

- Beim Anziehen einer Maske ist darauf zu achten, dass die Innenseite nicht verunreinigt wird. Die Hände sollten vorher gründlich mit Seife gewaschen werden.
- Die Maske muss richtig über Mund, Nase und Wangen platziert sein und an den Rändern möglichst eng anliegen.
- Bei der ersten Verwendung sollte getestet werden, ob die Maske genügend Luft durchlässt, um das normale Atmen möglichst wenig zu behindern.
- Eine durchfeuchtete Maske sollte umgehend abgenommen und ggf. ausgetauscht werden.
- Die Außenseite der gebrauchten Maske kann erregerrhaltig sein. Um eine Verunreinigung der Hände zu verhindern, sollte die Außenseite der Maske möglichst nicht berührt werden.
- Nach Absetzen der Maske sollten die Hände unter Einhaltung der allgemeinen Hygieneregeln gründlich gewaschen werden (mindestens 20-30 Sekunden mit Seife).
- Die Maske sollte nach dem Abnehmen in einem Beutel o.ä. luftdicht verschlossen aufbewahrt oder sofort gewaschen werden. Die Aufbewahrung sollte nur über möglichst kurze Zeit erfolgen, um vor allem Schimmelbildung zu vermeiden.
- Masken sollten nach einmaliger Nutzung idealerweise bei 95°C, mindestens aber bei 60°C mit ausreichend Waschmittel gewaschen und anschließend vollständig getrocknet werden.
- Herstellerangaben, z.B. wie oft die Masken gewaschen werden können, ohne die Festigkeit und Funktionalität zu verlieren, sind zu beachten.
- Ein anschließendes zusätzliches Bügeln bei mindestens 165°C (höchste Stufe) trägt ebenfalls zur Desinfektion bei.
- Im Handel erhältliche Masken aus Papier sind Einwegartikel und können nicht gewaschen werden.

- Die gängigen Hygienevorschriften, insbesondere die aktuellen Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts (RKI, www.rki.de) und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA, www.infektionsschutz.de) sind weiterhin einzuhalten.
- Auch mit Maske sollte der von der WHO empfohlene Sicherheitsabstand von mindestens 1.50 m zu anderen Menschen eingehalten werden.

Modifiziert nach: www.bfarm.de/SharedDocs/Risikoinformationen/Medizinprodukte/DE/schutzmasken.html

Backofen

Die Erreger von COVID-19 mögen keine Hitze. Das Erwärmen von Schutzmasken (30 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 80°C) könnte also eine Lösung sein, jedoch gibt es keine wissenschaftliche Garantie.

Auskochen

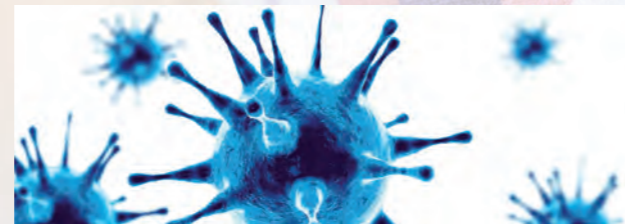
Die Maske kann mehrere Minuten in einem Topf mit Wasser ausgekocht werden, sofern das Material geeignet ist. Danach sollten Sie die Maske vollkommen trocknen lassen.

Mikrowelle

Bei ausreichender Wattzahl und Dauer, ist in Anwesenheit von Wasser(dampf) die Desinfektion einer Maske in der Mikrowelle theoretisch möglich.

Achtung: Viele Masken enthalten Metallteile. Solche Masken erzeugen Funkenschlag und sollten Sie auf keinen Fall in der Mikrowelle erhitzt werden.

Je nach Material des Mundschutzes können Auskochen, Backen oder die Mikrowelle die Schutzwirkung zerstören oder den Luftdurchtritt unmöglich machen.



Wo erhalten Sie weitere Informationen?

