

Anleitung zum richtigen Gebrauch von FFP2- und FFP3-Atemschutzmasken

Das Corona-Virus verbreitet sich fast ausschließlich über die Atemwege. Hohe Infektionsrisiken bestehen bei unter 1,5 m Abstand, in Menschengruppen und ganz besonders in Innenräumen, sogar bei mehreren Metern Abstand. Tragen Sie in diesen Situationen darum möglichst immer eine FFP2- oder sogar FFP3-Maske, denn ihre hohe Schutzwirkung ist wissenschaftlich erwiesen. So filtern FFP2-Masken mindestens 94 % und FFP3-Masken mindestens 99 % der virushaltigen Tröpfchen und Aerosole aus der Luft.

Laut Max-Planck-Institut schützen FFP2-Masken in Innenräumen rund 100 mal besser vor dem Corona-Virus als medizinische OP-Masken, insbesondere beim Eigenschutz. Zugleich schützen FFP2- und FFP3-Masken vor vielen weiteren über die Atemwege verbreiteten Krankheiten wie Erkältung, Grippe, Windpocken, Scharlach, Tuberkulose, Masern usw. Die Masken erreichen diesen hohen Schutz jedoch nur bei ihrem richtigen Gebrauch. Hierzu ist es wichtig, die folgenden Punkte zu beachten:

1. Verwenden Sie ausschließlich Masken ohne Ausatemventil, denn diese schützen sowohl Sie als auch andere. Masken mit Ausatemventil schützen andere nicht.
2. Kinder sollten Masken in Kindergröße tragen, da sie passgenauer und darum dichter sitzen als die Erwachsenen-Masken.
3. Die Masken sollten das CE-Zeichen mit der vierstelligen Nummer ihrer Prüfstelle aufweisen. Dann entsprechen sie den hohen EU-Sicherheitsanforderungen. Hinweis: Ab 2022 müssen Verbandskästen in Pkw, Lkw und Bussen zwei Masken enthalten.
4. Kennzeichnen Sie Ihre Masken mit Ihrem Namen oder einer anderen individuellen Markierung. So vermeiden Sie Verwechslungen mit fremden Masken. Tragen Sie nie Masken anderer.
5. Reinigen Sie vor dem Anpassen und Aufsetzen der Maske mindestens 20 – 30 Sekunden mit reibenden Bewegungen gründlich Ihre Hände und dabei besonders die Fingerspitzen. Verwenden Sie hierzu Wasser mit Seife oder eine Desinfektionsflüssigkeit. Letztere sollte gekennzeichnet sein als „begrenzt viruzid“ (für behüllte Viren wie z. B. das Corona-Virus) oder „begrenzt viruzid plus“ (für behüllte Viren und die unbehüllten Adeno-, Noro- und Rotaviren) oder „viruzid“ (für alle behüllten und unbehüllten Viren). Reinigen Sie Ihre Hände auch nach jedem Berühren einer getragenen Maske.
6. Aus Hygienegründen sollten Sie nur die Haltebänder und nie das Masken-Innere berühren. Berühren Sie mit ungereinigten Händen auch nicht Augen, Nase, Mund oder Speisen, da über die Schleimhäute eine Kontakt- bzw. Schmierinfektion möglich ist.
7. Gehen Sie beim Anpassen sowie beim Auf- und Absetzen in dieser Reihenfolge vor:
 - a) Maske mit Ohrbändern
 - Entfalten Sie die Maske.
 - Platzieren Sie den Nasenbügel über der Nase.
 - Ziehen Sie die Maske an den Bändern zuerst über das Kinn und dann über die Nase.

- Hängen Sie die Bänder an den Ohren ein.
- Passen Sie vor dem ersten Tragen den Nasenbügel an die Nasenform an (s. Nr. 8).
- Zu locker sitzende Bänder können Sie verkürzen, indem Sie diese kreuzen.
- Zu fest sitzende Bänder lassen sich an einem verstellbaren Nackenhalter fixieren. Alternativ können Sie eine Maske mit Kopf- und Nackenband tragen (s. u.).

