

So wird die Maske keine Virenschleuder

Thomas Golchert, **ARZT AM LAUFER KRANKENHAUS**, gibt Tipps, wie man die Mund-Nase-Maske richtig verwendet. VON REBECCA HAASE

NÜRNBERGER LAND. Durch die Maskenpflicht, die in Bayern ab Montag, 27. April, in Geschäften, Bussen und Bahnen gilt, soll die Ausbreitung des Coronavirus verhindert werden. Weil die Masken falsch angewendet schnell zur Virenschleuder werden, erklärt Thomas Golchert, Leitender Oberarzt der Inneren Abteilung des Laufer Krankenhauses, was es bei der Anwendung von Mund-Nasen-Bedeckungen zu beachten gibt. „Wie der Name schon sagt, muss der Mund-Nasen-Schutz den Mund und die Nase bedecken und sollte von der Nasenwurzel bis zum Kinn reichen“, sagt Golchert.

Der Griff zur Nähmaschine

Ob Hobbybastler zur Nähmaschine greifen und sich die sogenannten Alltags- oder Community-Masken selbst anfertigen, oder die Träger sich in der Apotheke mit Einweg-Masken eindecken, ist dabei vollkommen egal, meint der Oberarzt.

„Einmal-Masken sollte man spätestens nach einem Tag wegschmeißen. Man kann sie aber durchaus nach dem Tragen zum Trocknen aufhängen und dann am selben Tag noch einmal verwenden“, empfiehlt er. Auch für selbstgemachte Masken hat er einen Tipp: „Dicke Baumwolle eignet sich gut als Material, weil es am besten filtert“. Die müssen aber dann natürlich regelmäßig gewaschen werden. Das geht, so Golchert,



Cristina Mutter, stellvertretende Leitung der internistischen Station am Laufer Krankenhaus, zeigt, wie man die Maske korrekt trägt: Sie sollte das Gesicht von der Nasenwurzel bis zum Kinn bedecken.

FOTO: HAASE



in der Waschmaschine ab einer Temperatur von 60 Grad Celsius oder mit der Dampffunktion des Bügeleisens. Auch gibt es Mund-Nasen-Schutze aus Kunststoff, die einen Filter haben. Hier erinnert der Facharzt daran, dass man die Filter regelmäßig auswechseln muss.

Wie man die Maske richtig trägt

Auch die Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BZgA) informiert in einem Merkblatt über die richtige Anwendung solcher Mund-Nase-Bedeckungen. Demnach beginnt die korrekte Nutzung schon vor dem Aufsetzen: Erst gründlich Hände waschen und dann darauf achten, dass man beim Überziehen die Innenseite der Maske nicht berührt, „denn die Masken sollen ja nicht den Träger, sondern das Gegenüber schützen und in der Innenseite sind sie in der Regel ja am meisten

kontaminiert“, erklärt Oberarzt Golchert, der auch als Hygienebeauftragter für das Laufer Krankenhaus zuständig ist.

Während des Tragens: Finger weg

Wenn man den Mundschutz einmal aufgesetzt hat, sollte man ihn weder anfassen, noch verschieben „vor allem nicht im Gespräch mit anderen Menschen“, warnt der Facharzt für Innere Medizin.

Die Masken nicht nur in Einzelhandelsgeschäften und dem öffentlichen Nahverkehr zu tragen, sondern generell „wenn sich Personen in öffentlichen Bereichen aufhalten und die Abstandsregeln nicht immer leicht einzuhalten sind“, empfiehlt so auch die Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung.

Zu lange sollte man den Schutz aber nicht tragen, denn spätestens wenn die Mund-Nasen-Bedeckung

von der Atemluft durchfeuchtet ist, muss sie gewechselt werden. Andernfalls könnten sich zusätzliche Keime ansiedeln. Für das Abnehmen gilt dann wieder das gleiche wie für das Aufsetzen: „Die Maske möglichst an den seitlichen Trageschlaufen anfassen und die Maskenfläche nicht berühren“, fasst der Facharzt für Innere Medizin zusammen. Danach sollte man sich die Hände natürlich wieder gründlich waschen.

Eine Sache brennt dem Mediziner aber noch auf dem Herzen: Trotz Maske „muss die Abstandsregel aber unbedingt weiterhin beachtet werden, denn die Masken halten nur große Tröpfchen auf. Damit kleine Tröpfchen das Gegenüber nicht treffen, gilt es Abstand zu halten“, bittet er.

Auch die BZgA bestätigt, dass die Bedeckung keine nachgewiesene Schutzfunktion für den Träger selbst darstellt, aber dennoch dazu beitragen kann, andere Menschen nicht anzustecken. „Die Maske soll ja vor allem die anderen schützen“, fasst auch Thomas Golchert noch einmal in eigenen Worten zusammen.

MERKBLATT DER BZGA

Den gesamten Inhalt des Merkblatts und weitere Informationen wie zum Beispiel Näh- und Pfleghanleitungen finden Interessierte online unter www.infektionsschutz.de, einer Internetseite der Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung