

## **Anleitung zum richtigen Gebrauch von FFP2- und FFP3-Masken**

FFP-Masken sind komplexe Medizinprodukte. Beachten Sie darum bitte die folgenden Hinweise, um eine Infektion oder Erkrankung durch deren unsachgemäßen Gebrauch zu verhindern.

1. Tragen Sie zum Schutz vor dem Corona-Virus eine FFP2- oder FFP3-Maske. Diese filtern mindestens 94% (FFP2) bzw. 99% (FFP3) der Kleinstpartikel aus der Luft. Als Nebeneffekt schützen Sie sich und andere damit zugleich vor vielen anderen Krankheiten wie z. B. Erkältung, Grippe, Windpocken, Masern, Scharlach usw.
2. FFP-Masken sollten das CE-Zeichen mit der vierstelligen Nummer ihrer jeweiligen Prüfstelle tragen. In diesem Fall entsprechen sie den hohen Sicherheitsanforderungen der EU.
3. Kinder sollten FFP-Masken in Kindergröße tragen, da sie ihnen besser passen und darum dichter sitzen als die größeren Erwachsenen-Masken.
4. Verwenden Sie ausschließlich Masken ohne Ausatemventil, da diese sowohl Sie als auch andere schützen. Masken mit Ausatemventil schützen andere nicht.
5. Kennzeichnen Sie Ihre Masken z. B. mit einem Farbpunkt, Ihrem Namen o. ä. So vermeiden Sie Verwechslungen mit fremden Masken. Tragen Sie nie Masken anderer.
6. Berühren Sie aus Hygienegründen nicht das Innere der Maske.
7. Reinigen Sie Ihre Hände, insbesondere die Fingerspitzen, vor dem Anpassen und Aufsetzen der Maske mit reibenden Bewegungen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife oder einer Desinfektionsflüssigkeit der Klasse „begrenzt viruzid“ (wirkt gegen behüllte Viren wie das Corona-Virus) oder „viruzid“ (wirkt gegen behüllte und unbehüllte Viren). Berühren Sie mit ungereinigten Händen nie die Schleimhäute von Mund, Nase oder Auge.
8. Berühren Sie die Maske, außer beim Anpassen, möglichst nur an den Haltebändern.
9. Für das Anpassen sowie das Auf- und Absetzen der Masken gelten diese Empfehlungen:

### a) Masken mit Ohrbändern

- Entfalten Sie die Maske vollständig.
- Positionieren Sie den Metallbügel über der Nase.
- Ziehen Sie die Maske an den Bändern erst über das Kinn, dann über die Nase.
- Hängen Sie die Bänder an den Ohren ein.
- Passen Sie den Metallbügel an die Nasenform an, wie in Nr. 10 beschrieben.
- Sitzen die Bänder zu locker, kreuzen Sie diese, um sie zu verkürzen.

- Verursacht ein zu fester Sitz der Bänder Ohrenscherzen, ziehen Sie die Bänder mit einem Verlängerungsstück in den Nacken oder verwenden Sie alternativ eine Maske mit Kopf- und Nackenband (s. u.).

#### b) Masken mit Kopf- und Nackenband

- Entfalten Sie die Maske vollständig.
- Positionieren Sie den Metallbügel 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 das untere lange Band bis in den Nacken.
- Spannen Sie das obere kurze Band über den oberen Teil des Hinterkopfs.
- Passen Sie den Metallbügel an die Nasenform an, wie in Nr. 10 beschrieben.
- Ziehen Sie beim Absetzen erst das Kopfband nach vorn, dann das Nackenband.
- Setzen Sie die Maske stets nach vorn und nie nach hinten ab. Ansonsten können am Haar haftende Viren in die Maske und so in die Atemluft gelangen.

10. Modellieren Sie vor dem ersten Tragen den Nasenbügel an die Kontur der Nase an. Drücken Sie ihn hierzu von oben auf den Nasenrücken und dann gegen beide Seiten der Nase. Es darf kein Luftspalt verbleiben, denn durch diesen wird ansonsten Luft ungefiltert ein- und ausgeatmet.

11. Die Maske muss Mund und Nase stets vollständig bedecken. Achten Sie auch auf enges Anliegen der Maskenränder.

12. Prüfen Sie beim ersten Tragen die Dichtigkeit der Maske durch Ausblasen bei leichtem beidseitigem Händedruck auf die Maske. 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.

13. Beachten Sie, dass Bart und Koteletten den Dichtsitz der Maske verringern und dadurch Luft ungefiltert ein- und ausgeatmet wird. Schon ein Dreitagebart mindert die Filterleistung der Maske. Langes Haar sollte zusammengebunden werden, um mangelnden Dichtsitz und eine Kontaktkontamination zwischen Haar und Maske zu verhindern. Tragen Sie die Maske auch nicht über Schal, Kapuze, Mütze oder Kopftuch. Brillenränder müssen auf statt unter der Maske liegen.

