Aus SPIEGEL Gesundheit, 21.04.2020

Masken in Corona-Zeiten

So trägt und pflegt man den Mund-Nasen-Schutz

Erste Kommunen und Bundesländer haben sich für eine Maskenpflicht entschieden. Was der Schutz kann, welcher Stoff sich eignet und welche Pflege nötig ist.

21.04.2020, 13:47 Uhr

Ob beim Einkaufen, in der U-Bahn oder beim Spazierengehen: Immer mehr Menschen in Deutschland tragen einen Mundschutz. Einige Kommunen und Bundesländer haben sich für eine Maskenpflicht an verschiedenen öffentlichen Orten entschieden. Dem Rest der Republik wird das Tragen auch von selbst gemachten Masken oder anderen Behelfsstoffen "dringend empfohlen". Was der selbst gemachte Mundschutz verspricht und wie er richtig getragen wird.

Wie ziehe ich die Maske an und aus?

Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) rät, sich vor dem Anziehen die Hände gründlich mit Seife zu waschen. Erreger, die man eventuell an den Händen trägt, können so nicht die Innenseite der Maske kontaminieren. Auch nach dem Ausziehen der Maske ist es ratsam, sich die Hände zu waschen, "selbst wenn die Chance, tatsächlich Viren an Maske oder Händen zu haben, angesichts der Zahl der Infizierten derzeit relativ gering ist", sagt Sebastian Lemmen, Infektiologe an der Uniklinik Aachen.

Wie trage ich die Maske?

Die Maske sollte Mund und Nase abdecken und eng an den Wangen anliegen, damit möglichst wenig Luft an den Seiten eindringen kann. Das BfArM rät, die Maske abzusetzen oder auszutauschen, wenn der Stoff durchfeuchtet ist.

Wie oft kann ich die Maske tragen?

Der selbst gemachte Schutz kann beliebig oft getragen werden, sagt Bernd Salzberger, Infektiologe am Universitätsklinikum Regensburg. Auch Lemmen sagt, die Maske regelmäßig zu wechseln habe mehr ästhetische als gesundheitliche Gründe. Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte rät allerdings, die Maske nach einmaligem Tragen zu reinigen.

Wie säubere ich die Maske?

Die Masken können in die Waschmaschine gesteckt werden. Laut Lemmen reichen bereits 30 Grad und Waschmittel aus, um das Virus zu töten. Alternativ kann man die Maske auch mit einem heißen Bügeleisen bügeln oder in den 70 Grad warmen Ofen legen, wenn das Material das verträgt.

Welcher Stoff eignet sich?

Die Maske soll dazu dienen, Tröpfchen abzufangen, die wir beim Sprechen, Lachen, Husten oder Niesen ausstoßen. Grundsätzlich gilt: Je dichter der Stoff, umso geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass kleine Tröpfchen hindurch gelangen. Allerdings sollte man unter der Maske noch gut atmen können.

Wo gilt die Maskenpflicht in Deutschland?

Immer mehr Bundesländer setzen im Kampf gegen das Coronavirus auf eine Maskenpflicht, obwohl es bundesweit nur eine Trageempfehlung gibt. Am Dienstag kündigten auch Schleswig-Holstein, Hamburg, Berlin, Hessen, Baden-Württemberg und Sachsen-Anhalt eine solche Verpflichtung an. Thüringen, Bayern und Mecklenburg-Vorpommern hatten dies bereits zuvor getan. In Sachsen gilt sie bereits seit Montag. Damit sind oder werden solche Alltagsmasken oder ersatzweise Schals in 10 der 16 Bundesländer vorgeschrieben.

Wen schützen die Masken?

Die meisten Experten gehen davon aus, dass ein Stoffstück vor Mund und Nase vor allem ein Fremd- und kein Selbstschutz ist. "Wenn zwei Leute einen Mundschutz tragen, sind beide geschützt", sagt Lemmen. Bei einer Infektion mit dem neuartigen Coronavirus kann man nach derzeitigem Wissensstand bereits vor den ersten Symptomen merklich ansteckend sein. Außerdem gibt es auch Verläufe ganz ohne Symptome.

Helfen die Masken wirklich?

Laut dem Robert Koch-Institut (RKI) könnte das Tragen von Masken zu einer weiteren Verlangsamung der Ausbreitung beitragen. Abstands- und Hygieneregeln gelten aber auch, wenn Menschen eine Maske tragen. Der Stoff kann Schutz vor größeren Tröpfchen bieten und Schleimhautkontakt mit kontaminierten Händen verhindern. Für die selbst gemachten Masken gibt es keine Normen, entsprechend gibt es keine nachgewiesene Schutzwirkung. Laut RKI filtern die selbst gemachten Masken in der Regel aber vermutlich weniger Tröpfchen als etwa der mehrlagige medizinische Mund-Nasen-Schutz. Der allerdings ist nach wie vor schwer zu bekommen; Klinikpersonal und Pflegekräfte brauchen ihn außerdem dringender. S

wbr/dpa

Dazu gehöriger Link:

https://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/corona-maske-so-traegt-und-pflegt-man-den-mund-nasen-schutz-a-72287356-f520-4804-b590-a285be7b395e