



Infos zum Mund-Nasen-Schutz

Warum ist der Mund-Nasen-Schutz wichtig?

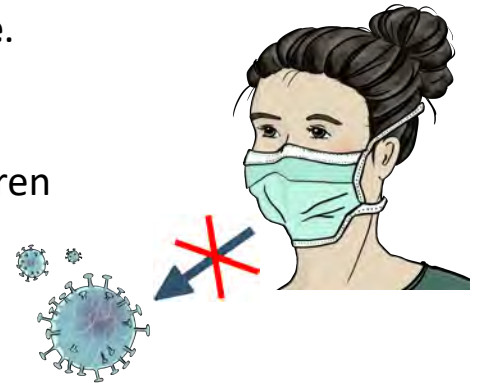
Ein anderes Wort für Mund-Nasen-Schutz ist **Maske**.

Die Corona-Viren breiten sich aus.

Beim Sprechen, Husten und Niesen wechseln die Viren von einem Mensch zu anderen Menschen.

Die Maske ist wie eine Bremse für die Viren.

Dann stecken sich weniger Menschen an.



**Wenn viele Menschen eine Maske tragen,
werden weniger Menschen krank von den Viren.**



Die bekanntesten Masken-Arten in der Corona-Zeit

Man unterscheidet zwischen Alltags-Masken und medizinischen Masken.

Bei den medizinischen Masken sind 2 Arten besonders bekannt:

Die FFP-2Maske

- Diese Maske schützt besonders gut.
- Die Maske schützt in 2 Richtungen:
Beim Einatmen schützt sie den Mensch, der sie trägt.
Beim Ausatmen schützt sie die Menschen in der Nähe.
- Die Maske soll **kein** Ventil haben.
- Auf manchen Masken steht KN95 oder N95.



Die einfache OP-Maske

- Diese Maske hat einen mittleren Schutz.
- Beim Ausatmen schützt sie die Menschen in der Nähe.
Beim Einatmen schützt sie aber nur wenig den Mensch, der sie trägt.



Alltags-Masken

- Das sind einfache Masken mit wenig Schutz.
- Man kann solche Masken kaufen oder selber machen.
- Man kann auch ein Tuch oder einen Schal nehmen.



An vielen Orten gilt Masken-Pflicht.

Vor allem drinnen oder wo Menschen eng zusammen sind.

Zum Beispiel:

- In Bus, Bahn, Taxi oder Flugzeug.
- In öffentlichen Gebäuden.
- Beim Einkaufen oder beim Arzt.

Dort muss man immer eine medizinische Maske tragen.

Eine Alltags-Maske reicht dort **nicht**.



So benutzen Sie Masken richtig

Reinigen Sie Ihre Hände

Desinfizieren Sie Ihre Hände oder waschen Sie sie mit Seife.

Tun Sie das möglichst immer vor dem Anziehen und nach dem Ausziehen von der Maske.

Es können Viren an den Händen oder der Maske sein.

Von den Viren können Sie krank werden.

Für unterwegs können Sie zum Desinfizieren ein Fläschchen mit Desinfektions-Mittel mitnehmen.



So tragen Sie die Maske richtig

Die Maske soll am Rand eng an der Haut anliegen.

Auch über der Nase und an den Wangen.

Die Maske soll Nase, Mund und Kinn bedecken.

Die Nase darf **nicht** über der Maske sein.



Fassen Sie die Maske beim Tragen nicht an

Außen auf der Maske können viele Viren sein.

Es sollen **keine** Viren an Ihre Hände kommen.

Von den Viren können Sie krank werden.



So ziehen Sie die Maske richtig an oder aus:

Berühren Sie dabei nur die Bänder oder Gummis.



Wechseln Sie feuchte Masken aus

Eine Maske wird langsam feucht durch den Atem.

Dann können Viren durch die Maske kommen.

Nehmen Sie dann eine frische Maske.



Medizinische Masken

Tun Sie feuchte medizinische Masken

in den Rest-Müll.

Medizinische Masken darf man **nicht** waschen.



Alltags-Masken

Tun Sie feuchte Alltags-Masken in eine Plastik-Tüte.

Die Tüte soll dicht schließen.

Waschen Sie die Masken möglichst bald.

Waschen Sie die Masken nach jedem Tragen.

- In der Waschmaschine bei 60 bis 95 Grad.
- Oder 5 Minuten

in einem Topf mit kochendem Wasser.

Dann sind **keine** Viren mehr auf den Masken.

Waschen Sie die Alltags-Masken regelmäßig.



Bleiben Sie auch mit Maske vorsichtig

Auch wenn Sie eine Maske tragen, können Sie sich anstecken.
Darum beachten Sie weiter diese Regeln:



- **Abstand halten, am besten 2 Meter.**



- **Oft und gründlich die Hände mit Seife waschen.**



- **Husten und niesen in die Armbeuge.**



Haben Sie Fragen?

Hier bekommen Sie mehr Infos zum Corona-Virus
und zu den Corona-Regeln:

Rufen Sie hier an: **0211 - 9119 1001**



Oder schreiben Sie eine Mail an: **corona@nrw.de**

Oder schauen Sie auf der Corona-Seite

vom Ministerium nach: **www.mags.nrw/coronavirus**



Wir wünschen Ihnen, dass Sie gesund bleiben.



**Das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales
Nordrhein-Westfalen hat diesen Text gemacht.**

Die Agentur Barrierefrei NRW hat den Text in Leichte Sprache übersetzt.
Beschäftigte aus der Werkstatt in der Evangelischen Stiftung Volmarstein
haben den Text geprüft.

Das Europäische Logo für einfaches Lesen ist von © Inclusion Europe.

Die Bilder sind von © Inga Kramer, www.ingakramer.de.