

AHA-Formel

Schützen können wir uns mit der AHA-Formel:

Abstand wahren, auf **H**ygiene achten und – da wo es eng wird – eine **A**lltagsmaske tragen.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung erklärt, wie gründliches Händewaschen in fünf Schritten gelingt:

1. Halten Sie die Hände zunächst unter fließendes Wasser. Die Temperatur können Sie so wählen, dass sie angenehm ist.
2. Seifen Sie dann die Hände gründlich ein – sowohl Handinnenflächen als auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen. Denken Sie auch an die Fingernägel. Hygienischer als Seifenstücke sind Flüssigseifen, besonders in öffentlichen Waschräumen.
3. Reiben Sie die Seife an allen Stellen sanft ein. Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden.
4. Danach die Hände unter fließendem Wasser abspülen. Verwenden Sie in öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder Ihren Ellenbogen.
5. Trocknen Sie anschließend die Hände sorgfältig ab, auch in den Fingerzwischenräumen. In öffentlichen Toiletten eignen sich hierfür am besten Einmalhandtücher. Zu Hause sollte jeder sein persönliches Handtuch benutzen.

Mehr Infos: www.infektionsschutz.de ^[1]

Masken

Maskenpflicht

Laut Berliner SARS-CoV-2-Infektionsschutzverordnung ^[2] gilt:

§ 4 Mund-Nasen-Bedeckung

(1) Eine Mund-Nasen-Bedeckung ist in geschlossenen Räumen zu tragen

1. von Fahrgästen und von nicht fahrzeugführendem Personal bei der Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel einschließlich der Bahnhöfe, Flughäfen und Fährterminals sowie sonstiger Fahrzeuge mit wechselnden Fahrgästen,
2. von Kundinnen und Kunden in Einzelhandelsgeschäften aller Art sowie in Handwerks-, Dienstleistungs- und anderen Gewerbebetrieben mit Publikumsverkehr, in Dienstleistungs- und Handwerksbetrieben im Bereich der körpernahen Dienstleistungen wie insbesondere Friseurbetriebe, Kosmetikstudios, Massagepraxen, Tattoo-Studios und ähnlichen Betrieben, auch von körpernah tätigem Personal,
3. in Gaststätten von Personal mit Gästekontakt und Gästen, soweit sie sich nicht auf ihrem

Sitzplatz aufhalten,

4. von Besucherinnen und Besuchern in Kinos, Theatern, Konzert- und Opernhäusern, Bibliotheken, Archiven, Spielhallen, Spielbanken, Wettvermittlungsstellen und ähnlichen Betrieben, soweit sie sich nicht auf ihrem Sitzplatz aufhalten, in Museen, Gedenkstätten und ähnlichen Kultur- und Bildungseinrichtungen,

5. in Arztpraxen und anderen Gesundheitseinrichtungen von Patientinnen und Patienten sowie ihren Begleitpersonen unter der Voraussetzung, dass die jeweilige medizinische Behandlung dem nicht entgegensteht,

6. in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen von Besucherinnen und Besuchern sowie von Patientinnen und Patienten beziehungsweise Bewohnerinnen und Bewohnern, sofern sie sich außerhalb ihres Zimmers aufhalten oder Besuch empfangen,

7. in gedeckten Sportanlagen einschließlich Hallenbädern, Fitness- und Tanzstudios und ähnlichen der Sportausübung dienenden Räumen, außer während der Sportausübung und

8. in der beruflichen Bildung bei notwendiger Unterschreitung des Mindestabstands von 1,5 Metern mit Ausnahme der beruflichen Schulen.

(2) Die Pflicht zum Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung gilt nicht für

1. Kinder bis zum vollendeten sechsten Lebensjahr,

2. Personen, die aufgrund einer gesundheitlichen Beeinträchtigung oder einer Behinderung keine Mund-Nasen-Bedeckung tragen können,

3. Personen, bei denen durch andere Vorrichtungen die Verringerung der Ausbreitung übertragungsfähiger Tröpfchenpartikel bewirkt wird oder

4. Gehörlose und schwerhörige Menschen und Personen, die mit diesen kommunizieren, sowie ihre Begleitpersonen.

Maskenregeln

Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) rät Trägern sogenannter "Community-Masken": Den besten Schutz vor einer potentiellen Virusübertragung bietet nach wie vor das konsequente Distanzieren von anderen, potentiell virustragenden Personen. Dennoch kann die physische Barriere, die das richtige Tragen einer Community-Maske darstellt, eine gewisse Schutzfunktion vor größeren Tröpfchen und Mund-/Nasen-Schleimhautkontakt mit kontaminierten Händen bieten.

