



## Umgang mit Mund-Nasen-Schutzmasken

Wenn du eine einfache Mund-Nasen-Schutzmaske trägst, dann halte dich bitte unbedingt an die folgenden Hinweise, damit du deine Infektionsgefahr durch das Tragen nicht erhöhst!

### 1.) Vorbereiten

- Lange Haare zu einem Zopf nach hinten binden.
- Bart abrasieren; am besten glatt, jedoch mindestens so weit, dass er komplett unter der Maske verschwindet.
- Die Hände sehr gründlich mit Seife waschen.

### 2.) Anziehen

- Die Maske nur von außen berühren.
- Die Maske an den Gummibändern anfassen, vors Gesicht halten und beide Gummibänder hinter die Ohren ziehen.
- Den Nasenbügel der Maske auf die Nase drücken, damit sich die Maske eng an Nase und Wangen anschmiegt.
- Danach die Maske mit Daumen und Zeigefinger nach unten über das Kinn ziehen.
- Dann erst die Brille oder eine Schutzbrille aufsetzen.

### 3.) Tragen

- Die Maske nicht mit den Händen berühren.
- Die Maske nicht zwischendurch unters Kinn ziehen und später wieder vor das Gesicht bringen. Dann muss man eine neue Maske anziehen.

### 4.) Ausziehen und Entsorgen

- Die Maske niemals mit den Händen anfassen, sondern beide Gummibänder gleichzeitig mit den Händen nach vorne ziehen.
- Beim Abnehmen kurz den Atem anhalten, da sich auf der Maskenoberfläche Viren befinden können.
- Einmalmasken danach in einen abgedeckten Mülleimer werfen.
- Die Hände gründlich mit Seife waschen.

Ob ein Mundschutz gegen Corona hilft, erfährst du hier

