

Trotz Masken gesund bleiben

In Hessen gibt es seit Ende April unter besonderen Bedingungen eine Maskenpflicht. Das Tragen von Masken hat das Ziel, die Ansteckungsrate zu verringern. Doch Vorsicht: das falsche Tragen der Masken kann diesen Nutzen verringern bzw. die Verbreitung von Keimen sogar begünstigen.

Zuerst einmal ist die Wahl zu treffen, welche Maske sinnvoll ist. Wir empfehlen das Tragen von selbstgenähten Baumwollmasken.

Die medizinischen Mund-Nasen-Schutzmasken und FFP2-Masken werden in den Krankenhäusern und sozialen Diensten dringend benötigt und sollten diesen daher vorbehalten bleiben.

Nur ein Einweg-Mundschutz mit FFP-Klassifizierung 2 oder 3 kann den Träger selbst vor einer Virusinfektion bedingt schützen und das auch nur für eine kurze Zeit.

Alle anderen Masken dienen nicht dazu, den Träger zu schützen sondern eine Verbreitung des Virus zu verringern, da man das Virus mit sich tragen kann, ohne Symptome zu spüren. Zur Verringerung der Verbreitung sind Baumwollmasken, die den Mund-Nasenbereich vollständig abdecken, vollkommen ausreichend. Außerdem sind diese ökologisch und wiederverwertbar.

Um hier den optimalen Nutzen zu erzielen, ist die Handhabung entscheidend!

Bei einer unsachgemäßen Handhabung können weitere Gesundheitsrisiken auftreten. Es können sich Viren in der Maske ansammeln, Bakterien und Pilze vermehren und damit den Träger infizieren.

Von daher: Bitte die Masken nur tragen, wenn es wirklich angeordnet ist. Wegen möglicher Änderungen der Vorschriften, sollten Sie sich regelmäßig informieren, wann und wo Sie aktuell Masken tragen müssen. Übrigens, beim Autofahren ist das Tragen einer Maske verboten und wenig sinnvoll.

Achten Sie auf einen sachgerechten Umgang mit dem persönlichen Mund-Nasen-Schutz. In den Medien gibt es viele Tipps, z.B. Mundschutz im Backofen sterilisieren. Das funktioniert vielleicht, doch möchten Sie anschließend Ihre Pizza darin backen? Es können hitzeresistente Pilze und Bakterien überleben.

Masken sollten aus kochfestem Material gefertigt sein. Somit können sie in der Waschmaschine bei 90 Grad gewaschen und damit gereinigt sowie desinfiziert werden.

Nach der Kochwäsche sind die Masken mit Höchsttemperatur zu bügeln, damit die Restfeuchtigkeit verdampft. Stellen, an denen der Stoff umgeschlagen ist, sollten dabei besonders gründlich behandelt werden.



Unsere Empfehlungen für Sie, damit es mit der Maske gut klappt:

- Verwenden Sie keine Desinfektionsmittel oder andere chemische Mittel, da diese für den Träger giftig sind. Auch könnte das Material beschädigt und die Funktionalität reduziert werden.
- Mundschutzmasken sollten trocken gelagert werden, weil Keime in feuchtem Milieu besser überleben. Aus diesem Grund muss der Mundschutz nach dem Tragen zeitnah gut getrocknet oder gereinigt werden.
- Wechseln Sie ihre Maske mehrmals täglich.
- Mundschutzmasken sollten möglichst nur an den Rändern und mit sauberen Händen berührt werden. Die Innenseite sollten Sie gar nicht berühren. Berühren Sie beim An- und Ausziehen der Maske nur die Bänder und waschen Sie sich jeweils davor und danach gründlich die Hände.
- Ein Mundschutz sollte immer nur von einer Person benutzt werden. Teilen unerwünscht!

Und zum Schluss: Durch die Masken können wir die Gefühle der anderen Menschen schlechter wahrnehmen. Dadurch kann es auch zu Verunsicherungen kommen. Gehen Sie davon aus, dass andere Menschen unter der Maske lächeln und bewahren Sie sich Ihren Humor.