Deutsche Atemwegsliga e. V.
Raiffeisenstraße 38
33175 Bad Lippspringe

Telefon (0 52 52) 93 36 15
Telefax (0 52 52) 93 36 16

eMail: kontakt@atemwegsliga.de
Internet: atemwegsliga.de

facebook.com/atemwegsliga.de

twitter.com/atemwegsliga

youtube.com/user/atemwegsliga

DEUTSCHE
ATEMWEGLIGA E. V.



Stand: 2020 Bildquelle: Adobe Stock



Informationsblatt

Deutsche Atemwegsliga e. V.

Welche Maskenarten gibt es?

Nach derzeitigem Kenntnisstand erfolgt die Übertragung des Corona-SARS2-Virus über Tröpfchen, etwa beim Husten und Niesen, aber auch durch normales Atmen, bei bestimmten medizinischen oder zahnmedizinischen Maßnahmen sowie über Hände und Körperkontakt. Masken bzw. Mund-Nasen-Bedeckungen sollen die Ausbreitung dieser möglicherweise infizierten Tröpfchen verringern.

Maskentyp / Eigenschaften	1. „Community-Maske“	2. Mund-Nasen-Schutz (MNS)	3. Filtrierende Halbmasken
Abkürzung/Synonym	DIY (do it yourself)-Maske, Behelfs-Mund-Nasen-Maske, Mund-Nasen-Bedeckungen (incl. Schals und Tücher)	MNS / Operations- (OP)Maske	FFP2 / FFP3-Maske
Verwendungszweck	im Rahmen der angeordneten „Maskenpflicht“	Fremdschutz	Eigenschutz / Arbeitsschutz
Medizinprodukt bzw. Schutzausrüstung	nein	ja	ja
Testung und Zertifizierung / Zulassung	nein	ja	ja
Schutzwirkung	i.d.R. nicht nachgewiesen; durch das Tragen können Geschwindigkeit des Atemstroms und des Auswurfs (auch von Tröpfchen) reduziert werden	Schutz vor Tröpfchenauswurf des Trägers	Schutz des Trägers vor festen und flüssigen Aerosolen

Quelle: modifiziert nach: Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) <https://www.bfarm.de/SharedDocs/Risikoinformationen/Medizinprodukte/DE/schutzmasken.html>

Was bedeutet FFP?

FFP ist die englische Abkürzung für Filtering Face Piece. FFP-Masken schützen vor partikelförmigen Schadstoffen wie Staub, Rauch und Aerosol. Es gibt sie in den drei Schutzstufen FFP1, FFP2 und FFP3. Diese sind europaweit normiert. Je höher die Zahl desto höher ist die Schutzstufe.

FFP-Masken mit der Kennzeichnung "R" sind wiederverwendbar.

FFP-Masken mit der Kennzeichnung "NR" sind zum einmaligen Gebrauch für eine Schicht bestimmt. Manche FFP-Masken haben ein Ventil. Das Ventil öffnet sich beim Ausatmen. Beim Einatmen bleibt es dicht verschlossen.

Die Ausatemluft wird direkt und ungefiltert aus der Atemschutzmaske geleitet. Beim Einatmen bleibt die Filterleistung der FFP-Maske erhalten.

Welche Masken sollen in bestimmten öffentlichen Bereichen und in Geschäften getragen werden?

Inzwischen haben alle Bundesländer die Pflicht zum Tragen von Mund-Nasen-Bedeckungen in öffentlichen Verkehrsmitteln und Geschäften eingeführt. Man hofft,

durch vorsorgliches Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung das Übertragungsrisiko zu vermindern, z.B. wenn Sicherheitsabstände nicht eingehalten werden können.

Informationen zu den Regeln der Bundesländer unter: <https://www.atemwegsliga.de/service-220/information-zu-covid-19.html>

Mund-Nasen-Bedeckungen ersetzen keine Hygieneregeln! Wann immer es möglich ist, hat die Abstandsregelung (mindestens 1,50 Meter) zu anderen Personen oberste Priorität. Außerdem müssen die Husten- und Niesetikette und die gute Händehygiene eingehalten werden.

Sind Masken schädlich?

