

## EMPFEHLUNGEN UND WISSENSWERTES

# Tragen von Mund-Nasen-Bedeckungen

Das Tragen von Mund-Nasen-Bedeckungen kann neben anderen Maßnahmen nach aktuellem Wissensstand helfen, die Verbreitung des neuartigen Coronavirus SARS-CoV-2 weiter einzudämmen – auch wenn keine Krankheitszeichen vorliegen. Dieses Merkblatt informiert über verschiedene Arten von Mund-Nasen-Bedeckungen, deren jeweilige Schutzfunktion, welche wann empfohlen wird und was beim Tragen zu beachten ist.

Das Corona-Virus SARS CoV-2, das die Erkrankung COVID-19 auslöst, wird beim Sprechen, Husten und Niesen über die Atemluft in die Umgebung verbreitet. Daher liegt es nahe, eine Mund-Nasen-Bedeckung als mechanische Barriere bzw. Bremse zu tragen.

### Mund-Nasen-Bedeckungen und medizinische Masken – was ist der Unterschied?

Neben den oft selbst genähten Mund-Nasen-Bedeckungen (sog. community masks) gibt es medizinische Schutzmasken, so genannte Operationsmasken (OP-Masken) und filtrierende Halbmasken, die ursprünglich aus dem Arbeitsschutzbereich stammen:



the\_burtons via Getty Images

#### Mund-Nasen-Bedeckungen

als mechanische Barriere bzw. Bremse für eine Übertragung von Atemtröpfchen oder Speichel beim Atmen, Husten oder Niesen werden aus handelsüblichen Stoffen in unterschiedlichsten Variationen genäht. Im Internet gibt es dazu zahlreiche Nähanleitungen. Mund-Nasen-Bedeckungen werden auch von verschiedenen Firmen, wie Textilherstellern, produziert. Sollte keine derartige Mund-Nasen-Bedeckung zur Verfügung stehen, kann auch ein Tuch oder ein Schal vor Mund und Nase gehalten oder gebunden werden.



the\_burtons via Getty Images

#### Medizinische Mund-Nasen-Schutzmasken (MNS), so genannte Operations (OP)-Masken

werden vor allem im medizinischen Bereich wie Arztpraxen, Kliniken oder in der Pflege eingesetzt. Sie können die Verbreitung von Speichel- oder Atemtröpfchen der Trägerin oder des Trägers verhindern und dienen primär dem Schutz des Gegenübers. OP-Masken zählen zu den Medizinprodukten und erfüllen entsprechende gesetzliche Vorschriften.



AGF/Kontributor via Getty Images

#### Partikel-filtrierende Halbmasken (filtering face piece, FFP-Masken)

werden in erster Linie in Arbeitsbereichen verwendet, in denen sich gesundheits-schädliche Stoffe in der Luft befinden. Die Masken halten Schadstoffe und auch Viren ab. Sie gelten als Gegenstand einer persönlichen Schutzausrüstung im Rahmen des Arbeitsschutzes. Je nach Filterleistung gibt es FFP1-, FFP2- und FFP3-Masken. Für die Behandlung von COVID-19-Patienten werden im Rahmen genereller Schutzkleidung, vor allem auch in Intensivstationen, FFP2- und FFP3-Masken verwendet.

## Welchen Schutz bieten Mund-Nasen-Bedeckungen?

Mund-Nasen-Bedeckungen können für den privaten Gebrauch empfohlen werden, wenn sich Personen in öffentlichen Bereichen aufhalten und die Abstandsregeln nicht immer leicht einzuhalten sind, z. B. beim Einkauf, in Apotheken oder in Bus und Bahn. Bei einer Infektion mit dem neuartigen Coronavirus kann man nach aktuellem Wissensstand schon ein bis drei Tage vor den ersten Symptomen ansteckend sein, und es gibt auch Krankheitsverläufe ganz ohne Symptome. Daher ist es ratsam, zu Gelegenheiten, bei denen sich der empfohlene Abstand zu anderen Menschen nicht einhalten lässt, vorsorglich eine Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen. Diese Bedeckung stellt zwar keine nachgewiesene Schutzfunktion für die Trägerin oder den Träger selbst dar, kann bei einer Infektion aber dazu beitragen, das Virus nicht an andere Menschen weiterzugeben. Denn Tröpfchen, die beim Husten, Niesen oder Sprechen entstehen, können dadurch gebremst werden. Zusätzlich wird der Mund-/Nasen-Schleimhautkontakt mit kontaminierten Händen erschwert. Zudem kann das Tragen einer Bedeckung dazu beitragen, das Bewusstsein für einen achtsamen Umgang mit anderen zu stärken (Abstand halten).

### Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung darf jedoch auf keinen Fall ein trügerisches Sicherheitsgefühl erzeugen.

Die Bedeckung schützt nicht die Trägerin oder den Träger, sondern das Gegenüber. Und nach wie vor sind die wichtigsten und effektivsten Maßnahmen zum Eigen- und Fremdschutz das **Einhalten der Husten- und Niesregeln**, eine **gute Handhygiene** und das **Abstandhalten** (mindestens 1,5 Meter) von anderen Personen.

**i** Es ist nach wie vor wichtig, dass Ärzten und Pflegekräften ausreichend OP- sowie FFP-Masken zur Verfügung stehen, die COVID-19 Betroffene behandeln oder betreuen. Handelsübliche Schutzmasken sollten daher dem Fachpersonal vorbehalten bleiben – zum eigenen und zum Schutz anderer.

## Was ist beim Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung zu beachten:

Der richtige Umgang mit den Mund-Nasen-Bedeckungen ist ganz wesentlich, um einen größtmöglichen Schutz zu erreichen:

- ▶ 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 Mund-Nasen-Bedeckung 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.
- ▶ 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.

## Weitere Informationen finden Sie hier:

Näh- und Pflegeanleitung für Mund-Nasen-Bedeckungen, auch in verschiedenen Fremdsprachen

[https://www.essen.de/gesundheit/coronavirus\\_6.de.html](https://www.essen.de/gesundheit/coronavirus_6.de.html)

### Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte

**(BfArM):** Hinweise für Anwender zur Handhabung von „Community-Masken“

<https://www.bfarm.de/SharedDocs/Risikoinformationen/Medizinprodukte/DE/schutzmasken.html>

**Robert Koch-Institut (RKI):** Hinweis zur Verwendung von Masken (MNS, FFP- sowie Behelfsmasken)

[https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Arbeitsschutz\\_Tab.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Arbeitsschutz_Tab.html)

### Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

**(BAuA):**

Antworten zur Verwendung von filtrierenden Halbmasken/Atemschutzmasken und weiterer persönlicher Schutzausrüstung

[https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Biostoffe/FAQ-PSA/FAQ\\_node.html](https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Biostoffe/FAQ-PSA/FAQ_node.html)

Empfehlungen zum Einsatz von Schutzmasken

[https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Biostoffe/FAQ-PSA/pdf/Schutzmasken.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=4](https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Biostoffe/FAQ-PSA/pdf/Schutzmasken.pdf?__blob=publicationFile&v=4)

# Nähanleitung für Behelfs-Mund-Nasen-Schutz

## 1. Behelfs-Mund-Nasen-Schutz (BMNS) im Pandemiefall

Dieser Mundschutz wird komplett selbst gefertigt. Er ist weder geprüft, noch zertifiziert. Es handelt sich lediglich um ein Behelf, sofern die zertifizierten Einmal-MNS (Mund-Nasen-Schutzmasken) im Pandemiefall nicht mehr verfügbar sind.

Die Herstellung und Benutzung ist nach sorgfältiger Abwägung eigenverantwortlich.

