

„Corona-Masken“ Ratgeber



Masken sind hilfreich, um einer Ansteckung mit dem Corona-Virus entgegenzuwirken, **aber nicht jede Art von Maske!**

Folgende Masken schützen, wenn man sie trägt: Gerade beim Sprechen kann durch das Tragen der Masken das Risiko einer Tröpfcheninfektion gesenkt werden und ist somit eine sinnvolle Ergänzung zu anderen Hygienemaßnahmen.

DIY-Maske:



Sie schützt **andere**, wenn man sie trägt!

Synonym: Community-Maske; Alltags-Maske; Behelfs-Mund-Nasen-Maske/ nicht-medizinische Mund-Nasen-Maske; „selbst-hergestellte Masken“

Diese Masken werden aus **handelsüblichen Stoffen** genäht und können im Alltag getragen werden. Fest gewebte Stoffe sind dabei besser geeignet als leicht gewebte Stoffe. Durch das Tragen können die **Geschwindigkeit des Atemstroms oder Speichel-/Schleim-/Tröpfchenauswurfs reduziert** werden und die Masken können das Bewusstsein für „**social distancing**“ sowie gesundheitsbezogenen achtsamen Umgang mit sich und anderen unterstützen. So können die Träger dieser Masken einen Beitrag zur Reduzierung der weiteren Ausbreitung von SARS-CoV-2 leisten, allerdings können sie sich **nicht darauf verlassen**, dass sie sich oder andere **vor einer Übertragung**

von SARS-CoV-2 **schützen**, da die Masken nicht die dafür gesetzlich vorgesehenen Nachweisverfahren durchlaufen haben. Somit dürfen sie **nicht als Medizinprodukte oder Gegenstände persönlicher Schutzausrüstung** in Verkehr gebracht werden.

Was auch gut ist: Wenn Masken selbst gebastelt werden, bleiben mehr professionelle Masken für medizinisches Fachpersonal und Personen, die direkten Kontakt zu Risikogruppen haben.

Allgemein sollten sowohl bei DIY- als auch bei OP-Masken die **Hände** vor und nach dem Tragen gewissenhaft **gewaschen** werden, da beim Anziehen der Maske darauf geachtet werden muss, dass die Innenseite nicht kontaminiert wird. Die Außenseite ist potentiell erregerhaltig, somit sollte das **Berühren vermieden** werden. Beim Anlegen oder Abnehmen soll man deswegen **nur die Bänder berühren**, nie die Fläche vor Mund und Nase. Außerdem muss die Maske zwar eng anliegen, um das Eindringen von Luft an den Seiten zu minimieren, auf der anderen Seite muss die Maske aber auch genügend Luft durchlassen, um das normale Atmen möglichst wenig zu behindern. Es ist normal, dass das **Atmen** mit der Maske **erschwert** ist, Atemnot sollte aber nicht entstehen! Im Zweifelsfall empfiehlt es sich eine dünnere Alternative zu benutzen oder einen Arzt um Rat zu fragen. Sobald die Maske **durchfeuchtet** ist, ist es opportun sie umgehend abzunehmen und zu **wechseln**. Die DIY-Masken können **wiederverwendet** werden, wenn man sie richtig aufbereitet. Sowohl vor dem Erstgebrauch als auch nach dem täglichen Gebrauch soll man die Maske waschen oder 5 Minuten in einem geschlossenen Topf auskochen. Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte empfiehlt sie **idealerweise bei 95 Grad**, mindestens aber bei **60 Grad zu waschen** und anschließend **vollständig zu trocknen**. Je nach Hersteller muss die maximale Zyklusanzahl dabei beachtet werden, um der Festigkeit und Funktionalität nicht entgegenzuwirken. Eventuelle Herstellerangaben sind zu beachten! Bis zur Reinigung sollten die Masken in einem Beutel o.ä. **luftdicht verschlossen** werden.

Medizinische Mund-Nasen-Schutzmaske/ OP-Maske:



Sie schützt **andere**, wenn man sie trägt!

