

# Alles rund um Masken.

## Kapitel 1: Welche gibt es?



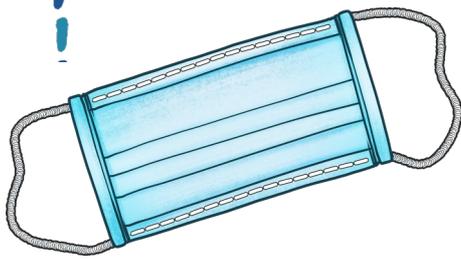
Du hast bestimmt schon viele verschiedene Wörter für die Masken gehört, die wir wegen der Pandemie tragen: Gesichtsmaske, Atemschutzmaske, Mund-Nasen-Schutz oder Alltagsmaske. Meinen diese Begriffe denn alle unterschiedliche Masken? Und ist das überhaupt wichtig?

**Ja, die Unterschiede zwischen den Masken sind sehr wichtig**, denn sie alle filtern zwar Viren und Tröpfchen mit Viren aus der Luft – aber sie tun das unterschiedlich gut:

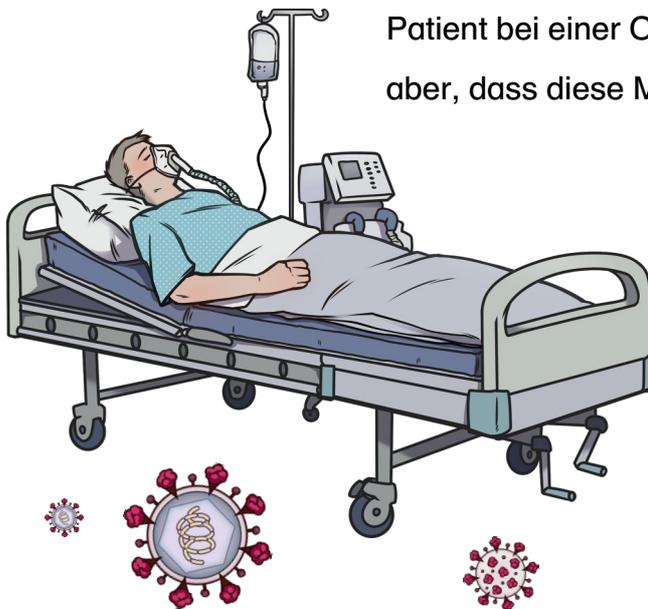


**Alltagsmasken** werden auch Behelfsmasken oder Community-Masken genannt. Damit sind normalerweise gekaufte oder selbstgemachte Stoffmasken gemeint, oder auch improvisierte Bedeckungen: zum Beispiel ein Schal, der über Mund und Nase gezogen ist. Solche Masken filtern am wenigsten Viren aus der Luft. Zudem ist ihre Wirkung sehr unterschiedlich: Mehrere Schichten mit unterschiedlichen Stoffen sind zum Beispiel besser als nur eine Schicht. Dennoch waren die Alltagsmasken zu Beginn der Pandemie sehr nützlich und wichtig, weil zu der Zeit die medizinischen Masken knapp waren. Da war es wichtig, dass erstmal Ärztinnen, Krankenpfleger und kranke Menschen die medizinischen Masken bekommen.





Der **Mund-Nasen-Schutz** ist eine Papiermaske, die vor der Pandemie vor allem von Menschen in medizinischen Berufen getragen wurde. Sie war eigentlich vor allem dazu da, andere Menschen vor Keimen zu schützen – wie beispielsweise den Patient bei einer Operation. Mittlerweile wissen wir aber, dass diese Masken auch die Trägerin oder



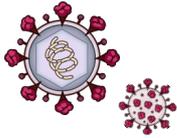
den Träger ein bisschen schützen. Diese Masken werden manchmal auch mit MNS abgekürzt, als OP-Masken oder als chirurgische Masken bezeichnet.

**Atemschutzmasken** filtern die Luft am besten. Wichtig für den Schutz vor Viren sind vor allem die sogenannten partikelfiltrierenden Halbmasken – oder kurz einfach FFP-Masken. Es gibt sie in drei unterschiedlichen Stufen. Gegen Corona schützen FFP2- und FFP3-Masken. Aber Achtung! FFP-Masken gibt es außerdem mit und ohne Ventil. Durch ein Ventil kommt deine Atemluft ungefiltert nach draußen.

Eine FFP-Maske mit Ventil würde also dich schützen, aber nicht die Menschen in deiner Umgebung. Deswegen sollten wir nur Masken ohne Ventil tragen.