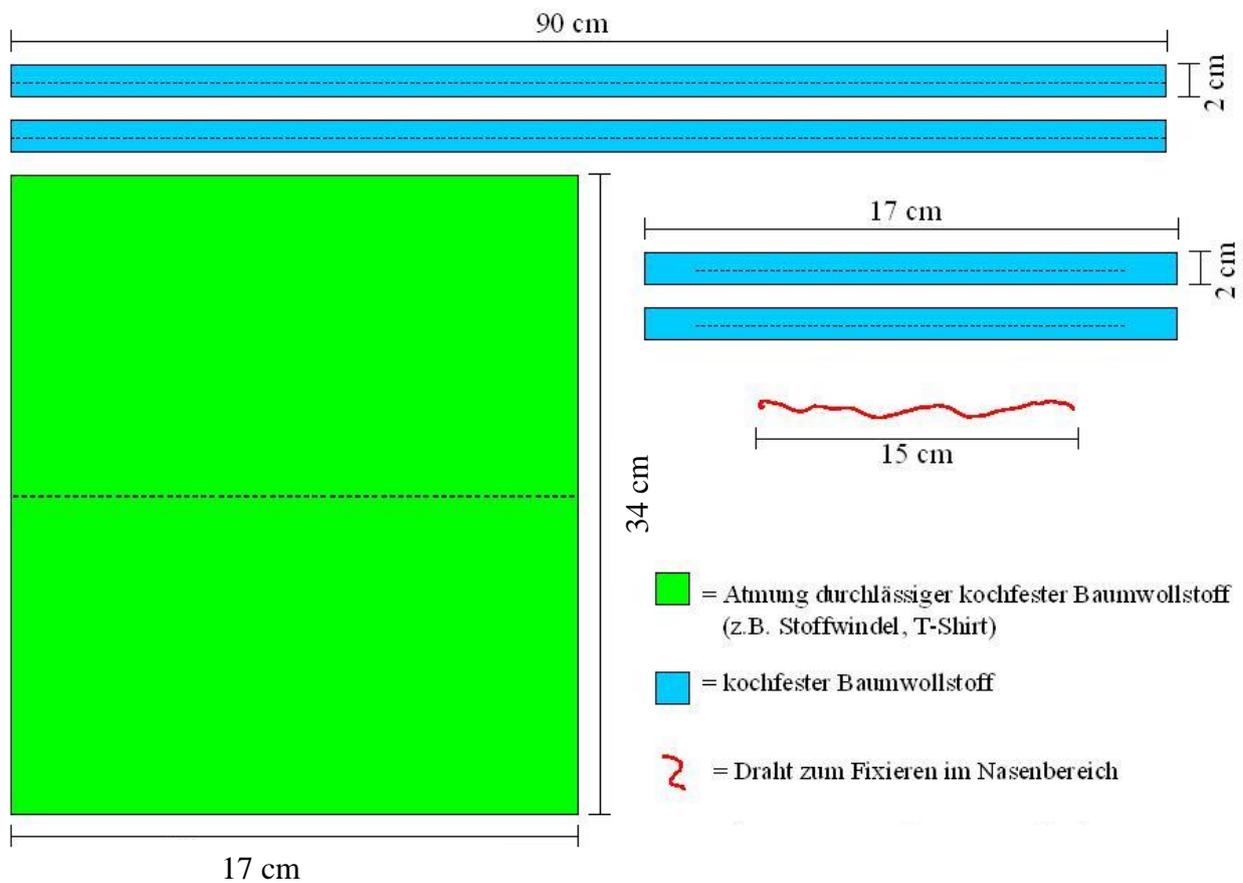
Der BMNS soll die Verbreitung von Tröpfchen durch den Träger reduzieren (**Patientenschutz / Umkehrisolierung**). Er stellt somit **keinen Eigenschutz** dar und ist in seiner Wirksamkeit abhängig von der Dichte des verwendeten Stoffs. Die zusätzliche Einlage eines kochfesten Vliesstoffes kann die Wirksamkeit signifikant erhöhen.

Die Übertragung von Corona-Viren erfolgt beispielsweise durch Tröpfchen, die unter anderem beim Sprechen, Husten oder Niesen entstehen und auf die Schleimhäute von Kontaktpersonen gelangen können. Die Tröpfchen können auch auf Oberflächen treffen und diese kontaminieren. Direkter Händekontakt mit Oberflächen, die mit virushaltigen Sekreten kontaminiert sind und anschließender Hand-Mund-Nasen- Kontakt kann ebenfalls zur Übertragung führen.

Das Tragen des BMNS kann möglicherweise die Übertragungswege einer Corona-Infektion reduzieren. Es ist sinnvoll, bei jeder Begegnung mit Risikopersonen, einen Behelfs-Mund-Nasen-Schutz (BMNS) zu tragen, um die Verteilung von Tröpfchen auf Kontaktpersonen zu verhindern.

Um die Bevölkerung im Pandemiefall mit ausreichend BMNS zu versorgen, wurde folgende Nähanleitung zum Selberrichten eines waschbaren Behelfs-Mund-Nasen-Schutzes erstellt.