Synonym: Operations/OP-Maske; MNS-Maske; Chirurgische Maske; Hygienemaske

Die Mund-Nasen-Schutzmaske (MNS) dient dem **Fremdschutz** und schützt den Gegenüber vor der Exposition möglicherweise infektiöser Tröpfchen desjenigen, der den Mundschutz trägt. Sie **verhindern, dass Personen, die sie tragen, ihr Umfeld** mit ausgeatmeten Tröpfchen, die Viren enthalten und die beim Sprechen oder Husten ausgespuckt werden, **kontaminieren**. Entsprechende MNS-Masken schützen bei festem Sitz zwar auch begrenzt den Träger der Maske, dies ist jedoch nicht die primäre Zweckbestimmung. Ursprünglich soll durch sie verhindert werden, dass Tröpfchen aus der Atemluft des Behandelnden in z.B. offene Wunden eines Patienten gelangen. Unter ihnen versteht man die klassischen OP-Masken, die aus **einer oder mehreren Papier- bzw. Vlies- Schichten**

bestehen und die mit Binde- oder Gummibändern hinter den Ohren fixiert werden. Mit einem integrierten Metallbügel in der Mitte des oberen Randes wird die Maske an den Nasenrücken gedrückt, um das Gesichtsfeld freizuhalten und den Atemluftaustritt nach oben einzuschränken. Sie liegen nur **beschränkt fest** an, weswegen sich damit leicht atmen lässt. Da der Träger je nach Sitz der Maske im Wesentlichen nicht durch das Vlies einatmet, sondern die Atemluft an den Rändern der Maske vorbei angesogen wird, bieten sie für den Träger **kaum Schutz gegenüber erregerehaltigen Tröpfchen und Aerosolen** (Flüssigkeitsnebel). Sie können jedoch Mund- und Nasenpartie des Trägers vor einem direkten Auftreffen größerer Tröpfchen des Gegenüber schützen sowie vor einer Erregerübertragung durch direkten Kontakt mit den Händen. Zusammenfassend **bieten sie keinen ausreichenden Virenschutz für den Träger selbst**, sind aber definitiv eine Geste des Respekts und die allgemeine Nutzung würde insgesamt die Übertragung eindämmen, unter anderem da auch durch diese Masken das Bewusstsein für „**social distancing**“ verstärkt wird. Allerdings sollten diese Masken vorwiegend für **medizinisches Fachpersonal** zur Verfügung stehen. Von einer **Wiederverwendung** wird bei MNS-Masken **abgeraten**. Sie sind **nicht waschbar** und in der Regel muss der Mund-Nasen-Schutz als **Einwegartikel** nach der Benutzung **entsorgt** werden.

Richtiger Umgang mit Schutzmasken



FFP2- oder FFP3-Masken:



FFP-Maske ohne Ventil



FFP-Maske mit Ventil

Sie schützen einen **selber**, wenn man sie trägt!

Die **partikelfiltrierenden Halbmasken (FFP= filtering face piece) filtern die Luft**, die man einatmet. FFP-Masken schützen vor partikelförmigen Schadstoffen wie Staub, Rauch und Aerosol (Flüssigkeitsnebel). Es gibt sie in den Schutzstufen FFP1, FFP2 und FFP3. Masken mit **höheren Schutzstufen filtern effektiver**. Sie bestehen aus einem **sehr festen Material**, durch den z.B. **Viren nur schwer hindurchkommen**. Es gibt sie mit und ohne Ventil in der Mitte. FFP-Masken mit Ausatem-Ventil stellen ein Komfort-Merkmal dar. **Das Ventil hat allerdings nichts mit der Schutzstufe zu tun**. Es öffnet beim Ausatmen, beim Einatmen bleibt es verschlossen, wodurch die hohe Filterleistung erhalten bleibt. Durch das kleine Ventil in der Mitte gelangt die ungefilterte Atemluft nach draußen, das Atmen wird erleichtert.

