

Anleitung zum richtigen Gebrauch von FFP2- und FFP3-Atemschutzmasken

Das Corona-Virus verbreitet sich fast ausschließlich über die Atemwege. Am höchsten ist das Infektionsrisiko in Innenräumen, bei Menschenansammlungen sowie bei unter 1,5 Meter Abstand. Tragen Sie in diesen Situationen darum möglichst eine FFP2- oder FFP3-Maske. Deren hoher Infektionsschutz ist wissenschaftlich erwiesen. So schützen Sie sich und andere zugleich vor vielen weiteren über die Atemwege verbreiteten Krankheiten wie Erkältung, Grippe, Windpocken, Masern, Scharlach usw.

FFP2-Masken filtern mindestens 94 % und FFP3-Masken mindestens 99 % virushaltiger Tröpfchen und Aerosole aus der Luft. Damit bieten sie einen deutlich höheren Infektionsschutz als medizinische OP-Masken. Dies gilt insbesondere für den Eigenschutz. Da FFP-Masken komplexe Medizinprodukte sind, beachten Sie bitte die folgende Anleitung. Denn ihre hohe Schutzwirkung erreichen die Masken nur bei ihrem richtigen Gebrauch.

1. Verwenden Sie ausschließlich Masken ohne Ausatemventil, da diese sowohl Sie als auch andere schützen. Masken mit Ausatemventil schützen andere nicht.
2. Kinder sollten Masken in Kindergröße tragen, denn diese sitzen passgenauer und darum dichter als Erwachsenen-Masken.
3. Beachten Sie beim Kauf, dass die Masken das CE-Zeichen mit der vierstelligen Nummer ihrer jeweiligen Prüfstelle tragen. Nur dann entsprechen sie den hohen EU-Sicherheitsanforderungen. Hinweis: Ab 2022 müssen im Verbandskasten von Pkw, Lkw und Bussen zwei Masken mitgeführt werden.
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 Sekunden mit reibenden Bewegungen gründlich Ihre Hände und insbesondere die Fingerspitzen. Verwenden Sie hierzu Seife oder eine Desinfektionsflüssigkeit. Letztere sollte als „begrenzt viruzid“ (wirkt gegen behüllte Viren wie das Corona-Virus) oder „viruzid“ (wirkt gegen behüllte sowie unbehüllte Viren) gekennzeichnet sein.
6. Berühren Sie aus Hygienegründen die Maske, außer beim Anpassen, nur an den Haltebändern. Berühren Sie nicht das Innere der Maske. Reinigen Sie Ihre Hände nach jedem Berühren der getragenen Maske wie oben beschrieben.
7. Berühren Sie mit ungereinigten Händen auch nicht Mund, Nase, Auge oder Nahrungsmittel, denn hierbei können Sie sich über die Schleimhäute ebenfalls infizieren.
8. Gehen Sie beim Auf- und Absetzen der Maske 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, dann über die Nase.
 - Hängen Sie die Bänder an den Ohren ein.
 - Passen Sie den Nasenbügel an die Nasenform an (s. Nr. 9).

