

# Die Alltagsmaske richtig tragen

## Praktische Tipps für die Handhabung von Mund-Nasen-Bedeckungen

Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung im öffentlichen Leben ist ein wichtiger Baustein, um die Verbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 einzudämmen.

Das Coronavirus SARS-CoV-2 wird über Tröpfchen oder auch Aerosole (feinste luftgetragene Flüssigkeitspartikel und Tröpfchenkerne kleiner als fünf Mikrometer) verbreitet. Diese werden von infizierten Personen beim Husten und Niesen versprüht oder beim Sprechen freigesetzt, auch schon bevor Krankheitszeichen vorliegen. Mund-Nasen-Bedeckungen (Alltagsmasken) können als mechanische Barriere dazu beitragen, die Verbreitung durch virushaltige Tröpfchen zu reduzieren. Daher sind Mund-Nasen-Bedeckungen eine wichtige Ergänzung zu den [Abstands-](#) und [Hygiene-regeln](#). Das Tragen von Alltagsmasken im öffentlichen Raum kann vor allem dann wirksam werden, wenn sich möglichst viele Menschen daran beteiligen.

### In welchen Situationen soll eine Mund-Nasen-Bedeckung getragen werden?

Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung wird insbesondere in Situationen empfohlen, in denen mehrere Menschen im öffentlichen Raum für längere Zeit zusammentreffen oder die Abstandsregeln nicht zuverlässig einhalten können.



Tragen Sie eine Mund-Nasen-Bedeckung, wenn Sie im öffentlichen Raum den Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen nicht sicher einhalten können. Das gilt in der Freizeit ebenso wie am Arbeitsplatz. Besonders wichtig ist dies in geschlossenen Räumen.



In bestimmten öffentlichen Bereichen, wie im öffentlichen Nahverkehr und beim Einkaufen ist eine Mund-Nasen-Bedeckung Pflicht. Bitte beachten Sie die Einzelheiten sowie die weiteren Bestimmungen, die in Ihrem [Bundesland](#) gelten.



Bitte befolgen Sie auch die Regelungen einzelner Einrichtungen und Betriebe, wie beispielsweise Arztpraxen, Restaurants oder Friseurgeschäften.



Auch wenn Sie eine Mund-Nasen-Bedeckung tragen:

**Halten Sie möglichst [Abstand](#) zu anderen und beachten Sie die [Hygieneregeln](#).**



## Alltagsmasken und medizinische Masken – was ist der Unterschied?

- **Mund-Nasen-Bedeckungen** (MNB, Alltagsmasken, Community-Masken, DIY-Masken) bestehen meist aus handelsüblichen Stoffen und sind für den privaten Gebrauch im Alltag bestimmt. Neben textilen Mund-Nasen-Bedeckungen stehen auch nicht-medizinische Einwegmasken zur Verfügung.  
Mund-Nasen-Bedeckungen tragen dazu bei, andere Menschen vor feinen Tröpfchen und Partikeln zu schützen, die zum Beispiel beim Sprechen, Husten oder Niesen ausgestoßen werden. Für diesen Fremdschutz gibt es erste wissenschaftliche Hinweise. Ein Eigenschutz für die Trägerin oder den Träger ist bisher wissenschaftlich nicht belegt. Die Mund-Nasen-Bedeckung kann daher andere Infektionsschutzmaßnahmen wie Abstandhalten und Hygiene nicht ersetzen, sondern soll diese ergänzen.  
Ein Visier zu tragen, wird von Experten nicht als gleichwertige Alternative zur Mund-Nasen-Bedeckung angesehen.
- **Medizinische Gesichtsmasken** (Mund-Nasen-Schutzmasken (MNS), Operations (OP)-Masken) sind Medizinprodukte, die vor allem dem Schutz des Gegenübers vor möglicherweise infektiösen Tröpfchen dienen.
- **Partikel-filtrierende Halbmasken** (filtering face piece, FFP-Masken) sind Gegenstände der persönlichen Schutzausrüstung im Rahmen des Arbeitsschutzes und haben den Zweck, die Trägerin oder den Träger vor Partikeln, Tröpfchen und Aerosolen zu schützen. Masken ohne Ventil filtern sowohl die eingeatmete als auch die ausgeatmete Luft und bieten daher neben dem Eigenschutz auch einen Fremdschutz, obwohl sie primär für den Eigenschutz ausgelegt sind. Masken mit Ventil hingegen filtern nur die eingeatmete Luft und ermöglichen daher keinen Fremdschutz, d.h. sie bieten keinen Schutz für das Umfeld der Trägerin bzw. des Trägers; sie sind lediglich für sehr wenige Anwendungsgebiete in Kliniken vorgesehen.



