



## Warum ist eine Mund-Nase-Bedeckung wichtig?

Das Corona-Virus ist eine Krankheit.

Die Krankheit überträgt sich durch eine **Tröpfchen-Infektion**.

Das heißt: Wenn eine Person spricht, niest oder hustet, fliegen feine Tröpfchen durch die Luft.

Dadurch kann die Person andere Menschen anstecken.

Mit einer Mund-Nase-Bedeckung schützt die Person die spricht, niest oder hustet andere Menschen.

Zum Beispiel vor einer Ansteckung mit dem Corona-Virus.

Aber auch vor einer Ansteckung mit anderen Erkältungs-Viren.

Die Mund-Nase-Bedeckung ist wichtig, wenn Sie nach draußen gehen.

Zum Beispiel:

- Zum Einkaufen
- Wenn Sie mit dem Bus oder mit der Bahn fahren
- Wenn Sie zum Arzt müssen.

Noch wichtiger ist aber:

- Halten Sie großen Abstand zu anderen Personen
- Wenn Sie unterwegs sind:  
Fassen Sie so wenig wie möglich an.  
Fassen Sie sich nicht ins Gesicht.
- Waschen Sie sich regelmäßig und lange die Hände.

## So ziehen Sie die Mund-Nase-Bedeckung an:

- Waschen Sie Ihre Hände.
- Halten Sie die Mund-Nase-Bedeckung vor Nase und Mund.  
Fassen Sie die Mund-Nase-Bedeckung aber **nur am Rand** an.
- Ziehen Sie die Gummi-Schlaufen um Ihre Ohren.  
Ziehen Sie dann die Mund-Nase-Bedeckung über Ihr Kinn.  
Hat Ihre Mund-Nase-Bedeckung Bänder?  
Dann kneten Sie die Bänder am hinteren Oberkopf zusammen.  
Ziehen Sie die Mund-Nase-Bedeckung über Ihr Kinn.  
Knoten Sie die unteren Bänder im Nacken zusammen.
- Hat Ihre Mund-Nase-Bedeckung einen Draht?  
Dann drücken Sie den Draht um Ihren Nasen-Rücken an.

### **Wichtig:**

**Nase, Mund und Kinn müssen komplett bedeckt sein.**

**Die Mund-Nase-Bedeckung jetzt nicht mehr von außen anfassen.**

Denn: Daran können Viren hängen.

### **Tipp:**



Es gibt viele verschiedene Mund-Nase-Bedeckungen.

Man kann sie ganz unterschiedlich anziehen.

Auf WikiHow gibt es dazu eine ausführliche

**Anleitung mit Bildern:**

<https://de.wikihow.com/Medizinische-Masken-anlegen>

**Und auch ein Video:**

[https://www.youtube.com/watch?v=rff\\_80q9pok](https://www.youtube.com/watch?v=rff_80q9pok)





## Wie nehme ich die Mund-Nase-Bedeckung richtig ab?

- Fassen Sie die Mund-Nase-Bedeckung nur an den Bändern an.
- Ziehen Sie die Bänder über die Ohren nach vorne.  
Haben Sie eine Mund-Nase-Bedeckung, die man nur **1 Mal** benutzen darf?  
Dann werfen Sie die Mund-Nase-Bedeckung in den Müll.
- Haben Sie eine Mund-Nase-Bedeckung aus **kochfestem Baumwollstoff**?  
Dann waschen Sie die Mund-Nase-Bedeckung bei 60 Grad.
- Waschen Sie danach mindestens 20 Sekunden lang Ihre Hände mit Seife.

### Tipp:

Kennen Sie das Lied „Zum Geburtstag viel Glück“?

Summen Sie das Lied beim Händewaschen 2 Mal hintereinander.

So lange dauern 20 Sekunden.