


	<p>Naturheilverein Ulm/Neu-Ulm Söflingerstr. 210 89077 Ulm</p>	
--	--	--

Mittwoch, 22. April 2020

### Corona und Gesichtsmasken,

Ab 27. April ist es eine liebe Pflicht in Baden-Württemberg und Bayern, beim Einkauf sowie in Bus und Bahnen eine Mund-Nase-Bedeckung zu tragen.

Das bedeutet für alle Wege, zu Fuß, auf dem Fahrrad und im Fahrzeug ist das unnötig.  
Im Auto als Fahrer ist das sogar verboten.

Sie sollten die Nase und den Mund bedecken und sobald dieser Schutz feucht ist, muss er abgenommen und gegen einen Trockenen ausgetauscht werden. Beim abnehmen bitte nur an den trockenen Stellen berühren auch nicht die Innenseite. Der Schutz kann je nach Material gewaschen werden. Nach 4 Stunden trocknen ist das Virus inaktiv, es sollte aber trotzdem eine Wärmebehandlung mit mind. 60grad stattfinden.

Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung darf jedoch auf keinen Fall ein trügerisches Sicherheitsgefühl erzeugen. Die Bedeckung schützt nicht die Trägerin oder den Träger, sondern das Gegenüber. Und nach wir vor sind die wichtigsten und effektivsten Maßnahmen zum Eigen- und Fremdschutz das Einhalten der Husten- und Niesregeln, eine gute Händehygiene und das Abstandhalten (mindestens 1,5 Meter) von anderen Personen.

Filtrierende Halbmasken (FFP) sind Gegenstände der persönlichen Schutzausrüstung (PSA) im Rahmen des Arbeitsschutzes und haben die Zweckbestimmung, den Träger der Maske vor Partikeln, Tröpfchen und Aerosolen zu schützen. Das Design der filtrierenden Halbmasken ist unterschiedlich.

Es gibt Masken **ohne Ausatemventil** und Masken **mit Ausatemventil**.

Masken **ohne Ventil** filtern sowohl die eingeatmete Luft als auch die Ausatemluft und bieten daher sowohl einen Eigenschutz als auch einen Fremdschutz.

Masken **mit Ventil filtern nur die eingeatmete Luft** und sind daher **nicht für den Fremdschutz** ausgelegt.

Was ist beim Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung zu beachten:

Der richtige Umgang mit den Mund-Nasen-Bedeckungen ist ganz wesentlich, um einen größtmöglichen Schutz zu erreichen: ▶

Waschen Sie sich vor dem Anlegen einer Mund-Nasen-Bedeckung gründlich die Hände (mindestens 20 bis 30 Sekunden mit Seife).

▶ Achten Sie beim Aufsetzen darauf, dass Nase und Mund bis zum Kinn abgedeckt sind und die Mund-Nasen-Bedeckung an den Rändern möglichst eng anliegt. ▶ Wechseln Sie die Mund-Nasen-Bedeckung spätestens dann, wenn sie durch die Atemluft durchfeuchtet ist. Denn dann können sich zusätzliche Keime ansiedeln. ▶ Vermeiden Sie, während des Tragens die Mund-Nasen-Bedeckung anzufassen und zu verschieben. ▶ Berühren Sie beim Abnehmen der Mund-Nasen-Bedeckung möglichst nicht die Außenseiten, da sich hier Erreger befinden können. Greifen Sie die seitlichen Laschen oder Schnüre und legen Sie die Mund-Nasen-Bedeckung vorsichtig ab. ▶ Waschen Sie sich nach dem Abnehmen der Mund-Nasen-Bedeckung gründlich die Hände (mindestens 20 bis 30 Sekunden mit Seife). ▶ Nach der Verwendung sollte die Mund-Nasen-Bedeckung bis zum Waschen luftdicht (z. B. in einem separaten Beutel) aufbewahrt oder am besten sofort bei 60 ° bis 95 ° C gewaschen werden.

Mit freundlichen Grüßen Naturheilverein Ulm/Neu-Ulm

Anastasios Sitaridis

Gisela Fritz

1. Vorstand

2. Vorstand