

## **Empfehlung an alle FIGU-Mitglieder:**

**Folgende Erklärungen von Christina Spirk sollten nach Anraten von Ptaah (10.5.2020) beim Schutzmaskentragen beachtet werden**

### **Gesichtsmasken: Tips für richtige Anwendung und Reinigung**

**Gesichtsmasken richtig zu tragen und zu reinigen ist wichtig für eine gute Funktion.**

Von Christina Spirk, 25. April 2020  
Aktualisiert: 25. April 2020, 22:31

Der richtige Umgang mit Masken ist nicht immer einfach: Die vorgeschriebenen Masken zu tragen, ist ein Aspekt. Aber es ist dabei ebenso wichtig, die Gesichtsmasken richtig zu verwenden und zu reinigen. Hier die häufigsten Anwen- Missgeschicke und Tipps, wie man sie vermeiden kann.

Seit kurzem gilt die Maskenpflicht beim Einkaufen und im öffentlichen Nahverkehr auch in Deutschland.

Dabei greifen die meisten Menschen auf sogenannte <Alltagsmasken> zurück. Dazu gehören der klassische Mund-Nasen-Schutz (MNS) oder selbstgenähte Masken aus Baumwolle. Beide dienen hauptsächlich dazu, das Umfeld zu schützen, nicht aber den Träger. Durch die Mundbedeckung wird das Ausströmen größerer Tröpfchen nach Husten oder Niesen sowie beim Sprechen verhindert. Allerdings nur, wenn man richtig mit den Masken umgeht.

Es folgt eine Zusammenfassung der wichtigsten Punkte zur richtigen Handhabung von Gesichtsmasken:

#### **1. Das Anlegen der Maske**

Das richtige Anlegen der Maske ist der erste wichtige Schritt für die Schutzwirkung der Gesichtsmaske. Dabei ist es wichtig, saubere Hände zu haben und die Maske nur an den vorgesehenen Bändern zu berühren. Man sollte die Maske während des Anlegens auf mögliche Schädigungen, Löcher oder andere undichte Stellen untersuchen. Die Maske muss so dicht wie möglich anliegen, wobei es je nach Modell

## **Recommendations for all FIGU members:**

**The following explanations by Christina Spirk should – according to the advice by Ptaah (10/05/2020) – be considered while wearing protective masks**

### **Face Masks: Tips for the Right Usage and Cleaning**

**For face masks to function well it is important to wear and clean them correctly.**

By Christina Spirk, 25<sup>th</sup> of April 2020  
Updated: 25<sup>th</sup> of April at 22:31

*Translation by Vibka Wallder*

*13<sup>th</sup> May, 2020*

Using masks correctly is not always easy: Wearing the prescribed masks is one aspect. But it is equally important to use and clean the face masks correctly. Here are the most common application mistakes and tips on how to avoid them.

For a short time now, wearing masks while shopping and on public transport has been an obligation also in Germany.

Thereby most persons resort to the so-called 'everyday masks'. These include the classic Mouth-Nose-Protector (MNP) or self-sewn masks made of cotton. Both serve mainly the protection of the surroundings, but not the wearer. By covering the mouth, larger droplets are prevented from escaping while coughing or sneezing and while speaking. However, only if one uses the masks correctly.

The following is a summary of the most important points concerning the correct handling of face masks:

#### **1. Donning the Mask**

The correct donning of the mask is the first important step for the protective effect of the face mask. Thereby it is important to have clean hands and to touch the mask only on the provided straps. The mask should be inspected for possible damage, holes or other leaks while putting it on. The mask must fit as snugly as possible, although it is important to note that different sizes are available depending on the

wichtig ist, auf verschiedene Grössen zu achten. Wie genau die Maske richtig sitzt, ist in Punkt zwei zusammengefasst.

Ein wichtiger Tipp für Brillenträger und für den Sommer: Wenn man Brille oder Sonnenbrille gemeinsam mit der Maske trägt, gilt der Grundsatz: Zuerst die Maske anlegen, dann die Brille. Die Brille sollte über der Maske sitzen, nicht darunter.

## 2. Das Tragen der Maske

Ein Mund-Nasen-Schutz ist nur dann sinnvoll, wenn er so getragen wird, dass er Mund und Nase auch schützt. Masken im Alltag zu tragen, ist hierzulande neu und ungewohnt. Gerade bei den ersten Anwendungen hat man oftmals das Gefühl, schlecht Luft zu bekommen, und ist verleitet, die Maske locker zu tragen. Dazu kommt, dass vor allem qualitativ schlechte Einwegmasken die Haut reizen und Jucken auslösen können.