14. Fällt Ihnen das Atmen bei längerem Tragen der Maske schwer, setzen Sie sie im Freien mit Abstand zu anderen für eine Weile ab. Tragen Sie die Maske wegen ihrer höheren Atemlast nicht länger als 75 Minuten am Stück und legen Sie anschließend eine Tragepause von 30 Minuten ein. Menschen mit Atembeschwerden oder einer Herzerkrankung wählen eine kürzere Tragezeit; fragen Sie nötigenfalls Ihren Arzt.

15. Schieben Sie die Maske in einer Tragepause nicht über Kinn, Hals oder Arm, sondern setzen diese ab. Ansonsten können auf der Haut haftende Viren ins Innere der Maske und so in die Atemluft gelangen.

16. Bewahren Sie die Masken schattig und trocken auf, da UV-Strahlung und Feuchtigkeit ihrer schützenden elektrostatischen Ladung schaden. Darum dürfen FFP-Masken auch nicht gewaschen werden. Zudem sollten diese nicht luftdicht aufbewahrt werden, sondern bei Raumluft. Trocknen Sie eine von Schweiß und Atemluft durchfeuchtete Maske auch nicht auf oder über der Heizung. Andernfalls können sich in der Maske gesundheitsschädliche Pilze und Bakterien vermehren.

17. Nach dem Tragen legen Sie die Maske mit der Innenseite nach unten am besten auf eine desinfizierte Fläche. So können Viren nicht von der Ablagefläche oder aus der Umgebungsluft in die Maske gelangen. Alternativ können Sie die Maske an eine Wand hängen, wobei die Innenseite zur Wand zeigen sollte. Stecken Sie Ihre Maske nicht in Hand- oder Kleidungsaschen o. ä., wenn Sie darin auch potentiell kontaminierte Gegenstände wie Handy, Geldbörse, Schlüssel usw. aufbewahren.

18. Reinigen Sie Ihre Hände nach jedem Berühren der Maske, wie in Nr. 7 beschrieben.

19. FFP-Masken sind Einwegprodukte. Darum sollten diese regelmäßig gewechselt werden. Robert Koch-Institut und Hersteller empfehlen, eine Maske nach 8 Stunden Tragedauer zu wechseln und bei Beschädigung oder Verschmutzung sofort.

20. Wer seine FFP-Masken länger als 8 Stunden trägt, kann sie mit den folgenden von Universität Münster und Fachhochschule Münster erarbeiteten Anleitungen desinfizieren. Diese gelten jedoch nur für den privaten Maskengebrauch; im beruflichen Umfeld sind die dort geltenden Vorgaben zu beachten.

#### Methode 1: Erhitzen im Kochtopf

Trocknen Sie Ihre Maske zunächst einen Tag an der Raumluft. Danach legen Sie diese in einen Gefrier- oder Kochbeutel. Streichen Sie die Luft aus dem Beutel und verschließen ihn wasserdicht. Bringen Sie nun in einem Kochtopf 3 – 4 cm Wasser zum Kochen und legen den Beutel bei vollständig aufgelegtem Topfdeckel für 10 Minuten in das kochende Wasser. Dabei darf der Beutel den Topfboden nicht berühren. Nehmen Sie anschließend die Maske an ihren Bändern aus dem Beutel und hängen sie bei Raumluft zum Lüften auf. Prüfen Sie beim späteren Tragen, dass die Maskenränder noch eng anliegen. Wiederholen Sie dieses Verfahren höchstens drei Mal und entsorgen die Maske dann.

#### Methode 2: Erhitzen im Backofen

Trocknen Sie Ihre Maske zunächst einen Tag an der Raumluft. Legen Sie diese dann mit unbenutztem Backpapier für 60 Minuten auf den Rost eines auf 80 °C vorgeheizten Backofens. Nutzen Sie ein Braten- bzw. Backofen-Thermometer, da nicht bei allen Backöfen tatsächliche und eingestellte Temperatur übereinstimmen. Halten Sie die 80 °C genau ein, denn darunter überlebt das Corona-Virus und darüber nimmt die Maske Schaden. Wiederholen Sie dieses Verfahren höchstens fünf Mal und entsorgen die Maske dann. Ungeeignet ist die Methode bei formstabilen Masken (Körbchenmodell) sowie bei Masken mit Ausatemventil, die mangels Fremdschutz ohnehin nicht verwendet werden sollten.

#### Methode 3: Täglicher Maskenwechsel

Nutzen Sie im täglichen Wechsel 7 Masken pro Woche. Tragen Sie Maske 1 nur montags, Maske 2 dienstags, Maske 3 mittwochs usw. Während der einwöchigen Tragepause sterben anhaftende Corona-Viren ab. Beachten Sie bei der Lagerung Nr. 16 und 17. Wiederholen Sie dieses Verfahren höchstens fünf Mal und entsorgen die Masken dann.

21. Versuchen Sie nicht, FFP-Masken mit Spülmaschine, Waschmaschine, Mikrowelle, Wasserdampf, Desinfektionsflüssigkeiten oder sonstigen Flüssigkeiten zu desinfizieren. Diese Methoden beschädigen die Masken bzw. verringern deren Filterleistung erheblich, was ein erhöhtes Infektions- und Erkrankungsrisiko zur Folge hat.

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 Münster  
Verbraucherzentrale Hamburg