

Informationen zum Mund-Nasen-Schutz

In Baden-Württemberg und in Ludwigsburg ist es ab 27. April 2020 Pflicht, eine Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen,

- beim Einkaufen
- im Bus, in der Stadtbahn, im Zug

Tipps zum Tragen einer einfachen Bedeckung

1. Welchen Schutz kann ich nutzen?

Es gibt verschiedene Arten, wie man den Mund und die Nase bedecken kann.

Schon ein einfacher Mund-Nasen-Schutz kann helfen.

Man nennt ihn auch Spuckschutz, Community-Masken oder Bedeckung.

Man kann sich diese Bedeckung in der Apotheke oder im Laden kaufen.

Viele Menschen nähen sich einfache Bedeckungen auch selbst.

Sie können auch einen Schal oder ein Tuch vor Mund und Nase binden.

2. Warum muss ich diese Bedeckung nutzen?

Die einfache Bedeckung kann ein Schutz sein, damit Sie andere Menschen nicht anstecken.

Sie hilft, dass keine Tröpfchen andere Menschen erreichen, wenn Sie sprechen, husten oder niesen.

Andere Menschen werden so vor Ihren Tröpfchen geschützt.

Es ist sinnvoll die Bedeckung zu tragen, auch wenn Sie nicht wissen, ob Sie mit Corona infiziert sind.

Wichtig:

Diese einfache Bedeckung schützt Sie selbst nicht vor einer Ansteckung.

Aber wenn mehr Menschen eine Bedeckung tragen, schützen wir uns gegenseitig.

3. Welche Regeln gelten, auch wenn ich die Bedeckung trage?

- Achten Sie weiterhin immer auf den Abstand zu anderen Menschen:
Mindestens 1,5 Meter.
Besser sind 2 Meter Abstand.
- Waschen Sie Ihre Hände oft und gründlich mit Seife:
20 bis 30 Sekunden
- Husten oder niesen Sie in die Armbeuge oder in ein Tuch.
- Bleiben Sie daheim. Gehen Sie nur raus, wenn etwas ganz Dringendes zu erledigen ist.
- Wenn Sie unterwegs sind, bleiben sie allein, maximal zu zweit.
- Laden Sie niemanden zu sich ein.

4. Was muss ich beachten, wenn ich eine Bedeckung benutze?

Vor der Nutzung: Hände waschen.

Bei der Nutzung

- Immer die Bedeckung **an den Gummibändern** anfassen, nie am Stoff
- Beim Aufsetzen **nicht** die Innenseite berühren
- Der Stoff muss **Nase, Mund und Teile der Backen** abdecken
- Die Bedeckung soll **eng am Gesicht anliegen**
- Sie soll **genügend Luft** durchlassen, damit Sie atmen können
- Den Stoff **nicht** zwischendurch mit den Händen berühren
- Wenn der Stoff vom Atem feucht ist: abnehmen und austauschen
- Es ist immer gut, eine frische 2. Bedeckung als **Ersatz** dabei zu haben

Nach der Nutzung

- Die Bedeckung **beim Absetzen nur an den Gummibändern anfassen**, nicht am Stoff
- Nach dem Absetzen der Bedeckung: **Hände waschen**
- Die Bedeckung in einen **verschießbaren Plastik-Beutel** tun, aber nur für kurze Zeit
- Je nach Material kann man den Schutz nur einmal benutzen und muss ihn dann entsorgen
- Den selbstgenähten Mund-Nasen-Schutz aus **Stoff** kann man **waschen, bei mindestens 60° Grad bis 95° Grad**
- Oder im Kochtopf gut auskochen – das Wasser muss richtig kochen
- Danach muss der Stoff gründlich getrocknet werden