

# Korrektter Umgang mit Masken (Bundesamt für Gesundheit)

Beachten Sie folgende Hinweise im Umgang mit Masken:

- **Verwendung:** Wichtig ist, dass die Maske Nase und Mund immer bedeckt. Waschen Sie sich vor dem Anziehen und nach dem Ausziehen der Maske immer die Hände oder desinfizieren Sie sie. Berühren Sie die Maske möglichst wenig. Textilmasken können Sie mehrmals benutzen, da man sie waschen kann. Hygienemasken sollten nur einmal verwendet werden. Aktuell liegen keine wissenschaftlichen Erkenntnisse vor, wie gut Hygienemasken schützen, wenn man sie mehrfach verwendet. Im Video weiter unten erfahren Sie detailliert, auf was Sie bei der Verwendung einer Maske achten sollten.
- **Mehrmalige Verwendung:** Falls Sie eine Textil- oder Hygienemaske mehrmals verwenden, weil Sie sie beispielsweise nur für kurze Zeit getragen haben, dann sind die Händehygiene und die korrekte Verwendung und Aufbewahrung wichtig: Waschen oder desinfizieren Sie sich vor und nach dem An- und Ausziehen die Hände und berühren Sie die Maske möglichst wenig. Wichtig: Wenn Sie eine akute Atemwegserkrankung haben, sollten Sie eine Hygienemaske verwenden und diese nur einmal benutzen.
- **Aufbewahrung bei mehrmaliger Verwendung:** Bestenfalls hängen Sie Ihre Maske nach dem Gebrauch an einen Haken, an dem sie keine anderen Gegenstände berührt. Sofern das nicht möglich ist, bewahren Sie Ihre Maske in einer Papiertüte oder einem Briefumschlag auf. So können Sie die Maske auch mitnehmen und vermeiden, dass die Maske in der Tasche andere Gegenstände berührt und so allenfalls vorhandene Viren weitergegeben werden. Plastiktüten sind zur Aufbewahrung nicht geeignet, da sie nicht luftdurchlässig sind und die Masken darin nicht trocknen. Die Viren überleben zudem auf Plastik länger als auf Papier.
- **Waschen:** Hygienemasken können Sie nicht waschen. Textilmasken sind gemäss Angaben des Herstellers waschbar.
- **Dauer:** Eine Maske können Sie bis zu vier Stunden tragen. Achten Sie dabei auf die Durchfeuchtung der Maske – je feuchter die Maske, desto geringer die Schutzwirkung.
- **Entsorgung:** Hygienemasken können Sie im normalen Hausmüll entsorgen. Achten Sie darauf, dass die gebrauchte Maske mit nichts Anderem in Berührung kommt, ausser mit anderem Abfall. Verschiessen Sie den Abfallsack gut. Unterwegs können Sie die Maske im öffentlichen Abfall entsorgen. Waschen oder desinfizieren Sie die Hände, nachdem Sie eine gebrauchte Maske berührt haben.
- **Bartträger:** Es spielt keine Rolle, ob Sie einen Bart tragen oder nicht. Wichtig ist, dass die Maske Nase und Mund bedeckt.

Zu Beginn kann es für Sie ungewohnt sein, eine Maske zu tragen oder sogar das Gefühl auslösen, dass Sie unter der Maske zu wenig Luft bekommen. Sie brauchen sich jedoch keine Sorgen zu machen, da eine Maske genügend Luft durchlässt. Um sich ans Maskentragen zu gewöhnen, können Sie die Maske zuerst für eine kürzere Dauer tragen und die Tragzeit nach und nach verlängern.

Quelle: <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/masken.html#1192577820>