

Hautschutz gerade wegen MNS und/oder (Schutz-)Maske

Mund-Nasenschutz (MNS) oder tatsächliche **Schutzmasken begleiten uns** nun bereits seit mehr als einem halben Jahr durch den Alltag. Neben den **positiven (Schutz-)Effekten** klagen mittlerweile aber manche – vor allem in Kombination mit trockener Herbst- und Winterluft – über **Hautprobleme**. Ein weiterer Grund ist der **Wärme-** als auch **Feuchtigkeitsstau** unter der Maske, was zu **Hautreizungen** führen kann. Auch **kleine Verletzungen**, die durch die Maske verursacht werden, können das Eindringen von Bakterien begünstigen. Manchmal kann das Material der Maske zu einer **allergischen Reaktion** führen, dies zeigt sich durch starken Juckreiz, rote Flecken und Schuppung.

Was es zu beachten gilt, um **Hautprobleme möglichst zu verhindern**, bzw. falls es bereits Probleme gibt, diese zu **verbessern**:

- Den **MNS** oder die **Maske nur auf gereinigte Haut** aufsetzen!
- Die Maske muss **passgenau**, aber **nicht zu fest** sitzen, da sonst Druckstellen entstehen. Es wird empfohlen, unterschiedliche Maskentypen zu tragen.
- Den **MNS** bzw. **wiederverwendbare Masken** regelmäßig **nach jedem Tragen** korrekt und gründlich **reinigen** (nichtmedizinische MNS bei mindestens 60° und vollständig trocknen lassen). Generell: Herstellerangaben beachten.
- Nur **saubere, trockene Masken verwenden** und regelmäßig Wechseln.
- Die **Tragedauer** von zwei Stunden am Stück sollte **nicht überschritten** werden – Pause einlegen!
- **OP-Masken sind luftdurchlässiger** als Stoffversionen. Eventuell lohnt sich ein Umstieg.
- Die **Gesichtsreinigung** sollte **nur mit sehr schonenden Produkten** oder überhaupt nur mit reinem Wasser und einem Handtuch erfolgen.
- Danach **cremen Sie ihr Gesicht** mit einer beruhigenden und leicht befeuchtenden, aber nicht allzu fetten Creme **ein** – und zwar mindestens eine halbe Stunde, bevor Sie die Schutzmaske aufsetzen.
- In den **Maskenpausen** ist es ratsam, sich das **Gesicht mit lauwarmem Wasser** zwischendurch zu reinigen.
- Eine **Hautberuhigende**, milde **Nachtpflege** ist in Zeiten wie diesen für die Haut essenziell.
- Da **Make-up** die Poren zusätzlich verstopft, sollte dieses **weggelassen** werden.

Schauen Sie auf Ihre Haut, sie wird es Ihnen sicherlich lohnen.

Für weitere Informationen stehen Ihnen Ihre **Präventivkräfte des AMD Salzburg** gerne zur Verfügung. Besuchen Sie auch unsere Homepage **www.amd-sbg.at**. Neben dem umfangreichen **News-Bereich** sind dort auch alle **Infos zu Covid-19** im kompakten Überblick zu finden.