckungen?

Mund-Nasen-Bedeckungen können dazu beitragen, die Übertragung von COVID-19 im öffentlichen Raum zu reduzieren und [chronisch kranke Menschen](#) zu schützen. Bei einer Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 kann man nach aktuellem Wissensstand schon ein bis zwei Tage vor den ersten Symptomen ansteckend sein, und es gibt auch Krankheitsverläufe ganz ohne Symptome. Diese Bedeckung stellt zwar keine nachgewiesene Schutzfunktion für die Trägerin oder den Träger selbst dar, kann bei einer Infektion aber dazu beitragen, das Virus nicht an andere Menschen weiterzugeben. Denn Tröpfchen, die beim Husten, Niesen oder Sprechen entstehen, können dadurch gebremst werden. Zusätzlich wird der Mund-/Nasen-Schleimhautkontakt mit kontaminierten Händen erschwert. Zudem kann das Tragen einer Bedeckung dazu beitragen, das Bewusstsein für einen achtsamen Umgang mit anderen zu stärken (Abstand halten).

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.

Die [Verwendung von Visieren](#) kann nach Einschätzung des Robert Koch-Instituts (RKI) nicht als gleichwertige Alternative zur Mund-Nasen-Bedeckung angesehen werden.

Was ist beim Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung zu beachten?

Der richtige Umgang mit den Mund-Nasen-Bedeckungen ist ganz wesentlich, um einen größtmöglichen Schutz zu erreichen:

- Waschen Sie sich vor dem Anlegen einer Mund-Nasen-Bedeckung gründlich die Hände (mindestens 20 bis 30 Sekunden mit Seife).
- Achten Sie beim Aufsetzen darauf, dass Nase und Mund bis zum Kinn abgedeckt sind und die Mund-Nasen-Bedeckung an den Rändern möglichst eng anliegt.
- Wechseln Sie die Mund-Nasen-Bedeckung spätestens dann, wenn sie durch die Atemluft durchfeuchtet ist. Denn dann können sich zusätzliche Keime ansiedeln.
- Vermeiden Sie, während des Tragens die Mund-Nasen-Bedeckung anzufassen und zu verschieben.

- Berühren Sie beim Abnehmen der Mund-Nasen-Bedeckung möglichst nicht die Außenseiten, da sich hier Erreger befinden können. Greifen Sie die seitlichen Laschen oder Schnüre und legen Sie die Mund-Nasen-Bedeckung vorsichtig ab.
- Waschen Sie sich nach dem Abnehmen der Mund-Nasen-Bedeckung gründlich die Hände (mindestens 20 bis 30 Sekunden mit Seife).
- Nach der Verwendung sollte die Mund-Nasen-Bedeckung bis zum Waschen luftdicht (z. B. in einem separaten Beutel) aufbewahrt oder am besten sofort bei 60 ° C bis 95 ° C gewaschen werden. Anschließend müssen die Masken vollständig getrocknet werden.

Reinigung von Mund-Nasen-Bedeckungen

Neben dem richtigen Umgang mit einer Mund-Nasen-Bedeckung ist eine regelmäßige Reinigung unerlässlich, um zu verhindern, dass Keime, die evtl. daran anhaften, nicht an Finger, Mund oder Nase kommen. Dies gilt auch für Schals oder Tücher, die zur Abdeckung von Mund und Nase genutzt werden.

Eine zuverlässige Methode ist das Waschen in der Waschmaschine. Dabei genügt schon eine Temperatur von 60 °C, optimal wären 95 °C. Verwenden Sie dazu ein Vollwaschmittel, um den Virus vollständig abzutöten. Eco- und Sparprogramme eignen sich nicht, da die Temperaturen hier in der Regel zu niedrig sind. Eine Alternative bietet auch das Auskochen für 10 Minuten in einem Topf mit Wasser. Nach dem Waschen muss die Mund-Nasen-Bedeckung vollständig getrocknet werden.

Es werden derzeit verschiedene weitere Möglichkeiten empfohlen, Mund-Nasen-Bedeckungen zu reinigen, beispielsweise das Erhitzen in der Mikrowelle oder im Backofen sowie die Verwendung von Desinfektionsmittel. Bislang gibt es dazu jedoch keine sicheren Belege, die die Wirksamkeit zeigen. Halten Sie sich deshalb an die fachlich gesicherten Informationen.

Tipp für den Alltag: Legen Sie sich bei Bedarf gleich mehrere Mund-Nasen-Bedeckungen zu. Wie viele dies sind, hängt von Ihrem Tagesablauf ab. So werden Sie auf jeden Fall flexibler, wenn es um das Waschen geht. Praktisch ist die Aufbewahrung in ebenfalls bei mindestens 60 °C waschbaren Stoffbeuteln. Hier kann die Mund-Nasen-Bedeckung trocknen und später dann zusammen in die Waschmaschine. Die Mund-Nasen-Bedeckung kann auch in einem luftdicht verschließbaren Beutel aufbewahrt werden und zum Waschen entnommen werden. Bitte denken Sie daran ihre Hände gründlich zu reinigen, wenn Sie die getragene Maske berührt haben.

Aufbewahrung von Mund-Nasen-Bedeckungen zu Hause und unterwegs

Hier ein paar Empfehlungen zur Hygiene:

Wenn Sie die Mund-Nasen-Bedeckung unterwegs absetzen, sollten Sie diese in einem Beutel aufbewahren. Hier eignet sich beispielsweise ein luftdicht verschließbarer Plastikbeutel. Es

sollte berücksichtigt werden, dass sich das Coronavirus SARS-CoV-2 nach dem Tragen auf der Außenseite der Mund-Nasen-Bedeckung befinden kann.

Oft kann man beobachten, dass die Mund-Nasen-Bedeckung unterwegs um den Hals getragen oder an das Kinn gezogen wird. Aus folgenden Gründen ist davon abzuraten: Viren können von der Außenseite der Mund-Nasen-Bedeckung an Hals oder Kinn gelangen. Berühren Sie diese dann mit der Hand und greifen anschließend an Mund oder Nase, ist eine Infektion möglich. Zudem können Viren von einer Jacke oder einem Halstuch an die Innenseite der Mund-Nasen-Bedeckung gelangen und beim Anziehen mit Mund und Nase in Berührung kommen. Ähnliches gilt, wenn Sie die Mund-Nasen-Bedeckung am Handgelenk tragen. Hier besteht die Möglichkeit, dass sich Viren an der Innenseite der Mund-Nasen-Bedeckung befinden und Sie diese dann beim erneuten Tragen einatmen.

Zu Hause angekommen, sollten Sie eine feuchte Mund-Nasen-Bedeckung möglichst direkt [waschen](#) oder zum Trocknen an einen Haken hängen. Bewahren Sie die Mund-Nasen-Bedeckung dann bis zur nächsten Wäsche zum Beispiel in einem bei mindestens 60 °C waschbaren Beutel auf, den Sie mitwaschen können. Frisch gewaschene Mund-Nasen-Bedeckungen können Sie zu Hause z. B. an eine beschriftete Hakenleiste hängen. So sind sie für jeden gleich griffbereit.

Hilfreich ist es, wenn Sie eine ungetragene Mund-Nasen-Bedeckung nicht lose, sondern verpackt in einem kleinen verschließbaren Beutel in Ihrer Tasche transportieren. Damit haben Sie bereits einen Beutel, indem Sie später die Mund-Nasen-Bedeckung nach dem Ablegen aufbewahren können.