

## Richtiger Umgang mit Alltagsmasken

### Wie lange können Masken getragen werden?

Alltagsmasken kann man, abhängig von der körperlichen Aktivität, maximal drei bis vier Stunden tragen. Bei Durchfeuchtung sollten sie allerdings sofort gewechselt werden. Wir empfehlen dringend die Maske jeden Tag zu waschen

### Wie ist eine Alltagsmaske zu handhaben?

Dazu hat das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) Tipps veröffentlicht:

- Die Masken sollten nur für den privaten Gebrauch genutzt werden.
- Beim Anziehen einer Maske ist darauf zu achten, dass die Innenseite nicht verunreinigt wird. Die Hände sollten vorher gründlich mit Seife gewaschen werden.
- Die Maske muss richtig über Mund, Nase und Wangen platziert sein und an den Rändern möglichst eng anliegen.
- Bei der ersten Verwendung sollte getestet werden, ob die Maske genügend Luft durchlässt, um das normale Atmen möglichst wenig zu behindern.
- Eine durchfeuchtete Maske sollte umgehend abgenommen und ggf. ausgetauscht werden.
- Die Außenseite der gebrauchten Maske kann erreggerhaltig sein. Um eine Verunreinigung der Hände zu verhindern, sollte die Außenseite der Maske möglichst nicht berührt werden.
- Nach Absetzen der Maske sollten die Hände unter Einhaltung der allgemeinen Hygieneregeln gründlich gewaschen werden (mindestens 20-30 Sekunden mit Seife).
- Die Maske sollte nach dem Abnehmen in einem Beutel o.ä. luftdicht verschlossen aufbewahrt oder sofort gewaschen werden. Die Aufbewahrung sollte nur über möglichst kurze Zeit erfolgen, um vor allem Schimmelbildung zu vermeiden.
- **Masken sollten nach einmaliger Nutzung idealerweise bei 95 Grad, mindestens aber bei 60 Grad mit ausreichend Waschmittel gewaschen und anschließend vollständig getrocknet werden.**
- **Herstellerangaben, z.B. wie oft die Masken gewaschen werden können, ohne die Festigkeit und Funktionalität zu verlieren, sind zu beachten.**
- Ein anschließendes zusätzliches Bügeln bei mindestens 165°C (höchste Stufe) trägt ebenfalls zur Desinfektion bei.
- Im Handel erhältliche Masken aus Papier sind Einwegartikel und können nicht gewaschen

- **Die gängigen Hygienevorschriften, insbesondere die aktuellen Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts (RKI, [www.rki.de](http://www.rki.de)) und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA, [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)) sind weiterhin einzuhalten.**
- **Auch mit Maske sollte der von der WHO empfohlene Sicherheitsabstand von mindestens 1.50 m zu anderen Menschen eingehalten werden.**

Modifiziert nach:

<https://www.bfarm.de/SharedDocs/Risikoinformationen/Medizinprodukte/DE/schutzmasken.html>

### Backofen

Die Erreger von Covid-19 mögen keine Hitze. Das Erwärmen von Schutzmasken (30 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 80°C) könnte also eine Lösung sein, jedoch gibt es keine wissenschaftliche Garantie. Das Erhitzen im Backofen kann das Material beschädigen.

## Auskochen

Die Maske kann mehrere Minuten in einem Topf mit Wasser ausgekocht werden, sofern das Material geeignet ist. Danach sollten Sie die Maske vollkommen trocknen lassen.

## Mikrowelle

Bei ausreichender Wattzahl und Dauer, ist in Anwesenheit von Wasser(dampf) die Desinfektion einer Maske in der Mikrowelle **theoretisch** möglich.

Achtung: Viele Masken enthalten Metallteile. Solche Masken erzeugen Funkenschlag und sollten Sie auf keinen Fall in der Mikrowelle erhitzt werden.

Mai 2020

Deutsche Atemwegsliga e. V.  
Raiffeisenstraße 38 • 33175 Bad Lippspringe  
Telefon (0 52 52) 93 36 15  
Telefax (0 52 52) 93 36 16  
eMail: kontakt@atemwegsliga.de  
Internet: atemwegsliga.de

