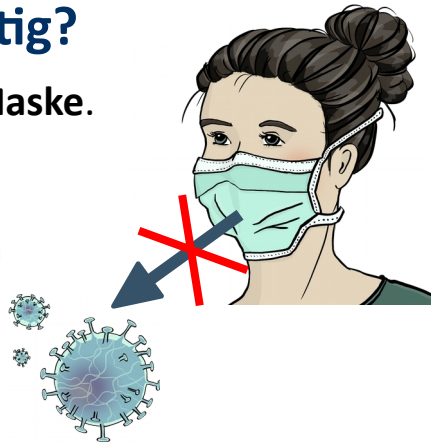
Info zum Mund-Nasen-Schutz

Warum ist der Mund-Nasen-Schutz wichtig?



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

Die Corona-Viren breiten sich aus.
Beim Sprechen, Husten und Niesen wechseln die Viren
von einem Menschen zu anderen Menschen.
Die Maske ist wie eine Bremse für die Viren.
Dann stecken sich Menschen **nicht** so leicht an.

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

Es gibt verschiedene Arten von Masken

Medizinische Schutz-Masken

- Nur für Ärzte und Pflege-Personal im Krankenhaus
- Vor allem auf Intensiv-Stationen.

Einfache OP-Masken

- Vor allem für Ärzte und Pflege-Personal
- Auch für alle anderen Menschen
- nur 1 Mal benutzen und dann in den Rest-Müll tun

Es gibt zu wenig von diesen beiden Masken-Arten.
Deshalb können Menschen auch Alltags-Masken tragen.

Alltags-Masken

- Sie können solche Masken kaufen.
- Sie können diese Masken auch selber machen.
  Sie können sie zum Beispiel nähen.
  Im Internet gibt es viele Anleitungen dazu.
- Sie können auch ein Tuch oder einen Schal nehmen.

So benutzen Sie Alltags-Masken richtig

Waschen Sie sich gründlich die Hände

Waschen Sie vor dem Anziehen von der Maske die Hände.

Es können Viren an den Händen sein.

Beim Anziehen kommen die Viren an die Maske.

Die Viren atmen Sie dann ein und können krank werden.

Waschen Sie nach dem Ausziehen von der Maske die Hände.

Es können viele Viren an der Maske sein.

Beim Ausziehen kommen die Viren an Ihre Hände.

Von den Viren können Sie krank werden.

Fassen Sie den Stoff beim Tragen nicht an

Außen auf dem Stoff von 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 an oder aus:

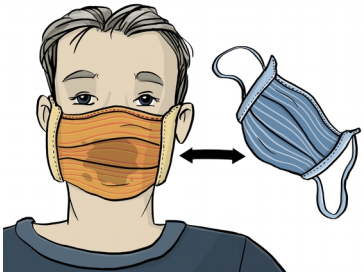
Berühren Sie dabei nur die Bänder oder Gummis.

So tragen Sie die Maske richtig

Die Maske soll am Rand eng an der Haut anliegen.

Die Maske soll Nase, Mund und Kinn bedecken.

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.

Tun Sie die feuchten Masken in eine Tüte.

Und waschen Sie die Masken möglichst bald.

Waschen Sie die Masken regelmäßig

Es können Viren an der Maske sein.

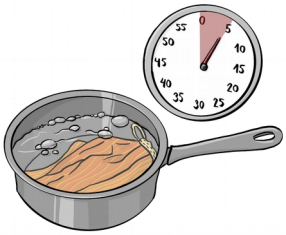
Die Viren atmen Sie dann ein und können krank werden.

Deshalb müssen Sie die Masken regelmäßig waschen.

Waschen Sie die Masken schon vor dem ersten Tragen.

Waschen Sie die Masken nach jedem Tragen.

- In der Waschmaschine bei 60 bis 95 Grad
- Oder 5 Minuten in einem Topf mit Wasser auskochen



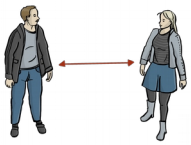
Dann sind **keine** Viren mehr da.

Wichtig: Bleiben Sie auch mit Maske vorsichtig

Auch wenn Sie eine Maske tragen, können Sie sich anstecken.

Darum beachten Sie weiter die Regeln:

Das ist immer und überall wichtig:



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

- **oft und gründlich Hände waschen**

- **husten und niesen in die Armbeuge**

Haben Sie Fragen?

Dann rufen Sie hier an: 0211 - 91 19 10 01

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

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