Der Mund-Nasen-Schutz und die FFP-Masken sind im Gegensatz zu Alltagsmasken beides medizinische Masken. Ihre Herstellung wird genau überprüft, damit sie immer gleich gut schützen.

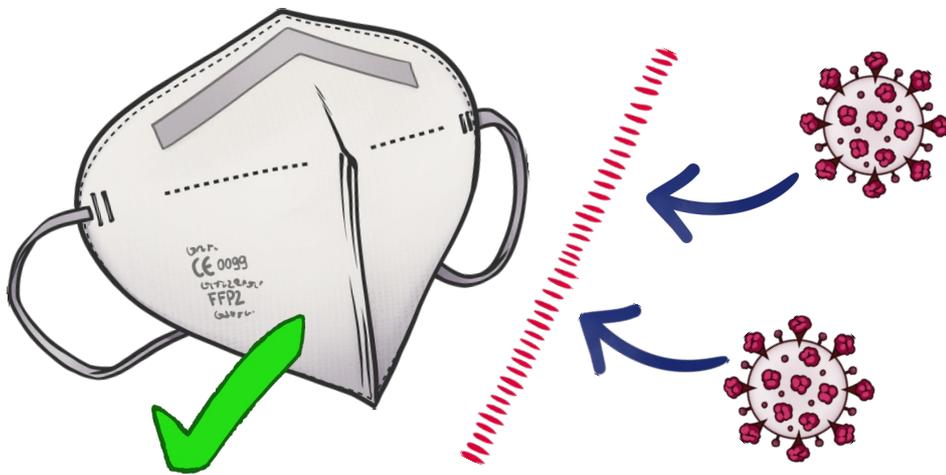


# Alles rund um Masken.

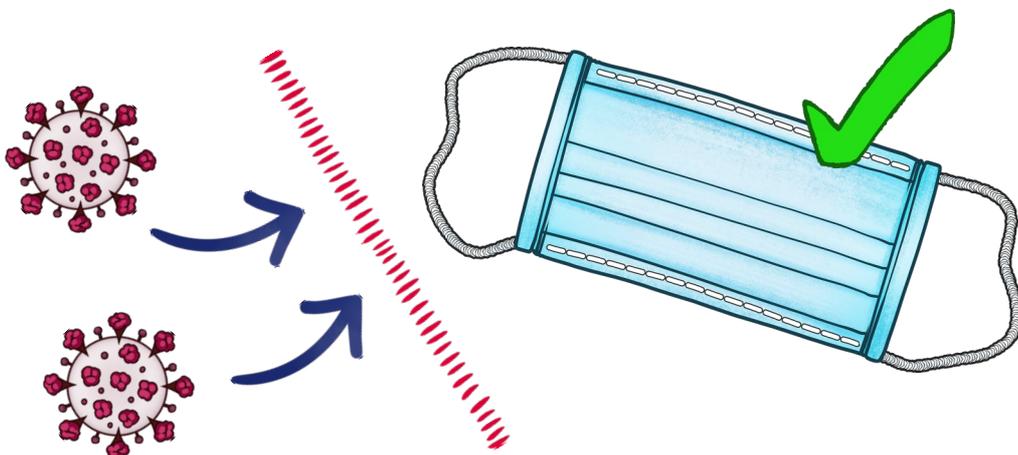
## Kapitel 2: Welche sollte man tragen?

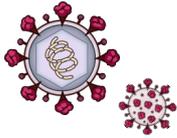


Da es jetzt wieder genügend FFP-Masken für alle gibt, sollten wir mindestens FFP2-Masken tragen, wenn es irgendwie geht. Vor allem gegen die ansteckenderen Mutationen, die sich aktuell verbreiten, helfen FFP2- und FFP3-Masken am besten. Andere Masken lassen zu viele Tröpfchen durch, die bei den Mutationen schon für eine Ansteckung ausreichen können.



Allerdings sind FFP-Masken auch recht teuer. Wenn deine Familie sich keine FFP2-Masken leisten kann, fühle dich bitte nicht schlecht! Auch mit einem medizinischen Mund-Nasen-Schutz oder einer Alltagsmaske hilfst du dabei, dich und andere zu schützen.





# Alles rund um Masken.

## Kapitel 3: Warum Masken tragen?



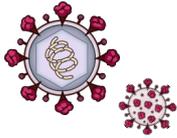
Mal ehrlich, so ein Ding über Mund und Nase fühlt sich nicht toll an: die Haut schwitzt, die Brille beschlägt, die Luft ist stickig und die anderen Leute hören dich nicht mehr so gut. Das geht nicht nur dir so! Das alles wissen die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, die uns die Masken empfehlen. Trotzdem bitten sie uns, in bestimmten Situationen Masken zu tragen. Denn sie schützen uns und andere und helfen so dabei, dass sich das Coronavirus langsamer ausbreitet.