Generell wird für den privaten Gebrauch im Alltag derzeit das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung empfohlen. Sollte in Einzelfällen, wie etwa bei Vorliegen einer Erkrankung, Unsicherheit bestehen, welche Maske geeignet ist, dann sollten Sie dies mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt besprechen.



## Was ist bei der Handhabung und Reinigung von Mund-Nasen-Bedeckungen (Alltagsmasken) zu beachten?

- Vor dem Anlegen einer Mund-Nasen-Bedeckung sollten Sie sich nach Möglichkeit gründlich die [Hände waschen](#) (mindestens 20 Sekunden mit Seife).
- Achten Sie beim Aufsetzen darauf, dass die Alltagsmaske **Mund und Nase** vollständig bedeckt und an den Rändern möglichst eng anliegt.
- Vermeiden Sie es, während des Tragens die Mund-Nasen-Bedeckung zu berühren und zu verschieben.
- Eine durchfeuchtete Mund-Nasen-Bedeckung sollte gewechselt werden.
- Zum Abnehmen fassen Sie die Mund-Nasen-Bedeckung am besten an den seitlichen Bändern an.
- Waschen Sie sich nach dem Absetzen der Mund-Nasen-Bedeckung die Hände, sobald Sie die Möglichkeit dazu haben.
- Entsorgen Sie Einwegmasken nach dem Tragen in einem Mülleimer.
- Bewahren Sie wiederverwendbare Mund-Nasen-Bedeckungen vorübergehend in einem separaten Beutel auf. Zu Hause können Sie die Mund-Nasen-Bedeckung auch zum Trocknen aufhängen.
- Waschen Sie textile Mund-Nasen-Bedeckungen baldmöglichst.
- Eine zuverlässige Methode der Reinigung ist das Waschen in der Waschmaschine bei mindestens 60° C. Verwenden Sie hierfür ein Vollwaschmittel.
- Lassen Sie Mund-Nasen-Bedeckungen nach dem Waschen vollständig trocknen.
- Wie effektiv andere Methoden der Reinigung wie das Erhitzen in der Mikrowelle oder im Backofen sind, ist fraglich.

## Welche Besonderheiten sind bei Kindern zu beachten?

Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung ist in Deutschland auch für Kinder in bestimmten Bereichen verpflichtend. Aus [medizinischer Sicht](#) gilt eine Maskenpflicht ab dem Schulalter in zeitlich begrenztem Umfang als vertretbar. Die Regelungen, in welchen Situationen und ab welchem Alter Mund-Nasen-Bedeckungen verpflichtend sind, unterscheiden sich je nach [Bundesland](#). Bitte beachten Sie auch die Vorgaben in Kitas, Schulen und anderen Einrichtungen.



Wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Kind eine Mund-Nasen-Bedeckung tragen kann, weil es krank ist oder besondere Bedürfnisse hat, sprechen Sie mit Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt.

Bei der Auswahl einer Mund-Nasen-Bedeckung für Ihr Kind sollten Sie darauf achten, dass der verwendete Stoff das Atmen nicht erschwert. Die Alltagsmaske sollte bequem und trotzdem fest sitzen. Ihr Kind sollte in der Lage sein, die Mund-Nasen-Bedeckung jederzeit selbstständig zu entfernen, sie darf nicht dauerhaft am Kopf fixiert werden. Beim Spielen und Toben sollte Ihr Kind keine Mund-Nasen-Bedeckung tragen, da die Gefahr besteht, damit hängen zu bleiben. Kinder unter zwei Jahren und schlafende Kinder dürfen keine Maske tragen.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind in Ruhe über den richtigen Umgang mit Mund-Nasen-Bedeckungen und erklären Sie kindgerecht die Abstands- und Hygieneregeln. Tipps und Ideen, wie Sie Ihr Kind beim Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung unterstützen können, finden Sie unter [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de). Nutzen Sie auch die unterhaltsamen [Materialien für Kinder](#) zur Hygieneaufklärung.



## Weiterführende (Fach-)Informationen

### Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM)

- [Hinweise zur Verwendung von Mund-Nasen-Bedeckungen](#)

### Robert Koch-Institut (RKI)

- [Hinweis zur Verwendung von Masken](#) (MNS, FFP- sowie Behelfsmasken)

### Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)

- [Antworten zur Verwendung von filtrierenden Halbmasken / Atemschutzmasken und weiterer persönlicher Schutzausrüstung](#)
- [Empfehlungen zum Einsatz von Schutzmasken](#)

