

## Zusammenfassende Informationen zum Tragen unseres Mund-Nasen-Schutzes

Diese Informationen wurden von uns recherchiert. Wir weisen jedoch ausdrücklich darauf hin, dass wir keine wissenschaftlichen Experten sind und fordern jeden dazu auf, sich selbst ein Informationsbild zu machen.

### Wie ist die Maske ausgestattet?

- Sie ist aus einem doppelten Stoff genäht
- Sie ist mit 2 Gummis ausgestattet, die hinter die Ohren gezogen werden
- Sie hat einen biegsamen Nasenbügel zur individuellen Anpassung eingearbeitet, der sich zum Waschen entnehmen lässt
- Als Bügel wird ein handelsüblicher Heftstreifen oder Metallstreifen verwendet.
- Wir benutzen einen Filter mit Elektret (hochwertiger Staubsaugerbeutel) im Einschub zwischen den Stoffschichten. Der Filter ist so einzulegen, dass die Außenseite des Materials (zu erkennen an: glatte Seite, möglicher Aufdruck) zur Mundseite zeigt. Nähere Infos zu „Elektret“ z.B. auf wikipedia.
- Andere Filtermaterialien können sein: Dunstabzugshauben-Filter, Zewa, Filterpapier. Diese erfüllen nicht die Funktion von hochwertigen Staubsaugerbeuteln. Vorsicht bei handelsüblichen Staubsaugerbeuteln, die können Glasfasern und Polymeren enthalten.

### Wie groß sollte die Community-Maske sein?

Der Mundschutz sollte das Kinn und den Nasenrücken umschließen, dicht anliegen und nicht locker sitzen. An den Seiten bitte keine Lücken entstehen lassen. Ein buschiger Bart kann den richtigen Sitz einer Maske behindern. Durch raffen des Stoffes an der Seite und/oder verlängern/kürzen der Gummis kann man die Passform optimieren. Auch die Art des Gummis kann einen guten Sitz beeinflussen. Evtl. auch ein Gummiband, ca. 60 cm, benutzen, dass hinter dem Kopf gebunden wird.

### Wie setze ich die Community-Maske richtig auf?

- Bitte das Berühren der Innenseite vermeiden und vorher Hände gründlich waschen.
- Brillenträger zuerst die Maske aufsetzen und dann die Brille! Die Maske muss unter der Brille sitzen sonst beschlägt sie leicht.
- Die Bänder sollten straff sitzen, ohne zu drücken. Auf keinen Fall die Maske zu locker tragen.
- Beim Tragen sollte man vermeiden, den Stoff der Maske zu berühren, um keine Bakterien, Keime und Viren von den Händen auf die Maske zu übertragen.
- Auf eine gute Passform achten, damit man nicht ständig den Sitz der Maske mit den Händen zu korrigieren versucht.

### Wie setze ich die Maske ab?

- Mit den Händen an die Gummibänder hinter den Ohren greifen und die Maske vom Gesicht weg nach vorne abnehmen.
- Beim Abnehmen den Stoff nicht berühren, auf der sich Keime, Bakterien, Viren befinden können.
- Die Maske bis zum Waschen in einem luftdichten Beutel aufbewahren.
- Nach dem Absetzen die Hände ca. 30 Sekunden gründlich mit Wasser und Seife waschen.

## Wann muss ich die Maske wechseln?

Spätestens bei Durchfeuchtung vom Sprechen oder durch die eigene Atemluft ist die Maske zu wechseln und zu waschen. Durch die Feuchtigkeit können sich Keime etc. auf der Maske ansiedeln. Vor dem Waschen Filter entnehmen, falls ein Filter verwendet wird. Den benutzten entsorgen und neuen Filter einlegen.

## Wie viele Masken brauche ich?

Pro Person sollte man mindestens 2-3 Masken zum Wechseln besitzen. Auf keinen Fall sollte man eine Maske von mehreren Personen tragen lassen, ohne sie zwischendurch zu waschen.

## Wie wasche ich den Mund-Nase-Schutz richtig?

Bei einer Temperatur von 60 – 95 Grad im Vollwaschgang in der Waschmaschine mit Vollwaschmittel (enthält Bleiche die wirksam gegen Bakterien ist) in einem Wäschenetz waschen. Idealerweise Nasenbügel vorher entfernen. Anschließend sollte er gut trocknen (**keine feuchten Masken tragen**).

## Hilft der Backofen?

Eine Behandlung im Backofen ist möglich. Dazu den Backofen auf 80 Grad vorheizen und die Maske 20 – 30 Minuten in den Backofen legen. Mindestens so lange bis diese vollständig trocken ist. Aber ACHTUNG: Brandgefahr!

## Hilft das Bügeleisen?

Scheinbar ja. Ein heißes Bügeleisen hat eine Temperatur von über 100 Grad. Die doppelten Nähte sollten gut und lange gebügelt werden, um Keime gut abzutöten.