Wie machen sie das? Zum einen sorgen sie dafür, dass beim Atmen, Niesen und Husten weniger Tröpfchen in die Luft geraten. Das senkt die Wahrscheinlichkeit, dass wir andere Menschen mit dem Virus anstecken. Und umgekehrt atmen wir selbst weniger Tröpfchen mit Viren ein, wenn wir eine Maske tragen.

Zum anderen helfen die Masken dabei, uns an die allgemeinen Regeln im Umgang mit der Pandemie zu erinnern: Wenn wir Menschen mit Maske sehen, denken wir eher daran, genug Abstand zu halten. Wenn wir eine Maske tragen, erinnert uns das daran, dass wir uns nicht ins Gesicht fassen sollten.

Bei der ganzen Sache ist aber wirklich wichtig: Die Masken helfen nur, wenn wir ein paar sehr wichtige Regeln beachten. Ansonsten nützen die Masken nichts oder können sogar eher schaden. Und das wäre doch sehr ärgerlich, wenn du dir die Mühe umsonst machst!

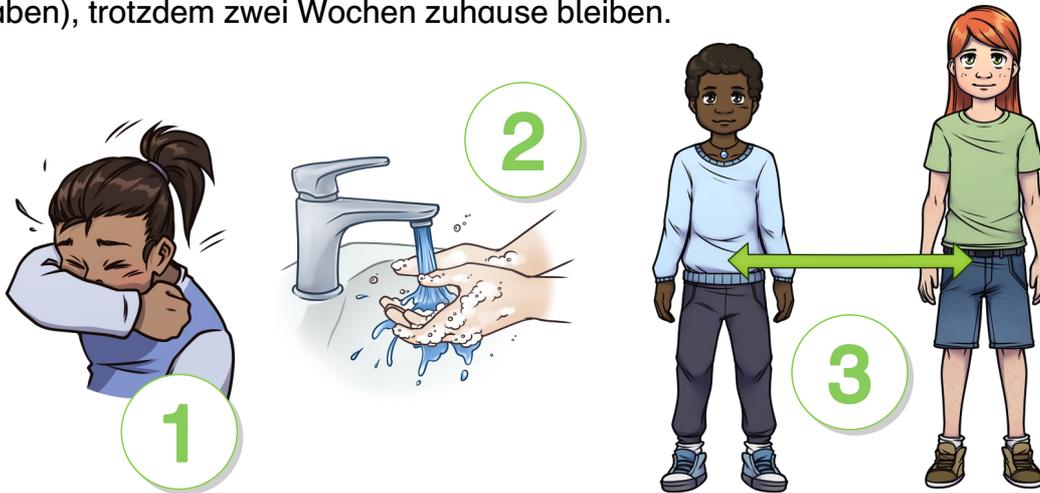


# Alles rund um Masken.

## Kapitel 4: Wie benutze ich sie richtig?



Die erste Regel ist, die bisherigen Regeln weiter einzuhalten: Auch mit Maske hustest und niest du also in die Armbeuge, wäschst dir regelmäßig die Hände mit Seife und hältst – wann immer möglich – mindestens 1,50 Meter Abstand zu anderen Leuten außer deiner Familie. Außerdem sollte in geschlossenen Räumen oft gelüftet werden. Und natürlich müssen alle, die mit dem Virus infiziert sind oder es vermuten (zum Beispiel, weil sie Husten oder Fieber haben), trotzdem zwei Wochen zuhause bleiben.

