

**Empfehlung an alle FIGU-Mitglieder:  
Folgende Erklärungen von Christina Spirk sollten nach Anraten  
von Ptaah (10.5.2020) beim Schutzmaskentragen beachtet werden**

**Gesichtsmasken: Tips für richtige Anwendung und Reinigung  
Gesichtsmasken richtig zu tragen und zu reinigen ist wichtig für eine gute Funktion.**

Von Christina Spirk 25. April 2020 Aktualisiert: 25. April 2020 22:31

Der richtige Umgang mit Masken ist nicht immer einfach: Die vorgeschriebenen Masken zu tragen, ist ein Aspekt. Aber es ist dabei ebenso wichtig, die Gesichtsmasken richtig zu verwenden und zu reinigen. Hier die häufigsten Anwende-Missgeschicke und Tipps, wie man sie vermeiden kann.

Seit kurzem gilt die Maskenpflicht beim Einkaufen und im öffentlichen Nahverkehr auch in Deutschland.

Dabei greifen die meisten Menschen auf sogenannte «Alltagsmasken» zurück. Dazu gehören der klassische Mund-Nasen-Schutz (MNS) oder selbstgenähte Masken aus Baumwolle. Beide dienen hauptsächlich dazu, das Umfeld zu schützen, nicht aber den Träger. Durch die Mundbedeckung wird das Aussondern grösserer Tröpfchen nach Husten oder Niesen sowie beim Sprechen verhindert. Allerdings nur, wenn man richtig mit den Masken umgeht. Es folgt eine Zusammenfassung der wichtigsten Punkte zur richtigen Handhabung von Gesichtsmasken:

### 1. Das Anlegen der Maske

Das richtige Anlegen der Maske ist der erste wichtige Schritt für die Schutzwirkung der Gesichtsmaske. Dabei ist es wichtig, saubere Hände zu haben und die Maske nur an den vorgesehenen Bändern zu berühren. Man sollte die Maske während des Anlegens auf mögliche Schädigungen, Löcher oder andere undichte Stellen untersuchen. Die Maske muss so dicht wie möglich anliegen, wobei es je nach Modell wichtig ist, auf verschiedene Grössen zu achten. Wie genau die Maske richtig sitzt, ist in Punkt zwei zusammengefasst.

Ein wichtiger Tipp für Brillenträger und für den Sommer: Wenn man Brille oder Sonnenbrille gemeinsam mit der Maske trägt, gilt der Grundsatz: Zuerst die Maske anlegen, dann die Brille. Die Brille sollte über der Maske sitzen, nicht darunter.

### 2. Das Tragen der Maske

Ein Mund-Nasen-Schutz ist nur dann sinnvoll, wenn er so getragen wird, dass er Mund und Nase auch schützt. Masken im Alltag zu tragen, ist hierzulande neu und ungewohnt. Gerade bei den ersten Anwendungen hat man oftmals das Gefühl, schlecht Luft zu bekommen, und ist verleitet, die Maske locker zu tragen. Dazu kommt, dass vor allem qualitativ schlechte Einwegmasken die Haut reizen und Jucken auslösen können.

Dennoch sollte die Mund- und Nasenschutzmaske idealerweise vom Nasenrücken bis unter das Kinn reichen – also wie der Name sagt: Sowohl die Nase als auch den Mund vollständig bedecken. Die Maske nur über den Mund zu tragen und die Nase zum besseren Atmen frei zu lassen, ist wenig sinnvoll. Ebenso sollte die Maske nicht nur auf der Nasenspitze sitzen, sondern so eng wie möglich am Gesicht anliegen. Eine richtig angelegte Maske schliesst zudem enganliegend unter dem Kinn ab.



**Die Nase muss beim richtigen Tragen einer Gesichtsmaske ebenfalls bedeckt sein. Foto: istock**

Wichtig ist auch, die Maske während des Tragens möglichst nicht zu berühren. Ein Zupfen oder Zurechtziehen der Maske ist nicht empfehlenswert. Ebenso wenig ratsam ist es, sich unter der Maske zu kratzen oder sie während einer Anwendung mehrmals auf- und abzusetzen.



**Wenn die Maske nicht unterm Kinn abschliesst, ist sie nicht richtig angelegt. Foto: istock**

Für Männer ist zudem zu beachten, dass vor allem lange Bärte die Schutzfunktion von Masken mindern, da diese ein vollständiges Abschliessen der Maske behindern können. In einer aus dem Jahr 2017 entstandenen Grafik für Berufe, die mit Schutzmasken arbeiten, ist zusammengefasst, von welchen Arten der Bärte abgeraten wird.

### **3. Die Tragedauer der Maske**

Sowohl für Einwegmasken als auch Stoffmasken gilt: Sobald sie durch die Ausatemluft feucht sind, verlieren sie ihre Wirkung und sollten gewechselt werden. Bei längeren Aufenthalten in Innenräumen ist es deshalb ratsam, mehr als eine Maske dabei zu haben. Beim Aufenthalt in stark kontaminierten Umgebungen, wie direkten Kontakt mit einem Erkrankten, ist es ratsam, die Masken gleich im Anschluss durch eine neue zu ersetzen.

### **4. Das Ablegen der Maske**

Beim Abnehmen der Gesichtsmaske ist es wichtig, diese nur an den vorgesehenen Bändern zu berühren und nicht den Maskenstoff. Einwegmasken sollten direkt entsorgt und nicht auf diversen Ablagen in der Wohnung zwischengelagert werden. Wiederverwendbare Masken können direkt nach dem Tragen gereinigt werden. Was es dabei zu beachten gibt, ist in Punkt 5 zusammengefasst. Nach dem Ablegen beziehungsweise Entsorgen der Maske sollen die Hände gewaschen werden. (Hinweis: mit **Seife**)

### **5. Das Reinigen der Maske**

Während Einwegmasken nur für einmaliges Tragen eine Funktion garantieren, kann man gekaufte oder selbst genähte Stoffmasken waschen und wiederverwenden. Ein häufiges Waschen der Masken ist dabei ratsam. Teilweise gibt es Empfehlungen für ein Waschen der Maske nach jeder Anwendung.

Das Waschen bei herkömmlichen Stoffmasken kann in der Waschmaschine erfolgen. Dabei liegt die allgemeine Empfehlung bei einem Programm für Kochwäsche bei mindestens 60°C. Da aber Laborstudien zeigten, dass das neuartige KPCh-Virus (Wuhan-Lungenentzündung) bei 60°C innerhalb einer Stunde nicht vollständig inaktiviert wird, sind auch Waschprogramme bei 90°C oder ein Auskochen der Maske empfehlenswert.

Vorsicht gilt bei Eco- oder Sparprogrammen. Diese waschen oft bei wesentlich niedrigeren Temperaturen und garantieren oftmals nur ein „so sauber wie mit 60 Grad“. Waschmittel, die Bleichmittel enthalten, inaktivieren Mikroorganismen im Allgemeinen besser als Color- oder Feinwaschmittel.

### **6. Das Trocknen der Maske**

Am besten ist es, die Masken bei der höchstmöglichen Temperatur für den jeweiligen Stoff zu trocknen, wenn man einen Trockner hat. Eine andere Möglichkeit ist, die Masken auf höchster Stufe (mindestens 165°C) zu bügeln. Auch längeres Föhnen der Maske auf höchster Stufe ist möglich. Es gibt auch die Empfehlung, Schutzmasken – insbesondere aus Zellulosestoffen und ohne Kunststoffe – im Backofen zu trocknen. Dies sollte bei 70 bis 90 Grad für mindestens 20 bis 30 Minuten erfolgen.

Es ist wichtig, die Masken nach Waschen und Trocknen immer auf Beschädigungen zu überprüfen. Im Zweifelsfall sollte man sie entsorgen.

### **7. Die Auswahl der Maske**

Maske ist natürlich nicht gleich Maske und es gibt Qualitätsunterschiede. Vor allem Masken, die aus China nach Europa geliefert wurden, zeigten in den vergangenen Wochen immer wieder nachweisliche Mängel, die eine Schutzwirkung verminderten oder vollständig aufhoben. Wenn Masken im Internet gekauft werden, ist es ratsam, sich über den Hersteller und die Qualitätsstandards zu informieren. Für selbstgemachte Masken gelten drei Schichten aus Baumwollmaterial als empfehlenswert.

Ein zusätzlicher Tipp: Bei geltender Maskenpflicht zählt es sich aus, eine Ersatzmaske dabei zu haben, falls eine Maske reißt oder anderweitig beschädigt wird.

Quelle: <https://www.epochtimes.de/gesundheit/ratgeber/gesichtsmasken-tipps-fuer-richtige-anwendung-und-reinigung-a3222682.html>