## 2. Nähanleitung für einen waschbaren Behelfs- Mund-Nasen-Schutz



Folgende Materialien werden benötigt:

- zwei 90 cm lange und 2 cm breite Stoffstreifen (kochfeste Baumwolle)
- zwei 17 cm lange und 2 cm breite Stoffstreifen (kochfeste Baumwolle)
- einen 15 cm langen dünnen rostfreien und biegsamen Draht
- 17 cm x 34 cm großes Stofftuch aus atmungsdurchlässigem kochfesten Baumwollstoff (z.B. Stoffwindel, T-Shirtstoff, leichtes Baumwolltuch)

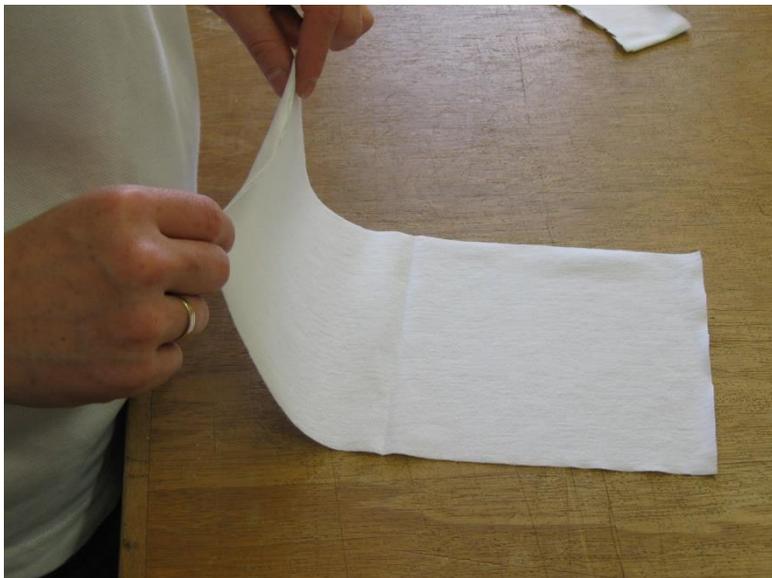
Prüfung der Atmungsdurchlässigkeit:

- Tuch doppelt nehmen
- Dicht um Mund und Nase schließen
- Ein- und Ausatmen

Ist das Ein- und Ausatmen ohne größeren Atemwiderstand möglich, ist das Material als Mundschutz geeignet!



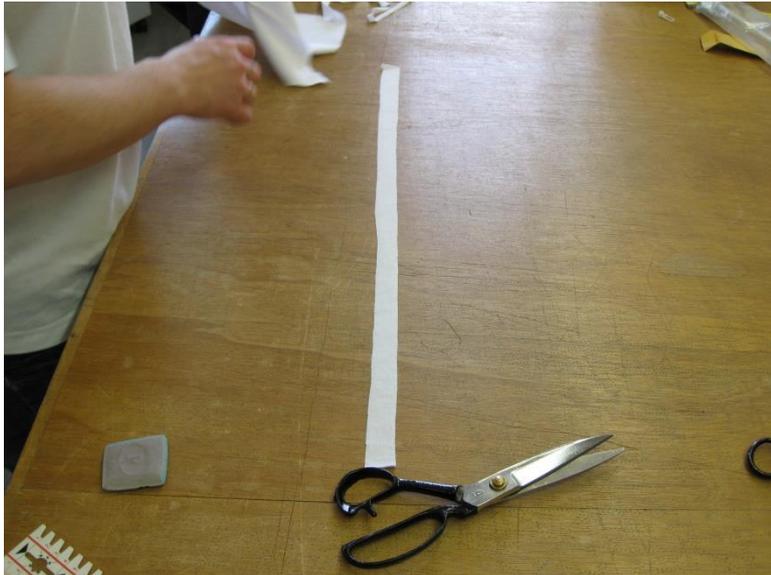
17 cm x 34 cm großes Stofftuch  
anzeichnen und ausschneiden.



Stofftuch zur Hälfte falten und  
bügeln.



In das Stofftuch drei gleichmäßig  
verteilte Falten bügeln  
(Faltentiefe 1,3 cm).