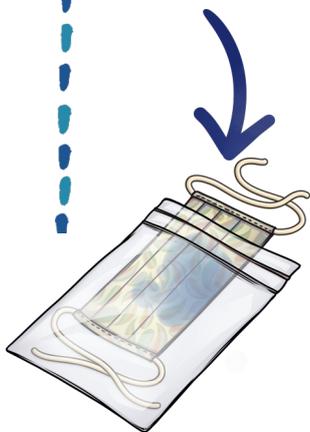
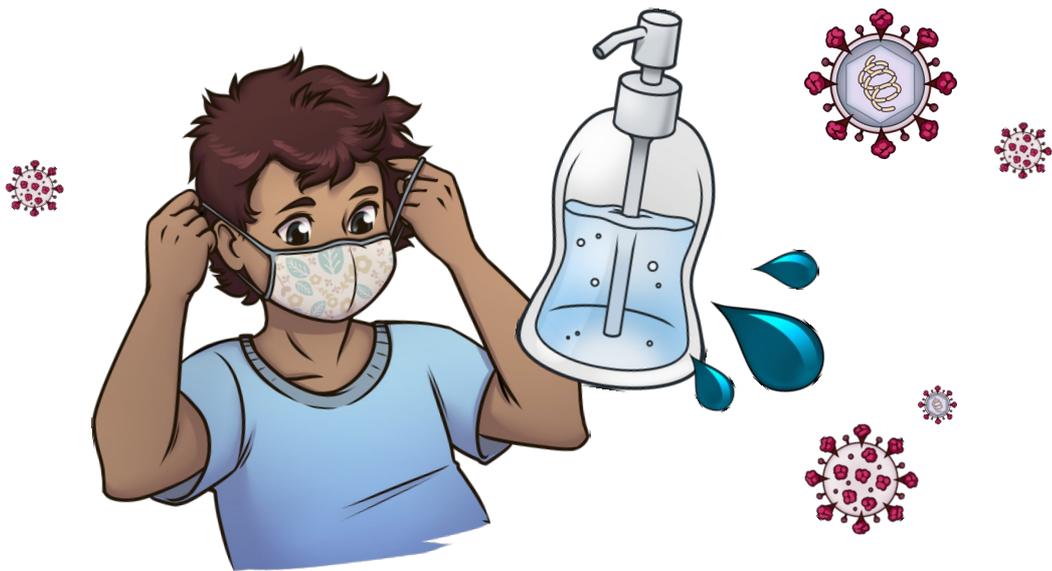


Die Maske muss dein Kinn, den Mund und die Nase bedecken. Die Ränder sollten möglichst gut auf deiner Haut aufliegen, damit du auch wirklich durch die Maske atmest und nicht durch die Lücken an den Rändern. Am besten geht das, wenn in der Maske ein Draht im oberen Rand eingenäht ist – dann kannst du sie an deine Gesichtsform anpassen. FFP-Masken haben alle so einen Draht. Der hilft dir auch, wenn du eine Brille trägst, weil die Brille dann nicht so leicht beschlägt.



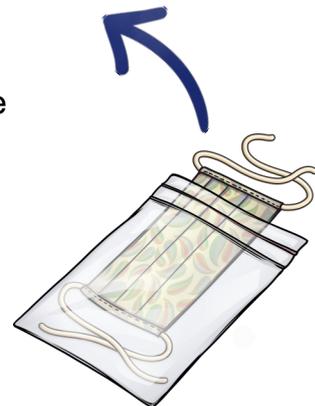
Wenn die Maske irgendwann feucht wird, musst du sie wechseln. Ansonsten pustest du mit der Maske mehr Spucketröpfchen durch die Luft als ohne.

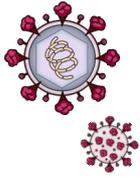
Fass die Maske beim Auf- und Absetzen nur an den Bändern an. Auch während du sie trägst, solltest du den Stoff der Maske nicht anfassen. Dabei würdest du womöglich deinen Speichel auf deine Hände bekommen, von wo aus du ihn wieder weiterverteilen würdest. Wenn möglich, wasch dir auch vor dem Aufsetzen und nach dem Absetzen gründlich die Hände.



Wenn du die Maske unterwegs abnimmst, solltest du sie in eine Plastiktüte stecken. Du hast schließlich die ganze Zeit in die Maske reingeatmet. Falls du mit dem Coronavirus infiziert bist, dann hängen jetzt viele Viren innen an der Maske. In der Tüte können sie nicht noch auf andere Gegenstände kommen.

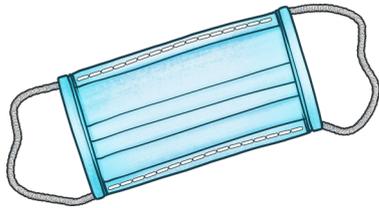
Ziehe die Maske nicht zwischendurch aufs Kinn runter. Auch dabei könntest du wieder Viren verteilen und auf die Hände bekommen. Wenn du die Maske zwischendurch abnehmen willst, dann musst du sie richtig abnehmen (also an den Bändern anfassen und in eine Plastiktüte tun) und später eine zweite, frische Maske aufsetzen.





# Alles rund um Masken.

## Kapitel 5: Was tun mit benutzten Masken?



Den medizinischen Mund-Nasen-Schutz aus Papier solltest du nur einmal benutzen. Danach musst du ihn wegwerfen. Falls es gerade keinen Mülleimer in deiner Nähe gibt, packe die Maske in eine Plastiktüte und wirf sie dann zuhause weg.

