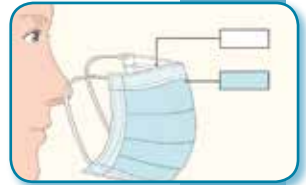


**Aus aktuellem Anlass
Informationen zu COVID-19 & MNS-Masken
(= Mund-Nasen-Schutzmaske)**

Allgemeine Informationen zum Thema MNS-Masken (= Mund-Nasen-Schutzmaske)

- Mund-Nasen-Schutzmasken verhindern, dass beim Husten, Niesen und auch beim Sprechen Speicheltröpfchen verteilt werden. Ziel ist es, die Gefahr einer Übertragung von Viren auf andere Personen zu reduzieren. MNS-Masken schützen **nicht** davor, selbst infiziert zu werden. Darum sind alle anderen Verhaltensmaßnahmen strikt einzuhalten! (siehe weiter unten)
- Beim Auf- und Absetzen der Masken vorsichtig sein, um Bakterien und Viren nicht mit den Händen zu verteilen.
- Nach einer Tragezeit von etwa drei bis vier Stunden oder bei Durchfeuchtung sollte die Masken durch einen neuen, sauberen und trockenen Schutz ersetzt werden.
- Auch beim Abnehmen der Stoffmaske die Hygienerichtlinien beachten! Masken in einem Stoffsack aufbewahren, bis man sie gemeinsam bei 60 oder 90 Grad wäscht. Vollwaschmittel verwenden!
- Medizinische Masken sind für den einmaligen Gebrauch und für nur 1 Person vorgesehen! Diese Masken nicht teilen oder wiederverwenden!!!
- Stoffmasken nicht teilen und nach jedem Gebrauch waschen.
- Gebrauchte Maske darf nicht offen herumliegen. Nicht im Auto liegenlassen! Masken sofort im Restmüll entsorgen. Auch unterwegs!
- Nach Abnahme und Entsorgung der Maske immer Hände waschen oder desinfizieren!



Was gilt als Maske? Kann ich Masken selber machen?

- Bei den MNS-Masken handelt es sich um einen einfachen Mund-Nasen-Schutz. Dieser hat den Zweck, Mund und Nase zu bedecken und eine Verteilung der Viren über die Luft zu verhindern. Man kann alles verwenden, was Mund und Nase bedeckt. Es muss aber bei mindestens 60 Grad waschbar sein.
- Masken kann man sich auch selber machen. Anleitungen dazu finden Sie im Internet.
- Dichten Stoff aus Naturfaser verwenden – doppelagig – eventuell mit Vlies dazwischen – Maske muss bei mindestens 60 Grad waschbar sein.

Wie setze ich einen Mund-Nasen-Schutz richtig auf?

1. Die Hände mit Wasser und Seife für mind. 30 Sekunden waschen. Wenn Hände waschen nicht möglich ist, die Hände desinfizieren.
2. Eine Maske entnehmen und darauf achten, dass sie unbeschädigt ist.
3. Die Maske verfügt über einen biegsamen Rand an der Oberseite, der an die Form der Nase angepasst werden kann.
4. Die meisten medizinischen Masken sind zweifarbig. Die farbige Seite der Maske wird außen getragen.
5. Masken aufsetzen



✓ **Maske mit Ohr-Schlaufen:** Maske an den Schlaufen greifen und je eine Schlaufe über ein Ohr geben. Die biegsame Oberseite an die Nase anpassen, so dass die Oberseite gut am Gesicht anliegt und abschließt. Die Unterseite der Maske bis unter das Kinn ziehen.



✓ **Maske mit losen Bändern:** Maske mit der biegsamen Oberseite an die Nase bringen und die Bänder am Oberkopf mit einer Schleife zubinden. Dann die biegsame Oberseite an die Nase anpassen, dass die Oberseite gut am Gesicht anliegt und abschließt. Die Bänder an der Unterseite der Maske ebenfalls am Hinterkopf/im Nacken zusammenbinden. Zum Schluss die Unterseite der Maske bis unter das Kinn ziehen.



✓ **Maske mit elastischen Bändern:** Maske mit der biegsamen Oberseite an die Nase bringen und das untere Band über den Kopf ziehen und im Nacken

und anschließend das obere Band am Hinterkopf platzieren. Dann die biegsame Oberseite an die Nase anpassen, dass die Oberseite gut am Gesicht anliegt und abschließt. Die Unterseite der Maske bis unter das Kinn ziehen.

Wie entferne ich den Mund-Nasen-Schutz richtig?

1. Je nachdem, was man mit seinen Händen getan hat, soll man die Hände waschen oder desinfizieren, bevor man die Maske abnimmt.
2. Maske nur an den Schlaufen oder Bändern berühren beim Abnehmen. SOFORT im Restmüll entsorgen oder zur Schmutzwäsche geben (Wäschesack)!
3. Die Außenseite der Maske NICHT berühren, da sie mit Viren, Bakterien oder anderen Mikroorganismen kontaminiert ist!
4. Zum Abschluss die Hände wieder mit Wasser und Seife oder Händedesinfektionsmittel reinigen!



TIPP Händedesinfektion

Im Idealfall soll man die Hände mit Wasser und Seife waschen. Unterwegs Händedesinfektion. So viel Händedesinfektionsmittel verwenden, dass man in der Lage ist, die Hände für 30 Sekunden gegeneinander zu reiben, bevor das Mittel getrocknet ist.



- **Richtig Hände waschen ≈ 30 Sekunden = 2x Happy Birthday singen!** Handtuch nur 1x verwenden. An das Eincremen der Hände denken.

Wichtige Telefonnummern und Homepages

Bei Verdacht auf Erkrankung – **Hotline 1450**

Allgemeine Informationen – 0800 555 621 und www.sozialministeriumsservice.at

Job und Corona – 0800 2212 0080 – Arbeiterkammer & ÖGB

Für Selbständige – 0590900 4352

Telefonberatung für Menschen in Krisensituationen – 142

Informationen in 11 Sprachen – www.integrationsfonds.at

Helpline gegen Gewalt - 0800 222 555 - www.frauenhelpline.at

Quellenangabe:

<https://orf.at/corona/stories/3160118/>
<https://de.wikihow.com/Medizinische-Masken-anlegen>
<https://www.ages.at>

Bilder:

S.1: [stock.adobe.com/Romolo Tavani](https://stock.adobe.com/Romolo_Tavani);
S.2: [wikiHow \(https://de.wikihow.com/Medizinische-Masken-anlegen\)](https://de.wikihow.com/Medizinische-Masken-anlegen), CC-by NC-SA 3.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>)

S. 3 Grafik: APA/ORF.at, Quelle: APA; [wikiHow \(https://de.wikihow.com/Medizinische-Masken-anlegen\)](https://de.wikihow.com/Medizinische-Masken-anlegen), CC-by NC-SA 3.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>)

S. 4 [wikiHow \(https://de.wikihow.com/Medizinische-Masken-anlegen\)](https://de.wikihow.com/Medizinische-Masken-anlegen), CC-by NC-SA 3.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>);
[Fotolia.com/Subbotina Anna](https://fotolia.com/Subbotina_Anna); stock.adobe.com/gamjai; Gestaltung: Angelika Lechner

In Zusammenarbeit mit Dr.ⁱⁿ Kinga Rigler-Hohenwarter, Klinikum Wels-Grieskirchen.

© CF Hilfe OÖ, www.cystischefibrose.info, ZVR 335169694 - Stand 06.04.2020