## Unsere Empfehlung: Im Kochtopf bei mind. 60 Grad auskochen!

Wie in alten Zeiten Windeln, Schnuller oder Flaschen ausgekocht wurden, so geht das auch bestens mit den Stoffmasken. Hierzu die Maske, ohne Filter, in sprudelndes Wasser legen, Herd ausschalten und 5 Minuten „ziehen“ lassen. Bei Bedarf kann z.B. eine Prise Waschpulver hinzugefügt werden. An den Gummis die Maske aufhängen, in Form ziehen und gut trocknen lassen. Durch Bügeln, hohe Gradzahl, wird die Maske schön glatt.

## Wie behandle ich die Maske in der Mikrowelle?

Darüber wissen wir leider nichts. Mit Sicherheit sollte aber vorher der Metallstreifen entfernt werden.

## Kinder und Maskenpflicht in Bayern

Das Tragen von Masken wird ebenso für Kinder ab dem 7. Lebensjahr verpflichtend. Also konkret ab dem 6. Geburtstag. Jüngere Kinder sollten Masken nur nach vorheriger Rücksprache mit dem Kinderarzt und unter Aufsicht tragen. Es können Sauerstoffmangel und Atemprobleme auftreten. Jüngere Kinder merken das meistens nicht oder können es nicht artikulieren. Das Tragen der Maske sollte schrittweise und behutsam erfolgen. Ein ständiges zupfen und berühren der Maske ist kontraproduktiv. Für Kinder unter einem Jahr wird das Tragen von Masken NICHT empfohlen.

Weitere Informationen zum Coronavirus und Masken (Mundschutz, Atemschutz, Community-Maske, Mund-Nase-Schutz MNS) sind hier zu finden:

- Robert Koch-Institut (RKI): [Hinweise zur Verwendung von Masken \(MNS, FFP-Masken sowie Mund-Nasen-Bedeckung\)](#)
- Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte: [Hinweise des BfArM zur Verwendung von selbst hergestellten Masken \(sog. „Community-Masken“\), medizinischem Mund-Nasen-Schutz \(MNS\) sowie filtrierenden Halbmasken \(FFP2 und FFP3\) im Zusammenhang mit dem Coronavirus \(SARS-CoV-2 / Covid-19\)](#)
- Podcast Coronavirus-Update: [Virologe Christian Drosten informiert](#)
- **Abscheideeffizienz von Mund-Nasen-Schutz Masken, selbstgenähten Gesichtsmasken und potenziellen Maskenmaterialien: [Studie öffnen \(PDF\)](#) Beitrag: [Stoffe, Papiertücher oder Staubsaugerbeutel gegen Corona](#)**  
Messungen durchgeführt am **Max-Planck-Institut für Chemie, Mainz** /Abteilung Partikelchemie / Dr. Frank Drewnick und Team
- **Strömungsanalysen zur SARS-CoV-2 Schutzmaskendebatte, Universität der Bundeswehr München:**  
[https://www.unibw.de/lrt7/bericht\\_atemschutzmaske\\_unibw\\_lrt7\\_06\\_04\\_2020.pdf](https://www.unibw.de/lrt7/bericht_atemschutzmaske_unibw_lrt7_06_04_2020.pdf)

## Hinweis

- Die Erkenntnisse zum Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes sind dynamisch. Bitte regelmäßig die o.g. Quellen zu neuesten Informationen abfragen. **Stand: 27.04.2020**
- Auch mit Maske unbedingt die geltenden Abstandsregeln und Hygienemaßnahmen beachten

## Rechtliches / Haftungsausschluss:

Dieser Artikel ist kein Medizinprodukt, keine persönliche Schutzausrüstung (PSA) im Sinne der Verordnung (EU) 2016/425 und keine Atemschutzmaske nach EN149. Der Artikel beansprucht daher auch keine Schutzwirkung gegenüber Infektionskrankheiten. Beim angebotenen Produkt handelt es sich um eine selbstgefertigte Mundbedeckung, nicht um eine medizinische Atemschutzmaske. Das Produkt hält keinen FFP-Standard ein und ist nicht zertifiziert. Das Tragen der Mundbedeckung schützt nicht vor Infektionen über die Atemwege. Es kann allenfalls das Risiko einer Erregerübertragung auf andere reduzieren. **Eine Gewähr hierfür wird nicht übernommen.** Wissenschaftlich empfohlen wird das enganliegende Tragen und das regelmäßige Auswechseln bei Durchfeuchtung.

Vielen Dank an alle Unterstützer, die mit einer **Spende** über das #maskeauf Paypal-Konto: <https://paypal.me/pools/c/8onnCtR8e5>

dazu beitragen, das Projekt zu unterstützen.

Ihre/Eure Andrea Stork & Team  
[as@andrea-stork.de](mailto:as@andrea-stork.de)