Die verfügbaren professionellen Masken (FFP2, FFP3, u.a.) haben einen erheblichen Atemwiderstand. D.h. es ist ein vermehrter Krafteinsatz für die Atmung erforderlich. Je nachdem wie krank der/die Patient*in ist, empfinden die Betroffenen nach kurzer Zeit erhebliche Atemnot.

Die Masken beeinträchtigen die Abatmung von Kohlendioxid, da mehr Luft zwischen Nase bzw. Mund und den Bronchiolen hin- und her geatmet wird, ohne dass diese Luft am Gasaustausch teilnimmt (Erhöhung des Totraumvolumens). Der Partialdruck des Kohlendioxids (pCO₂) kann ansteigen. In der Praxis werden die Betroffenen jedoch rechtzeitig die Maske absetzen. Bedrohliche Anstiege des pCO₂ durch Masken sind unwahrscheinlich.

Ein chirurgischer Mundschutz bzw. eine selbst hergestellte Mund-Nasen-Bedeckung sind nicht völlig dicht, so dass ein pCO₂-Anstieg bei Gesunden unwahrscheinlich ist. Dennoch können bei Patient*innen mit chronischer Atemschwäche (ventilatorischer Insuffizienz) der pCO₂ und die Atemarbeit ansteigen, so dass die Bedeckung von Mund und Nase als unangenehm oder bedrohlich und subjektiv als Atemnot empfunden wird. Die Einatmung der Feuchtigkeit kann ebenfalls unangenehm sein. Es gibt unseres Wissens keine Daten, ob es dadurch vermehrt zu Infekten kommt.

Wer muss keine Maske tragen?

Es gibt Ausnahmen von der Maskenpflicht. Ausgenommen sind Menschen,

- die auf Gebärdensprache angewiesen sind, blinde Menschen oder Menschen mit Sprachebehinderungen oder schwerer geistiger Beeinträchtigung, etc. Der Nachweis kann beispielsweise über den Schwerbehindertenausweis GL (Gehörlos), BL (Blindheit) oder TBL (Taubblindheit) erfolgen.
- denen das Tragen der Maske aus gesundheitlichen Gründen nicht zumutbar ist, z.B. bei psychischer Beeinträchtigung, schweren Herz- oder Lungenerkrankungen, etc.

Welcher Nachweis erforderlich ist, ist unterschiedlich geregelt: Bitte informieren Sie sich, welche Regeln an Ihrem Wohnort gelten!

- Personen, die von der Maskenpflicht befreit sind, wird geraten, Orte mit vielen Menschen auf engerem Raum bzw. in geschlossenen Räumen zu meiden.
- Die Betroffenen dürfen ohne Mund-Nasen-Bedeckung einkaufen gehen oder mit Bus und Bahn fahren.
- Allerdings steht es Inhabern von Geschäften frei, den Zutritt ohne Maske zu verweigern.
- Viele der Betroffenen gehören ohnehin zur Risikogruppe bzw. sind so krank, dass sie nicht einkaufen gehen oder öffentliche Verkehrsmittel nutzen sollen bzw. können.

Wer stellt ggf. die Bescheinigung aus?

Dies ist nicht bundeseinheitlich geregelt. Im Allgemeinen stellen die behandelnden Ärzte*innen im Bedarfsfall eine Bescheinigung aus. Die Ärzte*innen entscheiden hierbei nach medizinischen Aspekten. Es wird empfohlen, möglichst telefonisch oder schriftlich nachzufragen. Die Entscheidung, ob eine Bescheinigung ausgestellt wird, liegt bei dem/der behandelnden Arzt*Ärztin. Die Ausstellung einer solchen Bescheinigung ist keine Krankenkassenleistung, es könnten hierfür Gebühren anfallen.

Wie lange können Masken getragen werden?

Alltagsmasken kann man, abhängig von der körperlichen Aktivität, maximal drei bis vier Stunden tragen. Bei Durchfeuchtung sollten sie allerdings sofort gewechselt werden. Wir empfehlen dringend die Maske jeden Tag zu waschen.

Wie ist eine Alltagsmaske zu handhaben?

Dazu hat das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) Tipps veröffentlicht:

- Diese Masken sollten nur für den privaten Gebrauch genutzt werden.