b) Maske mit Kopf- und Nackenband

- Entfalten Sie die Maske.
 - Platzieren Sie den Nasenbügel über der Nase.
 - Legen Sie das obere Band auf das Nasenstück.
 - Verlängern Sie das untere Band möglichst weit nach unten.
 - Ziehen Sie die Maske zuerst über das Kinn und dann über die Nase.
 - Spannen Sie zuerst das lange untere Band in den Nacken.
 - Spannen Sie danach das kurze obere Band über den oberen Teil des Hinterkopfs.
 - Passen Sie vor dem ersten Tragen den Nasenbügel an die Nasenform an (s. Nr. 8).
 - Ziehen Sie zum Absetzen erst das Kopfband nach vorn und dann das Nackenband.
 - Setzen Sie zum Schluss auch die Maske nach vorn ab. So können am Haar haftende Viren nicht in die Maske und dadurch in die Atemluft gelangen.
8. Passen Sie vor dem ersten Tragen den Nasenbügel an die Kontur der Nase an. Drücken Sie hierzu erst den Nasenbügel von oben auf den oberen Teil des Nasenrückens, sodass der Bügel dort eine rundliche Form annimmt. Drücken Sie dann den Nasenbügel zwischen Nasenrücken und Wange gleichzeitig gegen beide Nasenflügel. Hierbei darf zwischen Nase und Maske kein Luftspalt verbleiben. Durch ein solches Leck strömen ansonsten virushaltige Tröpfchen und Aerosole ungefiltert in die Atemluft.
 9. Die Maske muss Mund und Nase stets vollständig bedecken. Achten Sie auch auf enges Anliegen aller Maskenränder; dort darf ebenfalls kein Luftspalt verbleiben.
 10. Prüfen Sie beim ersten Tragen die Dichtigkeit durch Ausblasen bei leichtem beidseitigem Händedruck auf die Maske. Dabei darf an den Maskenrändern keine Luft entweichen. Bei korrektem Sitz zieht sich die Maske beim Einatmen zusammen und bläht sich beim Ausatmen wieder auf. Auch eine stark beschlagene Brille kann auf undichten Sitz hindeuten. Korrigieren Sie nötigenfalls den Sitz der Maske und die Anpassung des Nasenbügels. Das Wahrnehmen einzelner Gerüche bedeutet noch keine Undichtigkeit, da FFP-Masken die Geruchswahrnehmung stark eingeschränkt zulassen.
 11. Beachten Sie, dass Bart und Koteletten den Dichtsitz und damit die Filterleistung einer Maske erheblich verringern. Schon ein Dreitagebart mindert die Filterwirkung. Binden Sie langes Haar zusammen, um mangelnden Dichtsitz oder eine Kontaktkontamination zu verhindern. Brillengläser sowie Schal, Kopftuch u. ä. sollten nicht unter den Maskenrand reichen. Andernfalls entsteht dort ein Spalt, durch den die Luft ungefiltert ein- und ausgeatmet wird.
 12. Das Atmen kann bei längerem Tragen der Maske schwerer fallen. Setzen Sie diese dann mit Abstand zu anderen für eine Weile ab, am besten im Freien. Tragen Sie die Maske möglichst nicht länger als 75 Minuten am Stück und legen Sie anschließend eine 30-minütige Tragepause ein. Wählen Sie bei Atembeschwerden oder einer Herz- oder Lungenerkrankung eine kürzere Tragezeit und fragen Sie im Zweifel Ihren Arzt.

13. Schieben Sie in Tragepausen die Maske nicht mit der Innenseite über Kinn, Hals oder Arm. Sonst können dort haftende Viren in die Maske und so in die Atemluft gelangen.
14. Legen Sie Ihre Maske nach dem Tragen mit der Innenseite nach unten ab, möglichst auf eine desinfizierte Fläche. So können Viren nicht über Ablagefläche oder Umgebungsluft in die Maske gelangen. Alternativ können Sie die Maske an eine Wand hängen; das Masken-Innere sollte dabei zur Wand zeigen. Stecken Sie Ihre Maske nicht in Hand- oder Kleidungstaschen o. ä., wenn Sie darin auch Handy, Geldbörse, Schlüssel usw. aufbewahren. Denn hieran haftende Viren können ansonsten ins Innere der Maske gelangen.
15. Lagern Sie Ihre Masken bei Raumluft sowie an einem trockenen und schattigen Ort. Lagern Sie diese weder luftdicht noch auf oder über der Heizung. Andernfalls können sich in den Masken gesundheitsschädliche Pilze und Bakterien vermehren. Zudem schaden direkte Sonneneinstrahlung sowie Feuchtigkeit der schützenden elektrostatischen Ladung der FFP-Masken. Aus diesem Grund sollten sie auch nicht gewaschen werden.
16. FFP-Masken sind Einwegprodukte, erkennbar am Aufdruck NR (non reusable = nicht wiederverwendbar). Darum sollten diese regelmäßig gewechselt werden. Hersteller und Robert Koch-Institut empfehlen den Wechsel nach 8 Stunden Tragedauer. Nur Masken mit dem Aufdruck R (reusable = wiederverwendbar) können länger getragen werden. Beschädigte oder verschmutzte Masken sollten Sie sofort ersetzen.
17. Wer nicht wiederverwendbare FFP-Masken bspw. wegen Lieferengpässen länger als 8 Stunden trägt, kann diese mit den folgenden von Universität und Fachhochschule Münster geprüften Methoden desinfizieren. Dies gilt allerdings nur für die private Verwendung der Masken; bei ihrem beruflichen Einsatz sind die dortigen Vorgaben zu beachten.

