

Was muss man beim **Benutzen von Mund-Nasen-Bedeckungen** beachten?

Wenn du eine einfache Mund-Nasen-Bedeckung trägst, dann halte dich bitte an die folgenden Ratschläge. So machen es auch die Profis im Gesundheitswesen:



1.) Vorbereiten

- Lange Haare zu einem Zopf nach hinten binden.
- Die Hände gründlich mit Seife waschen.

2.) Anziehen

- Die Mund-Nasen-Bedeckung an den Gummibändern anfassen, vors Gesicht halten und beide Gummibänder hinter die Ohren ziehen.
- Den Nasenbügel der Mund-Nasen-Bedeckung auf die Nase drücken, damit sie sich eng an Nase und Wangen anschmiegt.
- Danach die Mund-Nasen-Bedeckung mit Daumen und Zeigefinger nach unten über das Kinn ziehen.



- Dann erst die Brille oder eine Schutzbrille aufsetzen.

3.) Tragen

- Die Mund-Nasen-Bedeckung nicht zwischendurch unters Kinn ziehen und später wieder vor das Gesicht bringen. Dann muss man eine neue Mund-Nasen-Bedeckung anziehen.

4.) Ausziehen und Entsorgen

- Die Gummibänder der Mund-Nasen-Bedeckung beide gleichzeitig mit den Händen nach vorne ziehen.
- Beim Abnehmen kurz den Atem anhalten, da sich auf der Oberfläche Viren befinden können.
- Einmal- Mund-Nasen-Bedeckung danach in einen Mülleimer werfen, die Stoff-Mund-Nasen-Bedeckung in die Wäsche oder in einen Plastikbeutel geben.
- Anschließend die Hände gründlich mit Seife waschen.

MERKE: Eine Mund-Nasen-Bedeckung ist eine Mund- und (!) **NASEN**-Bedeckung!

