



# Informationen zum Tragen von Mund-Nasen-Bedeckungen



## Wichtig ist: Die Mund-Nase Bedeckungen sollen schützen – nicht gefährden

Das Robert-Koch-Institut weist explizit darauf hin, dass die wichtigsten und effektivsten Maßnahmen zum persönlichen Schutz sowie zum Schutz von anderen Personen vor der Ansteckung mit Erregern wie Corona folgende sind:



eine gute  
Händehygiene



Abstand halten  
(1,5 - 2 Meter)



Einhalten von  
Husten- und Niesregeln

Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung dient dazu, Erreger, die vom Träger durch Tröpfchen verteilt werden, nicht weiter als bis ca. 25 cm in die Umgebung gelangen zu lassen. Sie dienen insbesondere dem Schutz Dritter.

**Nicht in falscher Sicherheit wiegen:** Nach Angaben der WHO kann das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung bzw. Maske in Situationen, in denen dies nicht empfohlen ist, ein falsches Sicherheitsgefühl erzeugen, durch das zentrale Hygienemaßnahmen wie eine gute Händehygiene (Händewaschen) vernachlässigt werden können.

**Auf das richtige Tragen kommt es an:** Achten Sie darauf, dass die Mund-Nasen-Bedeckungen möglichst dicht anliegt, was bei Bart- und Koteletten-Trägern meist nicht möglich ist. Ziehen Sie die Mund-Nasen-Bedeckung zwischenzeitlich nicht über das Kinn herunter und legen diese nicht ab, sondern tragen sie durchgehend. Fassen Sie die Mund-Nasen-Bedeckung nur an den Bändern an, wenn sie diese aufsetzen oder abnehmen.

## Wechselintervall:



Nach 4 Std.



Nach Durch-  
feuchtung



Nach Kontakt mit einer  
positiv getesteten  
Person

Vor dem Ablegen der Mund-Nasen-Bedeckung sollten Sie dringend gründlich Händewaschen, damit Sie sich nicht selbst anstecken. Die Mund-Nasen-Bedeckung sollte nach jedem Tragen gründlich gereinigt werden (Waschen bei 60 Grad und heiß trockenbügel).