

Fragen zum Thema **Schutzmasken:**

Dr. med. Torsten Hewelt klärt auf.

Was ist der Unterschied von FFP-Masken zu medizinischem Mund-Nasen-Schutz und selbstgenähten Masken?

Der medizinische Mund-Nasen-Schutz und FFP-Masken müssen bestimmte Voraussetzungen an die Funktion erfüllen. Diese werden regelmäßig geprüft. Selbstgenähte Masken entsprechen keinen Normen und es finden keine Prüfungen statt, sodass die Effektivität als solches nicht beurteilt werden kann.

Ich kann unter der FFP2-Maske nicht gut atmen. Ist das normal?

Ja, die FFP2-Maske verändert die Atemmechanik deutlich. Sie erhöht den Widerstand, gegen den man ein- und ausatmen muss. Dieses kann für Menschen mit Vorerkrankungen schwierig werden, ebenso bei deutlichen Anstrengungen im Alltag (schwere Dinge tragen, Bergangehen oder Treppen steigen). Hier sollte entsprechend langsamer gegangen werden und ggf. ist eine kurze Pause notwendig.

Empfohlen wird die Maske nicht länger als 75 Minuten ohne Pause zu tragen, die Pause sollte dann mindestens 30 Minuten betragen. Das sind auch Anforderungen an Arbeitsplätze, wenn hier FFP2-Masken getragen werden müssen/sollen.



Woran erkenne ich, dass die Maske optimal sitzt?



Die Maske muss dicht sitzen. Bei dem Mund-Nasen-Schutz strömt die Luft zur Seite heraus, beim Einatmen bewegt sich die Maske Richtung Mund. Bei der FFP2-Maske sitzt diese so dicht, dass sie sich mit dem Atemstrom mitbewegt und dieser in beiden Richtungen durch die Maske geht und nicht an dieser vorbei. Wichtig ist, dass der Metallbügel oben auf dem Nasenrücken sitzt und nicht unter dem Kinn und dass der Metallbügel beim Aufsetzen an die Nase angeedrückt wird.

Menschen mit einer Sehhilfe können ganz einfach überprüfen, ob ihre Maske optimal sitzt. Sofern Ihre Brille beim Tragen der FFP2-Maske nicht beschlägt, sitzt diese ideal.

Wie lange bin ich mit einer FFP2-Maske geschützt? Kann ich sie mehrfach verwenden?

Die Maske bietet Schutz, so lange sie trocken ist. Durch den Atemstrom kommt es im Laufe von Stunden zu einer unvermeidbaren Durchfeuchtung. Dadurch ist die Filterfunktion der Maske nicht mehr gegeben. Im medizinischen Bereich sind die FFP2-Masken Einmalprodukte. Im Alltag kann die Maske auch mehrfach verwendet werden. Sie sollte nach dem Tragen über mehrere Tage an der Luft trocknen, ohne andere Gegenstände zu kontaminieren/verunreinigen.

Welche verschiedenen FFP-Masken gibt es denn?

Für partikelfiltrierende Masken existieren weltweit verschiedene Normen. In Deutschland ist in diesem Bereich der FFP2-Standard üblich. Vergleichbar sind N95-Masken aus Amerika bzw. KN95-Masken aus China, wenn diese das deutsche Prüfverfahren durchlaufen haben. Den Nachweis darüber hat im Allgemeinen der Händler bzw. die Apotheke.

Worauf sollte ich beim Kauf einer FFP2-Maske achten?

FFP2-Masken haben ein Prüf-Siegel. Dieses erkennen Sie an der Buchstabenfolge „CE“ mit einer vierstelligen Prüfnummer. KN95-Masken haben dieses Siegel nicht.

Tipps zur richtigen Handhabung:

Die Maske sollte so dicht wie möglich sitzen, ohne Druckstellen zu verursachen. FFP2-Masken sitzen deutlich straffer als der Mund-Nasen-Schutz. Bei FFP2-Masken gibt es zwei verschiedene Halterungen: Zum einen mit zwei Bändern, die jeweils hinter den Ohren verlaufen, zum anderen mit zwei längeren Bändern, die hinter dem Kopf geführt werden. Falls jemand die Masken vom ersten Typ hat, davon aber Probleme mit den Ohren bekommt (Druckstellen, Ohrenschmerzen) gibt es „Adapter“, die die Bänder auch hinter dem Kopf langführen können.

Welche Möglichkeiten der Reinigung gibt es für meine FFP2-Maske?

Die Masken können nicht gereinigt werden. Von einer Aufbereitung im Backofen ist abzuraten: Bei zu niedrigen Temperaturen werden die Coronaviren nicht zerstört, bei zu hohen Temperaturen kann die Maske ihre Filterfunktion verlieren, ohne dass es sichtbar wird. Die Temperaturregelung der haushaltsüblichen Backöfen ist zu ungenau.



Muss ich bei der Entsorgung etwas beachten?



Masken, die defekt sind (Risse, Löcher o.ä.), grobe Verunreinigungen aufweisen oder lange genug getragen wurden, können mit dem Haushaltsmüll entsorgt werden. Sicherheitshalber sollten die Masken in eine separate Plastikhülle (kleine Tüte) eingeschlagen werden.

Werde ich nach der Impfung weiterhin eine Maske tragen müssen?



Ja. Wir wissen bislang, dass geimpfte Personen vor schweren Verläufen einer COVID-19-Erkrankung geschützt sind. Dennoch kann nicht ausgeschlossen werden, dass sich geimpfte Personen anstecken und das Virus weitergeben.