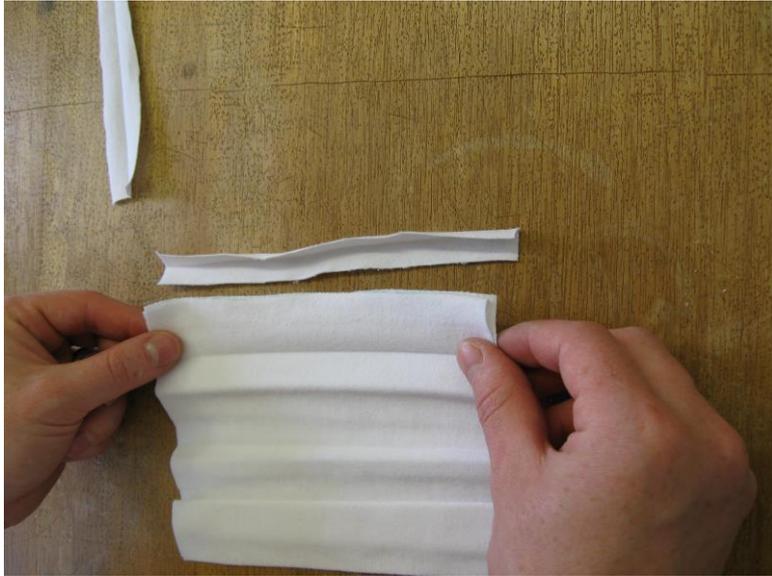
Zwei 90 cm lange und 2 cm breite Streifen (Kopfbänder) und zwei 17 cm lange und 2 cm breite Streifen (Kantenverstärkung) aus Baumwollstoff ausschneiden. Eventuell die Ränder versäubern.

Oder fertiges Körperband verwenden.



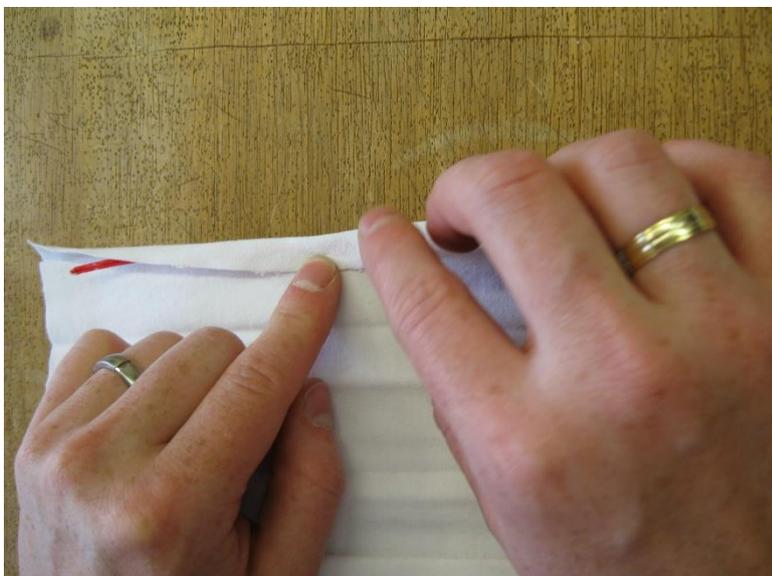
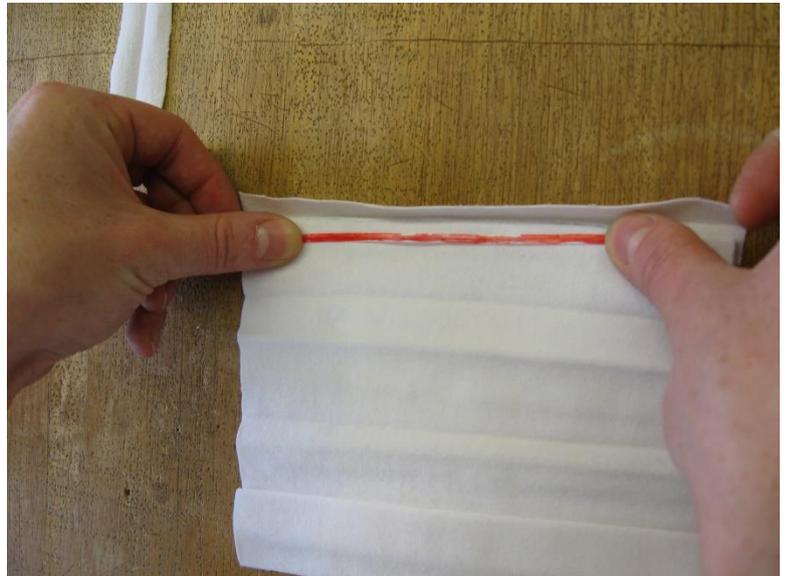
Alle vier Streifen zur Hälfte bügeln (Schrägstreifen).