Alltagsmasken kannst du mit Hilfe deiner Eltern desinfizieren. Das bedeutet: Von Viren und anderen Keimen befreien. Dafür müsst ihr sie bei mindestens 60 °C waschen und danach komplett trocknen lassen.



FFP-Masken sind eigentlich auch nur dafür gedacht, einmal benutzt zu werden. Weil diese Masken aber teuer sind, haben Wissenschaftler untersucht, wie man sie desinfizieren kann. Es gibt zwei Möglichkeiten:

Entweder du reinigst die FFP-Maske mit Hilfe deiner Eltern im Backofen – bei genau 80 °C eine Stunde lang. Die genaue Temperatur ist wichtig. Bei einer niedrigeren Temperatur überleben noch Viren und bei einer höheren Temperatur geht die Maske kaputt.

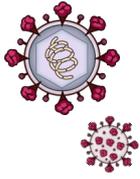


Du kannst deine FFP-Masken auch 7 Tage an der Luft trocknen lassen. Nach dieser Zeit sind die Viren auch unschädlich. Dafür macht deine Familie am besten 7 Haken oder eine Leine mit 7 Wäscheklammern für jedes Familienmitglied. Jeder Wochentag bekommt dann einen anderen Haken beziehungsweise eine andere Klammer. Du hängst also am Montag Abend deine Montagsmaske dort auf. Am Dienstag ziehst du deine Dienstagsmaske an und so weiter. Bis es wieder Montag ist, ist deine Montagsmaske desinfiziert. Zwischendurch dürfen die Masken nicht angefasst werden, falls sich darauf noch Viren befinden.



Nachdem du sie fünfmal wiederverwendet hast, solltest du die FFP-Maske dann wegwerfen.



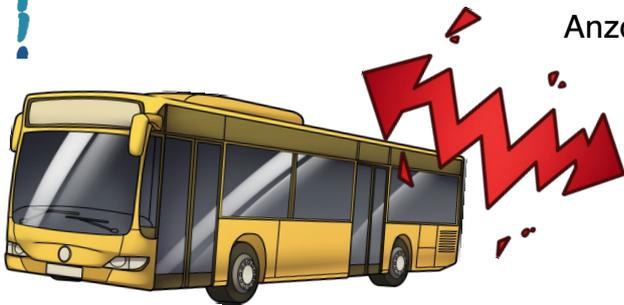


# Alles rund um Masken.

## Kapitel 6: Wann sollten wir Masken tragen?



Ganz besonders nützlich sind die Masken in Situationen, in denen du oder andere Menschen den Mindestabstand von 1,50 Meter einfach nicht einhalten könnt, zum Beispiel in einem Bus. Selbst bei genügend Abstand sind Masken allgemein in geschlossenen Räumen wichtig. Denn dort können sich die winzigen Tröpfchen mit Viren im ganzen Raum verteilen. Die Maske schützt dich davor, diese Tröpfchen einzuatmen und sie verringert außerdem die



Anzahl an Tröpfchen und möglicherweise

Viren, die du selbst in die Luft bringst.

Wenn alle Masken tragen, ist das also gleich ein doppelter Schutz für alle.

An vielen Orten muss man gerade sogar Masken tragen. In Deutschland gibt es aktuell beim Einkaufen und im Nahverkehr (also Bus, U-Bahn, Straßenbahn...) die Pflicht medizinische Masken zu tragen: Also medizinischer Mund-Nasen-Schutz oder FFP2- oder FFP3-Maske. Wie die Regeln ganz genau für dein Bundesland, deinen Ort oder deine Schule aussehen, kannst du im Internet recherchieren. Deine Eltern und deine Lehrerin oder Lehrer helfen dir sicher!

Aber natürlich ist es auch gut, an anderen Orten Masken zu tragen. Zum Beispiel, wenn du jemanden zuhause besuchst oder selbst Besuch bekommst.



# Alles rund um Masken.

## Nachdenkfragen

 Glaubst du, dass wir die Masken auch nach der Pandemie weiter tragen werden? Zum Beispiel wenn jemand erkältet ist? Was spricht dafür? Was spricht dagegen?

 Warum ist es besser, wenn bei einem Treffen zu zweit beide Menschen Masken tragen? Was wäre, wenn nur eine Person eine Maske trägt?

 Kannst du diese gekauften und improvisierten Masken nach ihrer Schutzwirkung ordnen?

- Eine gestrickte Maske aus Wolle
- Eine FFP2-Maske
- Klopapier, ums Gesicht gewickelt
- Ein Motorradhelm mit heruntergeklapptem Visier
- Eine OP-Maske
- Eine Clownsnase
- Eine Alltagsmaske aus Baumwolle

