

Hinweise zur Mund-Nasen Bedeckung

Richtiger Umgang mit Mund-Nasen-Bedeckungen



Mund-Nasen-Bedeckungen dienen als mechanische Barriere bzw. Bremse für eine Übertragung von Atemtröpfchen oder Speichel beim Atmen, Husten oder Niesen, daher sind in allen öffentlichen Bereichen des Trainings (Hallen, Flurbereiche, Toiletten) einfache Mund-Nasen-Bedeckungen zu tragen. Während des Trainings können die Mund-Nasen-Bedeckungen nach Anweisung abgelegt werden.

⇒ Waschen Sie sich vor dem Anlegen der 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.



⇒ Vermeiden Sie, während des Tragens die Mund-Nasen-Bedeckung anzufassen und zu verschieben.



⇒ Beim Training können die Mund-Nasen-Bedeckungen nach Anweisung abgelegt werden. Greifen Sie die seitlichen Laschen oder Schnüre und legen Sie die Mund-Nasen-Bedeckung vorsichtig ab. Berühren Sie beim Abnehmen möglichst nur an den Bändern, da sich in den Stoffbereichen Erreger befinden können. Nach dem Absetzen ist der Mundschutz in der Tasche abzulegen, die Innenseite zeigt dabei nach unten.



⇒ Waschen Sie sich nach dem Abnehmen der Mund-Nasen-Bedeckung gründlich die Hände (min. 20 bis 30 sec. 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.