Dennoch sollte die Mund-und-Nasenschutzmaske idealerweise vom Nasenrücken bis unter das Kinn reichen – also wie der Name sagt: Sowohl die Nase als auch den Mund vollständig bedecken. Die Maske nur über den Mund zu tragen und die Nase zum besseren Atmen frei zu lassen, ist wenig sinnvoll. Ebenso sollte die Maske nicht nur auf der Nasenspitze sitzen, sondern so eng wie möglich am Gesicht anliegen. Eine richtig angelegte Maske schliesst zudem enganliegend unter dem Kinn ab.

model. How exactly the mask sits correctly is summarised in point two.

An important tip for persons who wear glasses and for the summer: If you wear glasses or sunglasses together with your mask, the following principle applies: First put on the mask, then the glasses. The glasses should sit over the mask, not under it.

## 2. The Wearing of the Mask

A mouth-nose-protection is only sensible if it is worn such that it also protects the mouth and nose. Wearing masks in everyday life is new and unusual in this country. Especially during the first use of the mask, one often has the feeling that one can hardly breathe and is tempted to wear the mask loosely. In addition to that, especially poor-quality disposable masks can irritate the skin and cause itching.

Nevertheless, the mouth-nose-protection mask should ideally extend from the bridge of the nose to below the chin – in other words, as the name suggests, it should cover both the nose and the mouth completely. Wearing the mask only over the mouth and leaving the nose free in order to breathe better makes little sense. Similarly, the mask should not just sit on the tip of the nose, but should be as close to the face as possible. A correctly applied mask also seals tightly under the chin.



**Die Nase muss beim richtigen Tragen einer Gesichtsmaske ebenfalls bedeckt sein.**

**Foto: istock**

Wichtig ist auch, die Maske während des Tragens möglichst nicht zu berühren. Ein Zupfen oder Zurechtziehen der Maske ist nicht empfehlenswert. Ebenso wenig ratsam ist es, sich unter der Maske zu kratzen oder sie während einer Anwendung mehrmals auf- und abzusetzen.

**The nose must also be covered when a face mask is worn correctly. Photo: istock**

It is also important not to touch the mask while wearing it. Plucking or pulling the mask is not recommended. Likewise it is not advisable to scratch oneself under the mask or to don and doff it several times during one use.



**Wenn die Maske nicht unterm Kinn abschliesst, ist sie nicht richtig angelegt.  
Foto: istock**

Für Männer ist zudem zu beachten, dass vor allem lange Bärte die Schutzfunktion von Masken mindern, da diese ein vollständiges Abschliessen der Maske behindern können. In einer aus dem Jahr 2017 entstandenen Grafik für Berufe, die mit Schutzmasken arbeiten, ist zusammengefasst, von welchen Arten der Bärte abgeraten wird.

### **3. Die Tragedauer der Maske**

Sowohl für Einwegmasken als auch Stoffmasken gilt: Sobald sie durch die Ausatemluft feucht sind, verlieren sie ihre Wirkung und sollten gewechselt werden. Bei längeren Aufenthalten in Innenräumen ist es deshalb ratsam, mehr als eine Maske dabei zu haben. Beim Aufenthalt in stark kontaminierten Umgebungen, wie direkten Kontakt mit einem Erkrankten, ist es ratsam, die Masken gleich im Anschluss durch eine neue zu ersetzen.

### **4. Das Ablegen der Maske**

Beim Abnehmen der Gesichtsmaske ist es wichtig, diese nur an den vorgesehenen Bändern zu berühren und nicht den Maskenstoff. Einwegmasken sollten direkt entsorgt und nicht auf diversen Ablagen in der Wohnung zwischengelagert werden. Wiederverwendbare Masken können direkt nach dem Tragen gereinigt werden. Was es dabei zu beachten gibt, ist in Punkt 5 zusammengefasst. Nach dem Ablegen beziehungsweise Entsorgen der Maske sollen die Hände gewaschen werden. (Hinweis: mit **Seife**)

### **5. Das Reinigen der Maske**

Während Einwegmasken nur für einmaliges Tragen eine Funktion garantieren, kann man gekaufte oder selbst genähte Stoffmasken waschen und wiederverwenden. Ein häufiges

**If the mask does not seal under the chin, it is not properly fitted. Photo: istock**

For men, it should also be considered that long beards in particular reduce the protective function of masks, as they can prevent the mask from sealing completely. A diagram, which was created in 2017, for professions that work with protective masks summarises the types of beards that are not recommended.

### **3. Duration of the Time for Wearing the Mask**

The following applies to both disposable masks and fabric masks: As soon as they become damp from the exhaled air, they lose their effect and should be replaced. For longer stays indoors it is therefore advisable to have more than one mask at hand. When staying in highly contaminated environments, such as having direct contact with a sick person, it is advisable to replace the masks immediately afterwards with a new one.

