



Personen, die eine selbsthergestellte Maske tragen möchten, sollten folgende Regeln berücksichtigen:

- **Die gängigen Hygienevorschriften**, insbesondere die aktuellen Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts (RKI, www.rki.de) und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA, www.infektionsschutz.de) sind weiterhin einzuhalten. Auch mit Maske sollte der von der WHO empfohlene Sicherheitsabstand von mindestens 1.50 m zu anderen Menschen eingehalten werden.
- **Vor der ersten Benutzung:** Bedenke, dass derjenige, der die Maske genäht hat, schon selber erkrankt sein könnte, ohne es zu merken: Wenn Du den Behelf-Mund-Nasen-Schutz erhalten hast, muss dieser unbedingt vor dem ersten Tragen gewaschen sein. Ansonsten ist die Gefahr einer Ansteckung sehr hoch, da dieser direkt mit dem Gesicht in Kontakt kommt. Daher gilt: Vor der ersten Benutzung waschen! Behelf-Mund-Nasen-Schutz können entweder bei 90°C in der Waschmaschine gewaschen oder auf dem Herd in einem Wasserbad (5 Minuten) ausgekocht werden. Anschließend ist der Behelf-Mund-Nasen-Schutz vollständig zu trocknen.
- **Beim Anziehen einer Maske** ist darauf zu achten, dass die Innenseite nicht kontaminiert wird. Die Hände sollten vorher gründlich mit Seife gewaschen werden. Die Maske muss richtig über Mund, Nase und Wangen platziert sein und an den Rändern möglichst eng anliegen, um das Eindringen von Luft an den Seiten zu minimieren.
- **Auf das richtige Tragen kommt es an:** Achte darauf, dass der Behelf-Mund-Nasen-Schutz möglichst dichtanliegt, was bei Bart- und Koteletten-Trägern meist nicht möglich ist. Zieh den Behelf-Mund-Nasen-Schutz zwischenzeitlich nicht über das Kinn und leg ihn nicht z.B. auf einem Stuhl ab, wenn Du ihn in Kürze erneut benutzen willst.
- **Eine durchfeuchtete Maske** sollte umgehend abgenommen und gewaschen werden.
- **Ausziehen einer Maske:** Die Außenseite der gebrauchten Maske ist potentiell erregert. Um eine Kontaminierung der Hände zu verhindern, sollte diese möglichst nicht berührt werden.
- **Nach Absetzen der Maske** sollten die Hände unter Einhaltung der allgemeinen Hygieneregeln gründlich gewaschen werden (mindestens 20-30 Sekunden mit Seife). Die Maske sollte nach dem Abnehmen in einem Beutel o.ä. luftdicht verschlossen aufbewahrt oder sofort gewaschen werden. Die Aufbewahrung sollte nur über möglichst kurze Zeit erfolgen, um vor allem Schimmelbildung zu vermeiden.
- **Masken sollten nach einmaliger Nutzung** idealerweise bei 95 Grad, mindestens aber bei 60 Grad gewaschen und anschließend vollständig getrocknet werden. Beachte eventuelle Herstellerangaben zur maximalen Zyklusanzahl, nach der die Festigkeit und Funktionalität noch gegeben ist.

Quellen:

<https://www.bfarm.de/SharedDocs/Risikoinformationen/Medizinprodukte/DE/schutzmasken.html>

https://www.kreis-heinsberg.de/cms/upload/merkblatt_masken_selber_naehen.pdf