- Zu locker sitzende Bänder können Sie kreuzen.
- Zu fest sitzende Bänder lassen sich mit einem verstellbaren Nackenhalter lockern. 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, 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 den Nasenbügel an die Nasenform an (s. Nr. 9).
 - Ziehen Sie zum Absetzen zuerst das Kopfband nach vorn, dann das Nackenband.
 - Setzen Sie auch die Maske nach vorn ab. So können am Haar haftende Viren nicht in die Maske und damit in die Atemluft gelangen.
9. Modellieren Sie vor dem ersten Tragen den Nasenbügel an die Kontur der Nase an. Drücken Sie hierzu erst den Nasenbügel von oben auf den Nasenrücken und dann gegen beide Seiten der Nase. Zwischen Nase und Maske darf kein Luftspalt verbleiben. Andernfalls wird durch dieses Leck die Luft ungefiltert ein- und ausgeatmet.
 10. Die Maske muss Mund und Nase stets vollständig bedecken. Achten Sie auch auf enges Anliegen der Maskenränder.
 11. Prüfen Sie beim ersten Tragen die Dichtigkeit durch Ausblasen bei leichtem beidseitigem Händedruck auf die Maske. Hierbei 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 sowie die Anpassung des Nasenbügels.
 12. Beachten Sie, dass Bart und Koteletten den Dichtsitz der Maske deutlich verringern und dadurch Luft ungefiltert ein- und ausgeatmet wird. Schon ein Dreitagebart mindert die Filterleistung der Maske. Binden Sie langes Haar zusammen. So verhindern Sie mangelnden Dichtsitz und eine Kontaktkontamination. Brillengläser sowie Schal, Kopftuch u. ä. sollten nicht unter den Maskenrand reichen. Ansonsten entsteht dort ein Luftspalt.
 13. Fällt Ihnen das Atmen bei längerem Tragen der Maske schwer, setzen Sie diese im Freien mit Abstand zu anderen für eine Weile ab. Tragen Sie die Maske wegen der höheren Atemlast 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; fragen Sie im Zweifel Ihren Arzt.
 14. Schieben Sie in Tragepausen die Maske nicht mit der Innenseite über Kinn, Hals oder Arm. Andernfalls können dort anhaftende Viren in die Maske und so in die Atemluft gelangen.
 15. Bewahren Sie Ihre Masken bei Raumluft auf sowie an einem trockenen und schattigen Ort. Lagern Sie diese weder luftdicht noch auf oder über der Heizung. Ansonsten können sich in den Masken gesundheitsschädliche Pilze und Bakterien vermehren. Zudem

schaden direkte Sonneneinstrahlung und Feuchtigkeit der schützenden elektrostatischen Ladung der Masken. Darum dürfen diese auch nicht gewaschen werden.

16. 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 diese an eine Wand hängen. Die Innenseite der Maske sollte dabei zur Wand zeigen. Stecken Sie Ihre Maske nicht in Hand- oder Kleidungstaschen o. ä., wenn Sie darin auch Handy, Geldbörse, Schlüssel etc. aufbewahren, da hieran Viren haften können.
17. 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 sollte man jedoch sofort ersetzen.
18. Wer nicht wiederverwendbare FFP-Masken länger als 8 Stunden trägt, z. B. wegen Lieferengpässen, kann sie mit den folgenden von Universität und Fachhochschule Münster geprüften Methoden desinfizieren. Dies gilt jedoch nur bei privater Verwendung der Masken. Bei ihrem beruflichen Einsatz, z. B. im Gesundheitswesen, sind die dortigen Richtlinien zu beachten.

a) Erhitzen im Kochtopf

Trocknen Sie Ihre Masken zunächst einen Tag an der Raumluft. Legen Sie dann (ohne Masken anderer) höchstens drei Masken 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 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 beim Tragen, dass die Maskenränder 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. Legen Sie diese dann (ohne Masken anderer) auf unbenutztem Backpapier für 60 min auf den Rost eines auf 80 °C Ober- und Unterhitze vorgeheizten Backofens. Nutzen Sie ein Braten- bzw. Backofen-Thermometer, da bei manchen Backöfen eingestellte und tatsächliche Temperatur nicht übereinstimmen. Halten Sie die 80 °C genau ein, denn darunter überlebt das Corona-Virus und darüber nehmen die Masken Schaden. Prüfen Sie anschließend 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 zudem keinen Fremdschutz bieten – sowie bei formstabilen Masken (Korbchenmodell).

c) Täglicher Maskenwechsel

Verwenden Sie im täglichen Wechsel sieben Masken pro Woche. Tragen Sie hierbei Maske 1 nur montags, Maske 2 nur dienstags, Maske 3 nur mittwochs usw. Während der einwöchigen Tragepause sterben anhaftende Corona-Viren weitestgehend ab. Beachten Sie bei der Lagerung Nr. 15 und 16. Wiederholen Sie dieses Verfahren höchstens fünf Mal und entsorgen die Masken dann.

- 19.** Von eigenen Desinfektionsversuchen ist abzuraten. Ungeeignet sind z. B. Kühlschrank oder Tiefkühltruhe, da das Corona-Virus selbst – 80 °C überlebt. Versuchen Sie auch nicht, die Masken mit Spül- oder Waschmaschine, Mikrowelle, UV-Licht, Wasserdampf, Desinfektionsflüssigkeiten oder anderen Flüssigkeiten zu desinfizieren. All diese Methoden schaden den Masken und ihrer Filterleistung 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
Robert Koch-Institut
Universität Bochum
Universität Münster
Verbraucherzentrale Hamburg

Stand: 08.11.2021