Es gibt die FFP-Masken in **verschiedenen Stärken**, medizinisches Fachpersonal wird empfohlen Typ 2 oder 3 zu benutzen, allerdings ist es relativ **schwer durch sie zu atmen**. Das Material dieser Masken ist sehr dicht. Viele empfinden dadurch das Tragen dieser Masken als unangenehm, vor allem wenn man unter Atemproblemen leidet. Die Bestände für diese Masken sind knapp und es kommt zu Lieferengpässen, deswegen sollten nur Menschen, die direkten Kontakt zu Corona-Patienten haben, die Masken tragen.

FFP1:

- Die Undichtigkeit beträgt max. 22%, mind. 80% der Schadstoffe werden aus der Luft gefiltert.

FFP2:

- Die Undichtigkeit beträgt max. 8%, mind. 94% der Schadstoffe werden aus der Luft gefiltert.
- **Das Robert-Koch-Institut empfiehlt zur Behandlung und Pflege von Patienten mit einer Infektion durch das Coronavirus FFP2- sowie FFP3-Masken.**

FFP3:

- Die Undichtigkeit beträgt max. 2%, mind. 99% aus der Luft werden gefiltert.
- **Das Robert-Koch-Institut empfiehlt zur Behandlung und Pflege von Patienten mit einer Infektion durch das Coronavirus FFP2- sowie FFP3-Masken.**

Laut Atemschutz-Norm darf die Maske **über 8 Stunden** verwendet werden. Beim Einsatz gegen das Corona-Virus ist die Wiederverwendbarkeit aufgrund des hohen Gefahrenpotentials nicht eindeutig geklärt. Zur Aufarbeitung empfehlen einige Quellen, dass die Masken bei **60 bis 70 Grad für 30 Minuten im Backofen** dekontaminiert werden können. Es ist **nicht vollständig geklärt** wie das Masken-Material im Einzelnen auf die Hitze reagiert, weswegen man bei der Regenerierung der Maske anwesend sein sollte. Es kann auch nicht garantiert werden, dass alle Viren und Bakterien dabei abgetötet werden. Deswegen sollte eine Wiederverwendung nur durch dieselbe Person stattfinden sollte.

Es sollten auf jeden Fall die zusätzlichen Hygienemaßnahmen eingehalten werden, da die Innenseite der Maske beim Ab- und Wiederaufsetzen mit Viren kontaminiert werden kann.

Da es sowohl bei den MNS-Masken als auch bei den FFP-Masken zu Lieferengpässen kommt, gibt es **Strategien für einen Ressourcen-schonenden Einsatz** von diesen Masken, welche u.a. vom Robert-Koch- Institut erstellt wurden.

- Sofortiger Wechsel des MNS bzw. der FFP-Masken bei (vermuteter) Kontamination bzw. Durchfeuchtung
- Wieder- bzw. Weiterverwendung nur durch dieselbe Person, allerdings ist die Außenseite der gebrauchten Maske potentiell erregertaltig und beim erneuten Aufsetzen muss dadurch eine Kontamination des Trägers insbesondere im Gesicht vermieden werden (Hände waschen, desinfizieren etc.)

Trotz den Masken sollte sich dennoch Jeder an die vorgegebenen Regeln halten. Die generellen Empfehlungen bleiben auch trotz Masken-Benutzung bestehen:

- Mindestabstand einhalten und dadurch soziale Distanz wahren
- Kontakte meiden
- Hust- und Niesetikette einhalten
- regelmäßiges und gründliches Händewaschen sowie –desinfizieren einhalten.

Im Alltag reichen diese Regeln, um sich vor einer Ansteckung zu schützen.

Folgende Masken schützen nicht:

„Kaffee-Filter-Maske“:

Bei dieser kreativen Idee sich aus einem Kaffeefilter und Gummis eine Schutzmaske zu basteln, handelt es sich um **keine** geeignete Schutzmasken-Alternative. Viren oder Tröpfchen werden durch das dünne, sehr schnell angefeuchtete Material **nicht** ausreichend abgehalten!

Quellen: www.moldex-europe.com, www.rki.de, www.bfarm.de, www.tt.com, www.wikipedia.org, www.google.de, www.apotheke-adhoc.de, www.bgw-online.de