

## Nicht ohne meinen Mund- Nasen-Schutz....

Und wieder ist es Zeit für deinen HEalthy Hochschule Newsletter! Ob beim Einkaufen, in öffentlichen Verkehrsmitteln oder in der Arztpraxis: Im Kampf gegen die Corona-Pandemie ist das Tragen von Schutzmasken unumgänglich. Wir haben für Euch wichtige Infos und Tipps rund um die Mund-Nasen-Maske zusammengestellt

Photo by [Evgeni Tcherkasski](#) on [Unsplash](#)



### Die Basics

Die wichtigsten Grundregeln für das Tragen sind:

### Keep it clean

Jede wiederverwendbare Maske gehört sofort nach deren Gebrauch in die Waschmaschine – auch wenn du damit nur kurz beim Bäcker warst. Tipp: Wenn du nicht sofort waschen kannst oder willst, behalte deine gebrauchte Maske bis zur nächsten Wäsche in einem luftdichten Beutel auf. Alternativen: Du kannst deine Stoffmaske auch mit kochendem Wasser übergießen oder sie kurz auskochen. Wichtig sind Temperaturen von mindestens 60 bis 70 Grad, damit die Viren nicht überleben. Weitere Infos zu Maskenarten und Do-It-Yourself-Masken findest du auf unserer [Website](#).

Photo: Pixabay



1. Oberstes Gebot ist die Einhaltung eines Abstandes zu anderen von mind. 1,5m.
2. Wasch dir die Hände vor dem Anlegen der Schutzmaske gründlich mit Seife.
3. Achte beim Aufsetzen, dass Mund, Nase und Kinn vollständig bedeckt sind!
4. Berühre die Maske während des Tragens nicht. So verhinderst du, dass Keime von den Händen in dein Gesicht gelangen und umgekehrt.
5. Umgehe den Fehler, die Maske nach dem Verlassen eines Geschäfts einfach unters Kinn zu ziehen, denn das birgt ebenso eine Infizierung mit den Keimen.

## Maske auf, Maske ab – unsere Tipps fürs tägliche Handling

Maske auf:

- ✓ fasse die Maske nur an den Bändern an  
der Metallbügel muss auf dem Nasenrücken eng anliegen
- ✓ auch an den Wangen muss die Maske eng anliegen und wird dann übers Kinn nach unten gezogen
- ✓ Erst die Maske, dann die Brille
- ✓ Lange Haare vor dem Anziehen zu einem Zopf zusammenbinden

Maske ab:

- ✓ nicht die Außenseite der Maske anfassen
- ✓ nimm die Maske von hinten her ab, indem du die Bänder nach vorne ziehst
- ✓ nach dem Abnehmen Hände waschen oder desinfizieren.

## Nice to Know

Die Website [www.gesundheit-hoeren.de](http://www.gesundheit-hoeren.de) bietet dir täglich einen Corona-Podcast mit gut verständlichen und aktuellen Infos in dieser besonderen Zeit.

Absender:

Lea Schuler und Désirée Giarrizzo, Studentisches Gesundheitsmanagement der Fakultät SAGP, Projekt "Healthy Hochschule"