Personen, die eine entsprechende Maske tragen möchten, sollten daher unbedingt folgende Regeln berücksichtigen:

- Die Masken sollten nur für den privaten Gebrauch genutzt werden.
- Die gängigen Hygienevorschriften, insbesondere die aktuellen Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts (RKI, www.rki.de ^[3]) und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA, www.infektionsschutz.de ^[4]) sind weiterhin einzuhalten.
- Auch mit Maske sollte der von der WHO empfohlene Sicherheitsabstand von mindestens 1.50 m zu anderen Menschen eingehalten werden.

- Beim Anziehen einer Maske ist darauf zu achten, dass die Innenseite nicht kontaminiert wird. Die Hände sollten vorher gründlich mit Seife gewaschen werden.
- Die Maske muss richtig über Mund, Nase und Wangen platziert sein und an den Rändern möglichst eng anliegen, um das Eindringen von Luft an den Seiten zu minimieren.
- Bei der ersten Verwendung sollte getestet werden, ob die Maske genügend Luft durchlässt, um das normale Atmen möglichst wenig zu behindern.
- Eine durchfeuchtete Maske sollte umgehend abgenommen und ggf. ausgetauscht werden.
- Die Außenseite der gebrauchten Maske ist potentiell erregerrhaltig. Um eine Kontaminierung der Hände zu verhindern, sollte diese möglichst nicht berührt werden.
- Nach Absetzen der Maske sollten die Hände unter Einhaltung der allgemeinen Hygieneregeln gründlich gewaschen werden (mindestens 20-30 Sekunden mit Seife).
- Die Maske sollte nach dem Abnehmen in einem Beutel o.ä. luftdicht verschlossen aufbewahrt oder sofort gewaschen werden. Die Aufbewahrung sollte nur über möglichst kurze Zeit erfolgen, um vor allem Schimmelbildung zu vermeiden.
- Masken sollten nach einmaliger Nutzung idealerweise bei 95 Grad, mindestens aber bei 60 Grad gewaschen und anschließend vollständig getrocknet werden. Beachten Sie eventuelle Herstellerangaben zur maximalen Zyklusanzahl, nach der die Festigkeit und Funktionalität noch gegeben ist.
- Sofern vorhanden, sollten unbedingt alle Herstellerhinweise beachtet werden.

Mehr Infos:

www.bfarm.de/SharedDocs/Risikoinformationen/Medizinprodukte/DE/schutzmasken.html [5]

Masken und Brille

Tipps aus Medien, wie beim Tragen einer Maske das Entweichen der Atemluft nach oben und damit ein Beschlagen der Brille verringert werden kann:

- Erst die Maske aufsetzen, dann die Brille. Dabei wird die Brille auf die Schutzmaske gesetzt. Achten Sie darauf, dass das Sichtfeld durch die Maske nicht zu sehr beeinträchtigt wird und die Sehhilfe richtig sitzt und nicht verrutschen kann.
- Masken verwenden, die oben einen dünnen Draht haben, sodass die Maske eng auf der Haut sitzen kann.
- Die obere Kante der Maske nach innen einschlagen, dadurch kann der feine Nebel des Ausatmens abgefangen werden.
- Anti-Beschlag-Sprays können für einige Zeit verhindern, dass die Brille beschlägt. Sie sind in den gängigen Online-Warenhäusern oder beim Optiker erhältlich.
- Mit einem Tuch Flüssigseife ohne Alkohol auf die Gläser verteilen, anschließend nicht abspülen, sondern nur trockenreiben. Durch den verbleibenden dünnen Film auf den Gläsern kann sich das Wasser aus der Atemluft nicht auf der Brille absetzen. Achtung: Bitte überprüfen, dass die Sicht dadurch nicht beeinträchtigt ist.

Zuletzt geändert:

15. Juli 2020 - 12:53

Quell-URL: <https://absv.de/wie-schuetze-ich-mich>

Links

[1] <http://www.infektionsschutz.de>

[2] <https://www.berlin.de/corona/massnahmen/verordnung/>

[3] https://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html

[4] <https://www.infektionsschutz.de/>

[5] <http://www.bfarm.de/SharedDocs/Risikoinformationen/Medizinprodukte/DE/schutzmasken.html>