a) Erhitzen im Kochtopf

Trocknen Sie Ihre Masken zunächst einen Tag an der Raumluft. Legen Sie dann höchstens drei Masken (ohne Masken anderer) in einen Gefrier- oder Kochbeutel, streichen die Luft heraus und verschließen ihn wasserdicht. Bringen Sie nun in einem Kochtopf 4 cm Wasser zum Kochen und legen den Beutel bei geschlossenem Deckel für 10 min in das kochende Wasser. Währenddessen darf der Beutel den Topfboden nicht berühren. Nehmen Sie danach die Masken an ihren Bändern aus dem Beutel und hängen sie bei Raumluft zum Lüften auf. Prüfen Sie, dass die Maskenränder beim Tragen weiterhin eng anliegen. Wiederholen Sie dieses Verfahren höchstens drei Mal und entsorgen die Masken dann im Restmüll.

b) Erhitzen im Backofen

Trocknen Sie Ihre Masken zunächst einen Tag an der Raumluft. Heizen Sie dann den Backofen auf 80 °C Ober- und Unterhitze vor. Nutzen Sie ein Braten- bzw. Backofen-Thermometer, da bei manchen Backöfen tatsächliche und eingestellte Temperatur abweichen. Legen Sie dann die Masken (ohne Masken anderer) auf unbenutztem Backpapier für 60 min auf den Backofen-Rost. Halten Sie die 80 °C genau ein, denn darunter überlebt das Corona-Virus und darüber nehmen die Masken Schaden. Prüfen Sie

zum Schluss die Masken auf sichtbare Schäden und die Haltebänder auf ihre Funktion. Wiederholen Sie dieses Verfahren höchstens fünf Mal und entsorgen die Masken dann. Ungeeignet ist diese Methode bei Masken mit Ausatemventil – die mangels Fremdschutz ohnehin ausscheiden – und bei formstabilen Masken (Körbchenmodell).

c) Täglicher Maskenwechsel

Beschriften Sie sieben Masken mit den sieben Wochentagen. Tragen Sie dann die Montag-Maske nur montags, die Dienstag-Maske nur dienstags, die Mittwoch-Maske nur mittwochs usw. In der einwöchigen Tragepause sterben anhaftende Corona-Viren weitestgehend ab. Beachten Sie bei der Lagerung Nr. 14 und 15. Wiederholen Sie dieses Verfahren höchstens fünf Mal und entsorgen die Masken dann.

Von eigenen Desinfektionsversuchen ist abzuraten. Ungeeignet ist bspw. die Lagerung in Kühlschrank oder Tiefkühltruhe, da Corona-Viren selbst -80 °C überleben. Untauglich sind ebenso Spül- und Waschmaschine, Mikrowelle, UV-Licht, Wasserdampf, Desinfektionsflüssigkeiten oder sonstige Flüssigkeiten. All diese Methoden schaden den Masken so erheblich, dass sie ihre hohe Schutzwirkung verlieren.

Autor: Thomas Schmidt (Allgemeine Zeitung)

Quellen:

Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte
Deutsche Gesellschaft für Krankenhaus-Hygiene e. V.
Fachhochschule Münster
Gesundheitsamt Mainz-Bingen
Max-Planck-Institut
Robert Koch-Institut
Universität Bochum
Universität Münster
Verbraucherzentrale Hamburg

Stand: 04.12.2021