

## An alle Jettenbacher Bürgerinnen und Bürger,

in den Medien gibt es **unterschiedliche Meinungen über das Tragen eines Mundschutzes.**

Wir vom Krankenpflegeverein haben für Euch Fragen und Antworten aus dem Pflegebereich gesammelt:

Die Übertragung von Corona - oder Influenzaviren erfolgt durch Tröpfchen, die beim Sprechen, Husten oder Niesen direkt auf die Schleimhäute von Kontaktpersonen gelangen können. Diese Tröpfchen kontaminieren Oberflächen als begrenzt lebensfähige Krankheitserreger, welche durch Händekontakt mit anschließendem Mund-Nasenkontakt (oder über die Augenschleimhäute) wiederum aufgenommen werden können.

Ein Körper mit einem stabilen **Immunsystem** wird mit einer solchen Keimlast fertig. Die **Anzahl der Keime** und die **zeitliche Einwirkung** auf den Menschen sind entscheidend, ob uns diese Keime letztendlich krank machen.

### Schützt eine Behelfs-Mund-Nasen-Maske vor Keimen?

Zunächst mal ja! **Diese schützt andere vor herumfliegenden Tröpfchen.**

### Schützt eine Behelfs-Mund-Nasen-Maske auch mich selbst?

Wenn man **einiges dazu beachtet**, schützt diese auch mich selbst: Unsere angewärmte feuchte Atemluft schafft ein gutes Klima für Viren und Bakterien. Daher muss man eine **getragene Behelfs-Mund-Nasen-Maske regelmäßig waschen, um so die Keime abzutöten**: täglich bei 60 oder 95 Grad - vorzugsweise mit einem Desinfektionswaschmittel - in einem Wäschenetz in der Waschmaschine **oder** 5 Minuten in kochendem Wasser auf dem Herd, danach gut lufttrocknen. Beim Abnehmen die Behelfs-Mund-Nasen-Maske **an den Ohrschlaufen fassen**, möglichst nicht außen berühren und direkt in die Maschine oder ins Wasserbad geben. **Anschließend Hände mit Wasser und Seife waschen.**

### Welcher Mundschutz ist „richtig“?

Im **medizinischen Bereich** und bei anhaltend längerer Arbeitszeit an erkrankten Menschen sind **FFP2 oder FFP3-Schutzmasken** (die Ziffer bezeichnet die geprüfte Schutzstufe) als Standard vorgegeben. Im **öffentlichen Leben** sollte man einschätzen, wie stark man wo welchen möglichen Keimen ausgesetzt sein kann: **Einkaufen** ist eine kurze, weniger gefährliche Situation, in der es sich anbieten kann, eine selbstgenähte **Behelfs-Mund-Nasen-Maske** zu tragen. Diese vermeidet zudem, dass man sich selbst unbewusst ins Gesicht fasst und z.B. durch Kratzen kontaminiert. (Schmierinfektion)

### Kann eine Mund-Nasen-Maske auch schaden?

Ja! Sie kann bei **Menschen mit Bronchien- oder Lungenerkrankungen** (z.B. COPD oder Krebs) die beeinträchtigte Aufnahme von Sauerstoff zusätzlich verschlechtern: Dann sollte eine Behelfs-Mund-Nasen-Maske nur kurz getragen werden und nicht zu dicht anliegen, damit seitlich Atemluft zirkulieren kann. Tröpfchen-Ausscheidung wird trotzdem reduziert. Ein kurzer Einkauf ist auch hier unbedenklich.

### Hilft eine Behelfs-Mund-Nasen-Maske bei Asthmatikern?

Ja! Zunächst bietet sie **Schutz vor Pollen** bei allergischem Asthma und verringert korrekt verwendet zudem die Aufnahme krankmachender Keime. (Asthmapatienten sind anfälliger für Atemwegsinfektionen).

### Für wen kann das Tragen einer Behelfs-Mund-Nasen-Maske noch sinnvoll sein?

Für immungeschwächte Menschen - durch eine Krebserkrankung, bei bestimmten Medikamententherapien oder bei verschiedenen Autoimmunerkrankungen.

### Warum gibt es dann noch keine Mundschutzpflicht?

Zurzeit ist kein Vorrat da und wegen befürchteter falscher Anwendung wird hierzu keine generelle Empfehlung ausgesprochen. Man will vermeiden, dass sich einige Träger der Behelfs-Mund-Nasen-Masken in Sicherheit wiegen und sich nicht mehr ausreichend an Quarantäne - und Abstandsempfehlungen halten und somit wieder bei Treffen und Zusammenkünften Infektionsherde kreieren.

### Sind selbstgenähte Behelfs-Mund-Nasen-Masken sinnvoll?

Ja! Auch hier gilt es wiederum einiges zu beachten:

- hautfreundliches, antiallergisches **Material** wie Baumwolle verwenden: gut **waschbar** und pflegeleicht.
  - mindestens **3-lagig** und **mehrfach gefaltet** zusammennähen, damit die Maske gut drapiert werden kann.
  - wasserabweisendes **Vlies** einlegen: Dieses verhindert zeitlich begrenzt, dass Tröpfchen durchdringen.
  - einen **Draht im Nasenbereich** einnähen, der beim Anlegen um die Nase geformt wird.
- Diesen gut an beiden Enden umbiegen/fixieren, um ein Durchdringen und Verletzungen zu vermeiden.

