

Zum Schutz vor einer Infektion mit Covid-19 gelten weiterhin umfassende Hygieneregeln. Die wichtigsten Maßnahmen zum Schutz von sich selbst und anderen ist das Einhalten der **Husten- und Niesregeln**, eine **gute Händehygiene** und das **Abstandhalten** (mindestens 1,5 Meter) von anderen Personen sowie die Minimierung von Kontakten mit anderen Personen. Auch das **Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung** kann zum Schutz beitragen.

Wir bitten Sie daher sehr, uns zu unterstützen und während des Kontaktes zu Mitarbeiter*innen und Mitbewohner*innen oder anderen Personen, die nicht zum eigenen Haushalt gehören, eine Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen.

Im Folgenden erhalten Sie Hinweise zur richtigen Handhabung und Pflege Ihres Mund-Nasenschutzes.

Warum ist das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung sinnvoll?

Eine Mund-Nasen-Bedeckung stellt zwar keine nachgewiesene Schutzfunktion für die Träger selbst dar. Eine Maske kann aber verhindern, dass kontaminierte Hände ungewollt mit der Mund-Nasen-Schleimhaut in Kontakt kommen und somit den Virus übertragen. Zusätzlich stärkt die Mund-Nasen-Bedeckung das Bewusstsein für einen achtsamen und kontaktarmen Umgang mit anderen.

Bei einer nicht entdeckten Infektion ist eine Maske ein sehr wichtiger Schutz, damit das Virus nicht an andere Menschen weitergegeben wird. Denn Tröpfchen, die beim Husten, Niesen oder Sprechen entstehen, werden durch die Maske gebremst.

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

- 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 Maske 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. Lassen Sie die Maske nicht runtergezogen um den Hals hängen.
- 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 ° bis 95 ° C gewaschen werden; alternativ 10 Minuten in kochendes Wasser legen.

Vielen Dank für Ihr Mitwirken. Bleiben Sie gesund!