

So sollte man den Mund-Nasen-Schutz verwenden

Der Begriff „Maske“ wird häufig sowohl für medizinische Masken, als auch für einen einfachen Mund-Nasen-Schutz (MNS) verwendet. Der Unterschied liegt darin, dass **FFP2- und FFP3-Masken Viren abhalten** können (Selbstschutz/für medizinisches Personal), ein **Mund-Nasen-Schutz** ist eine einfache, mechanische Barriere und **dämmt die Verbreitung der Tröpfchen** – etwa beim Sprechen, Husten oder Niesen – **ein** (primär Fremdschutz/für die Allgemeinheit).
Achtung: Wenn der **Schutz feucht** wird, **lässt die Funktion nach: MNS wechseln!** Die **Tragedauer** generell sollte **drei bis vier Stunden** nicht überschreiten.

Die **Vorteile** eines Mund-Nasen-Schutz-Gebotes sind eine reduzierte Ansteckungsgefahr, weil infizierte Personen **Tröpfchen dadurch nicht so einfach weitergeben**. **Wichtig:** Der **Sicherheitsabstand** von ein bis zwei Metern muss trotzdem eingehalten werden, ebenso die **Händehygiene**.

Mund-Nasen-Schutz richtig aufsetzen:

1. **Händewaschen** (siehe Tipp Handhygiene) oder Desinfizieren (siehe Tipp Hände-Desinfektion).
2. Den **Mund-Nasen-Schutz auf Risse oder Beschädigungen prüfen**. Wenn etwas feststellbar ist, dann entsorgen und einen neuen nehmen.
3. Der biegsame, aber **steife Rand** des Mund-Nasen-Schutzes **muss nach oben zeigen** und an die Oberseite der Nase/Wangen angepasst werden.
4. Wichtig ist, dass die **Innenseite** – meistens in Weiß gehalten – auch **tatsächlich am Gesicht aufliegt**.
5. Für das **Befestigen des Mund-Nasen-Schutzes** gibt es mehrere unterschiedliche Arten:
 - **Elastische Ohrschlaufen:** MNS an den Schlaufen greifen und hinter den Ohren befestigen.
 - **Stoffbänder:** MNS an den Bändern nehmen und am Hinterkopf mit einer Schleife befestigen.
 - **Elastische Bänder:** MNS an der Stirn platzieren und an den Bändern in Position ziehen, dann das untere Band am Ansatz des Schädels platzieren und das obere Band auf dem Hinterkopf platzieren.

Mund-Nasen-Schutz richtig abnehmen:

1. Den **Mund-Nasen-Schutz nur an den Bändern, Schlaufen, Riemen oder Stoffschnüren berühren**, nicht an der Vorderseite, die eventuell verunreinigt ist.
2. Den MNS **im Restmüll entsorgen** oder – falls wiederverwendbar – bei mindestens 60°C bis 90°C waschen und vor erneutem Verwenden gut trocknen lassen.
3. **Händewaschen** (siehe Handygiene) oder **Desinfizieren** (siehe Hände-Desinfektion)

Ein einfacher **Mund-Nasen-Schutz** lässt sich auch **selbst herstellen** etwa als waschbare Variante aus 100% Baumwolle. **Nähanleitungen** finden sich **zahlreich im Internet**, so zum Beispiel auf der Homepage der Caritas: <https://www.caritas.at/aktuell/kampagne/team-naechstenliebe/naehanleitung-mund-nasen-schutzmasken/>

Für weitere Informationen stehen Ihnen Ihre Präventivkräfte des AMD Salzburg gerne zur Verfügung. Besuchen Sie auch unsere Homepage **www.amd-sbg.at**.