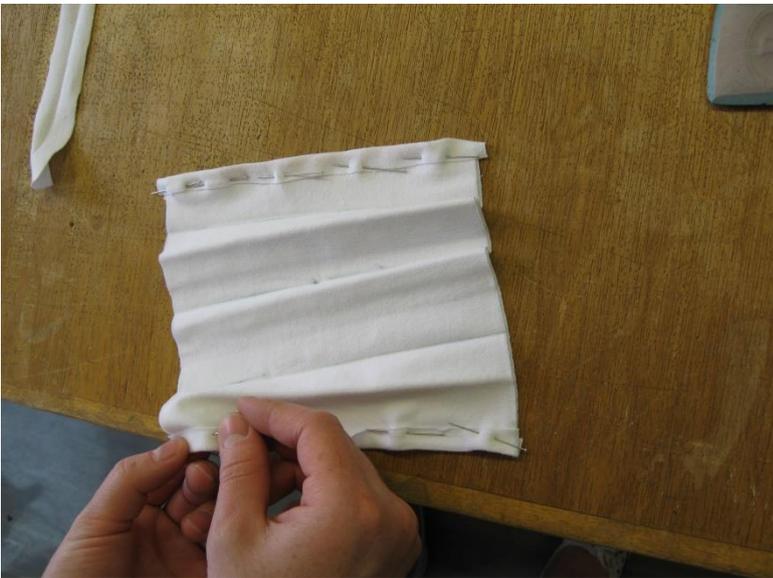


Stofftuch oben und unten in die Kantenverstärkungen einlegen.

Am Oberteil Draht in die Kantenverstärkung einlegen.



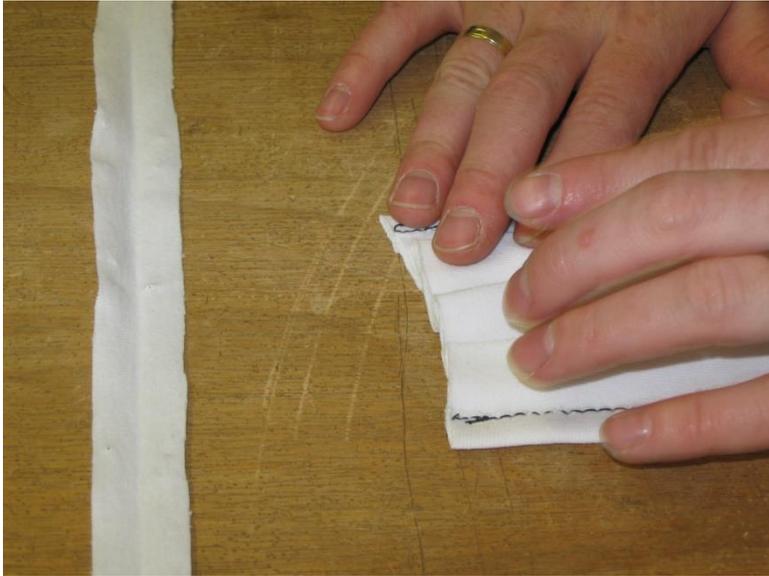
Stofftuch einfassen.



Kantenverstärkungen feststecken und....



...vernähen.



Die eingebügelten Falten des Stofftuchs zusammenlegen und mittig auf beiden Seiten in die Kopfbänder einlegen.

Kopfbänder feststecken und...



vernähen.



### **3. Pflege und Reinigung des waschbaren BMNS**

Der waschbare BMNS ist grundsätzlich trocken zu lagern. Vor der ersten Benutzung ist der BMNS zu waschen. Nach der Benutzung ist der BMNS vorsichtig ausziehen, die Berührung der Außenfläche ist dabei zu vermeiden. Nach dem Ausziehen sollte eine Händewaschung durchgeführt werden.

Gebrauchte BMNS sollten nach jeder Benutzung bzw. mindestens einmal täglich gereinigt werden.

Sie können entweder bei 90°C in der Waschmaschine gewaschen oder auf dem Herd in einem Wasserbad (5 Minuten) ausgekocht werden. Anschließend ist der BMNS zu trocknen.

### **4. Haftungsausschluss**

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Stadt Essen keine Haftung für die Wirksamkeit, die Herstellung oder die sachgerechte Verwendung des Behelfs-Mund-Nasen-Schutzes übernimmt. Jeglicher Schadensersatzanspruch gegenüber der Stadt Essen wegen Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit – unabhängig, ob vom Verwender oder dem jeweiligen Gegenüber – ist ausgeschlossen.

Die Herstellung / Verwendung des Behelfs-Mund-Nasen-Schutzes erfolgt ausschließlich auf eigene Gefahr.

Es wird darauf hingewiesen, dass auf jeden Fall die Hygienevorschriften des Robert-Koch-Instituts zu beachten sind.