

Liebe Schülerinnen und Schüler - Mundschutz ja - aber wie?!

Nun wird die Schule langsam immer weiter geöffnet und mit der Pflicht zum Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes tauchen bei euch möglicherweise einige Fragen auf.

Da Viele selbst kreativ waren und sich mit einem Mundschutz versorgt haben, möchte ich hier die richtige Handhabung erklären. Ich stütze mich dabei auf die Informationen des Landes Rheinland-Pfalz und des Robert-Koch-Institutes. Der Einfachheit halber wird der "Behelfs-Mund-und-Nasen-Schutz" im Folgenden "Maske" genannt.

Die Maske bietet **keinen Eigenschutz** vor Ansteckung und ist lediglich ein Hilfsmittel.

Sie dient als **Spuckschutz** und ersetzt dadurch keine anderen Hygienemaßnahmen.

Die Maske muss gut sitzen, das heißt dicht am Gesicht, **Mund und Nase** bedeckend. Überprüft bitte den Sitz und verknotet dafür notfalls die Gummibänder bzw. verlängert die Bänder.

Der Träger ist für den korrekten Sitz verantwortlich!

Masken sollen immer nur an den Bändern angefasst werden. Vor dem Tragen die Hände reinigen und die Maske möglichst nicht mehr anfassen. Nach dem Tragen die Maske nur an den Bändern festhalten und möglichst schnell in eine verschließbare Tüte oder Dose packen, bis sie zuhause gereinigt werden kann. **Während des Tragens nicht an die Maske oder ins Gesicht fassen.** Sollte die Maske rutschen oder schlecht sitzen, ist der Sitz nicht angepasst. Tragt dazu die Maske zuhause auf Probe und gewöhnt euch auf diese Weise an das Tragen.

Tragt die Maske **nicht am Kinn oder baumelnd am Ohr** und nehmt sie nicht in die Hand. Es besteht erhöhte Gefahr, sich durch eine Schmierinfektion zu infizieren. Eine ausgezogene Maske solltet ihr nicht erneut anziehen ohne sie zu reinigen.

Tauscht bitte die Maske aus, wenn sie durchfeuchtet ist, spätestens nach *vier Stunden*.

Tauscht auf keinen Fall Masken mit anderen!

Wichtig ist, dass selbstgenähte Masken **richtig gereinigt werden**. Dies sollte möglichst in der Waschmaschine bei 60 Grad mit Vollwaschmittel geschehen. Eine gute Reinigung erzielt man auch in einem Kochtopf, in dem man die Maske 5 Minuten im kochenden Wasser auskocht. Eine Desinfektion in der Mikrowelle ist nicht zu empfehlen und bei Masken mit Nasenbügel ungeeignet.

Wir empfehlen, nach dem Trocknen die Maske mit einem sehr heißen Bügeleisen von beiden Seiten kurz zu bügeln.

Das Coronavirus überlebt keine hohen Temperaturen.

Am sichersten ist das Tragen einer Maske, wenn ihr versucht, **wenig zu sprechen** und möglichst durch die Nase ein- und den Mund auszuatmen. Je weniger Spucke durch Tröpfchen in der Maske landet, umso sicherer ist sie.

Geht langsam und **atmet ruhig**. Die Sauerstoffversorgung wird geringer beim Tragen einer Maske und erschwert das Atmen. Körperliche Anstrengungen erhöhen den CO₂-Gehalt in der Atemluft und können zu Schwindel und Atemnot führen.

Die Maske als "Spuckschutz" hilft nur, wenn möglichst der ausreichende **Abstand von 1,5m - 2m** gehalten wird. Zusätzlich müssen die Hände regelmäßig gereinigt werden und man sollte das Anfassen im Gesicht unterlassen.

Durch das Berühren der Schleimhäute haben die Viren eine Chance in den Körper einzudringen.

Die Informationen sind nicht gänzlich umfassend, beruhen aber auf den aktuellen Informationen. Sie sind nach bestem Wissen zusammengetragen und ersetzen nicht, dass sich der Träger einer Maske selbst regelmäßig über die neuesten Erkenntnisse informieren sollte.

Bleibt gesund und helft durch korrektes Tragen der Maske, andere zu schützen!

Marita Palm (Schulleitung)