Wir haben lange darüber nachgedacht, wie eine den Anforderungen entsprechende Behelfs-Mund-Nasen-Maske aussehen könnte, gemeinsam mit einer regionalen Näherin ein Modell entworfen und ein kleines Kontingent bestellt, welches Mark Leonhardt im Verkaufsraum seiner Metzgerei (Stückpreis 10 €) an Euch verkauft, wenn Ihr mit dem Gedanken spielt, eine Behelfs-Mund-Nasen-Maske tragen zu wollen.

Diese ist nicht zertifiziert, hat jedoch eine **Innentasche**, die zusätzlichen Schutz bieten kann: In diese kann zusätzlich ein Inlett (z.B. Still- oder Slip-Einlage, Saugkompressen, Staubsaugervlies) eingelegt werden. Dies ist bei normaler Verwendung nicht unbedingt nötig, kann aber bei Kontakt (z.B. bei der Pflege eines erkrankten Angehörigen) schützen. In der Pandemiephase 6 werden zukünftige Lieferengpässe wahrscheinlich. „Unsere“ Mund-Nasen-Maske könnte dann hilfreich sein. Sie ist eine sinnvolle Alternative, wenn sonst kein geeigneter Schutz mehr zu bekommen ist.

> Siehe Rückseite

## Wir hoffen, dass Euch unsere Infos zur Behelfs-Mund-Nasenmaske weiterhelfen.

Unser Krankenpflegeverein sucht noch Mitglieder. Meldet Euch gern telefonisch bei Wolfgang Kehrein unter 06385 5534, wenn Ihr Fragen habt.

Falls Ihr eine Behelfs-Mund-Nasenmaske bei Mark Leonhardt in der Metzgerei, H6hstraÙe 53 kaufen wollt, habt Ihr weiter unten auf dem Blatt gleich eine abtrennbare Anleitung dafur. Es wurden 50 Stuck bestellt, bei Bedarf ordern wir Nachschub.

Nun bleibt uns nur noch, Euch allen viel Kraft zu wunschen fur diese auÙergew6hnliche Zeit, bleibt gesund. ♥

Stellvertretend fuf das gesamte Team des Krankenpflegevereins

  
Wolfgang Kehrein (V.i.S.d.P.)



### Gut zu wissen:

Ich bin eine **Behelfs-Mund-Nasenmaske** und kann dir „nur“ dabei helfen, **andere Menschen vor Infektionen zu schutzen**. Ich bin nicht medizinisch getestet und kann Viren nicht fuf dich filtern, aber deinen Atem ohne Tr6pfchen „rauslassen“.

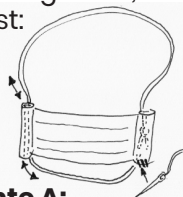
☹ Grippe- oder Coronaviren bzw. andere Keime gelangen beim Sprechen, Husten oder Niesen in die Luft. Uber die Schleimhaut von Mund oder Nase oder uber die Bindehaut der Augen k6nnen diese von anderen Personen aufgenommen werden und eine Neuansteckung verursachen. Neben dieser Tr6pfcheninfektion gibt es auch die Ubertragung uber Oberflachen oder durch Handkontakt, wasche dir also bitte ausreichend h6ufig und gr6ndlich die H6nde.

### Was mich besonders macht:

Ich bin vierlagig aus Baumwollstoff von *Heike Baumbauer* gefertigt: In meine Tasche kannst du zus6tzlich einen geeigneten Filter aus keimundurchl6ssigem Vlies (Still- oder Slipelinlage) einlegen. ♥

### 1. Pass mich an:

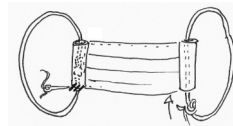
Ziehe durch die zwei „Tunnel“ links und rechts z.B. mit einer H6kelnadel Gummilitze als **Haltegummi** und trag mich, wie Du magst:



#### Tragevariante A:

#### Ein langes Gummi um Nacken und Hinterkopf:

Ziehe das Gummi wie in der Zeichnung durch beide Seitentunnel. Das geht gut mit einer H6kelnadel: diese einmal komplett durchstecken, Gummi einhaken und mit zuruckziehen. Den Knoten kannst Du auf einer Seite in den Tunnel ziehen und mit drei Nadelstichen fixieren, die andere Seite bleibt „verschiebbar“. Das erleichtert das Anlegen.



#### Tragevariante B:

#### Gummi um die Ohren:

Schneide das Gummi in zwei gleich lange Stucke, ziehe durch jeden Tunnel eines und knote so, dass diese Schlaufen angenehm hinter den Ohren liegen. Die Knoten kannst du in die Tunnel ziehen - und zudem das Gummi im Tunnel mit drei Nadelstichen fixieren.

### 2. Trag mich 6fter:

Wenn Du mich **auf- und abziehst**, beruhere mich nur an den Haltegummis und achte, wohin du mich legst. Der Stoff kann Keime aufnehmen oder abgeben.

### 3. Wasch mich:

... mindestens t6glich oder sogar 6fter, wenn ich mich feucht anfuhle. Das geht bei **60 Grad in der Maschine** oder „wie bei Oma“ im Kochtopf. Dunklere Stoffe k6nnen ausbleichen. Auch Dampfbuigel mit dem Buegeleisen t6tet Keime.

### 4. Dankesch6n:

Ich danke dir dafur, dass du mithilfst, die gesellschaftliche **Akzeptanz** fuf Mund-Nase-Masken zu erh6hen und die Verbreitung von Keimen zu verringern.

© Wenn alle Menschen eine Behelfs-Mund-Nase-Maske tragen, kann dies Epidemien vorbeugen.