

Hinweise zum gründlichen Händewaschen



Hände unter fließendes
Wasser halten



Seife* 20 bis 30 Sekunden
in den Händen verreiben



Auch zwischen
den Fingern



Dann gründlich
abspülen



Sorgfältig abtrocknen

*oder vergleichbares Handreinigungsmittel

**WIR GEGEN
VIREN**

ROBERT KOCH INSTITUT



BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Hinweise zum Umgang mit Mund-Nasen-Bedeckungen

(Modifiziert nach: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

*Wichtig: Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung darf auf keinen Fall ein trügerisches Sicherheitsgefühl erzeugen. Die Bedeckung schützt nicht die Trägerin oder den Träger, sondern das Gegenüber. **Und nach wie vor sind die wichtigsten Maßnahmen zum Eigen- und Fremdschutz das Einhalten der Husten- und Niesregeln, eine gute Händehygiene und das Abstandhalten von mindestens 1,5 Meter zu anderen Personen.***

1. **Beim Anlegen** darauf achten, dass Nase und Mund bis zum Kinn abgedeckt sind und die Mund-Nasen-Bedeckung an den Rändern möglichst eng anliegt.
2. Während des Tragens und beim Abnehmen die **Mund-Nasen-Bedeckung möglichst nicht berühren**, da sich hier Erreger befinden können. Zum Abnehmen die seitlichen Laschen oder Schnüre greifen und die Mund-Nasen-Bedeckung vorsichtig ablegen.
3. Die **Mund-Nasen-Bedeckung wechseln**, wenn sie durch die Atemluft durchfeuchtet ist, weil sich sonst zusätzliche Keime ansiedeln können.
4. **Wiederverwendbare Mund-Nasen-Bedeckungen** nach der Verwendung möglichst in einem separaten Beutel aufbewahren und anschließend sofort bei 60° bis 95°C **waschen**. Das Anschaffen mehrerer Mund-Nasen-Bedeckungen ist also durchaus sinnvoll. **Einmalmasken werden entsorgt**.