### **4. The Doffing of the Mask**

When taking off the face mask, it is important to touch it only on the provided straps and not the fabric of the mask. Disposable masks should be disposed of directly and not be stored temporarily on various shelves in the home. Reusable masks can be cleaned immediately after use. What needs to be taken into account in that case is summarised in point 5. After doffing or disposing of the mask the hands must be washed. (Advice: with **soap**)

### **5. Cleaning the Mask**

While disposable masks only guarantee a function for single use, purchased or self-sewn fabric masks can be washed and reused. Frequent washing of the masks is advisable.

Waschen der Masken ist dabei ratsam. Teilweise gibt es Empfehlungen für ein Waschen der Maske nach jeder Anwendung.

Das Waschen bei herkömmlichen Stoffmasken kann in der Waschmaschine erfolgen. Dabei liegt die allgemeine Empfehlung bei einem Programm für Kochwäsche bei mindestens 60°C. Da aber Laborstudien zeigten, dass das neuartige KPCh-Virus (Wuhan-Lungenentzündung) bei 60°C innerhalb einer Stunde nicht vollständig inaktiviert wird, sind auch Waschprogramme bei 90°C oder ein Auskochen der Maske empfehlenswert.

Vorsicht gilt bei Eco- oder Sparprogrammen. Diese waschen oft bei wesentlich niedrigeren Temperaturen und garantieren oftmals nur ein «so sauber wie mit 60 Grad». Waschmittel, die Bleichmittel enthalten, inaktivieren Mikroorganismen im Allgemeinen besser als Color- oder Feinwaschmittel.

## **6. Das Trocknen der Maske**

Am besten ist es, die Masken bei der höchstmöglichen Temperatur für den jeweiligen Stoff zu trocknen, wenn man einen Trockner hat. Eine andere Möglichkeit ist, die Masken auf höchster Stufe (mindestens 165°C) zu bügeln. Auch längeres Föhnen der Maske auf höchster Stufe ist möglich. Es gibt auch die Empfehlung, Schutzmasken – insbesondere aus Zellulosestoffen und ohne Kunststoffe – im Backofen zu trocknen. Dies sollte bei 70 bis 90 Grad für mindestens 20 bis 30 Minuten erfolgen.

Es ist wichtig, die Masken nach Waschen und Trocknen immer auf Beschädigungen zu überprüfen. Im Zweifelsfall sollte man sie entsorgen.

## **7. Die Auswahl der Maske**

Maske ist natürlich nicht gleich Maske und es gibt Qualitätsunterschiede. Vor allem Masken, die aus China nach Europa geliefert wurden, zeigten in den vergangenen Wochen immer wieder nachweisliche Mängel, die eine Schutzwirkung verminderten oder vollständig aufhoben. Wenn Masken im Internet gekauft werden, ist es ratsam, sich über den Hersteller und die Qualitätsstandards zu informieren. Für selbstgemachte Masken gelten drei Schichten aus Baumwollmaterial als empfehlenswert.

Sometimes there are recommendations for washing the mask after each use.

The washing of conventional fabric masks can be done in the washing machine. In this case the general recommendation for a program for hot wash is at least 60°C. However, since laboratory studies have shown that the novel CCP virus (Wuhan pneumonia) is not completely inactivated within one hour at 60°C, washing programs at 90°C or boiling the mask in a pot are also recommended.

Caution should be exercised with 'eco' programs or 'saving' programmes. These often wash at much lower temperatures and often only guarantee "as clean as at 60 degrees". Detergents containing bleach generally inactivate microorganisms better than colour detergents or mild detergents.

## **6. Drying the Mask**

It is best to dry the masks at the highest possible temperature for the respective fabric if you have a dryer. Another possibility is to iron the masks at the highest level (at least 165°C). It is also possible to blow-dry the masks at the highest setting for longer periods of time. There is also the recommendation to dry protective masks – especially those made of cellulose fabrics and without synthetic materials – in the oven. This should be done at 70 to 90 degrees [Celsius] for at least 20 to 30 minutes.

It is important to always check the masks for damage after washing and drying. If in doubt, they should be disposed of.

## **7. Choosing a Mask**

Of course, not all masks are the same and there are differences in quality. Especially masks that were delivered from China to Europe have, in recent weeks, repeatedly shown demonstrable defects, which reduced or completely cancelled the protective effect.

If masks are purchased on the internet, it is advisable to find out about the manufacturer and their quality standards. Three layers of cotton material are recommended for homemade masks.

Ein zusätzlicher Tipp: Bei geltender Maskenpflicht zählt es sich aus, eine Ersatzmaske dabei zu haben, falls eine Maske reißt oder anderweitig beschädigt wird.

An additional tip: If masks are mandatory, it pays to have a replacement mask with you in case a mask tears or is otherwise damaged.

Quelle/Source: Epoch Times