

# Covid-19: Welche Atemschutzmasken sind sinnvoll?



Die Corona-Krise beherrscht unser Weltgeschehen. Das Hauptaugenmerk der öffentlichen Bemühungen liegt derzeit darauf, die Ausbreitung von Covid-19 einzudämmen. Viele fragen sich: Wie schütze ich mich am besten vor einer Infektion?

Viele Menschen greifen auf den Gebrauch von Atemschutzmasken zurück, die dringend für Klinikpersonal im Sinne des Arbeitsschutzes benötigt und teils für horrenden Summen im Internet angeboten werden. Die Vergleich.org-Redaktion klärt daher auf: Welche Schutzmaßnahmen sind wirklich sinnvoll?






- **Mund-Nasen-Schutz (MNS):** schützt nur das Umfeld und wird vom Klinikpersonal zum Fremdschutz benötigt.
- **FFP2 / FFP3 - Maske ohne Ventil:** schützt sowohl den Träger als auch das Umfeld – für Klinikpersonal unabdingbar.
- **FFP2 / FFP3 - Maske mit Ventil:** schützt nur den Träger – im Krankenhausalltag benötigt.

## **Covid-19: Welche Atemschutzmasken sind sinnvoll?**

- **Selbstgebastelte Maske aus Baumwolle:** schützt in erster Linie das Umfeld und auch geringfügig den Träger - nicht für intensivmedizinischen Bereich, Ärzte nähen sich Masken teils selbst.
- **Schal / Halstuch:** mäßiger Schutz für Träger und Umfeld, größere Tröpfchen werden aufgehalten.

***Eine Atemschutzmaske stellt per se keine Garantie für den Träger dar, vor einer Infektion mit Corona geschützt zu sein. Dennoch: Sie ist besser als kein Schutz und schützt zudem das nähere Umfeld. Aufgrund der knappen Verfügbarkeit geht der Trend derweil dahin, sich eine eigene Gesichtsmaske selbst herzustellen.***

## Covid-19: Welche Schutzmasken sind sinnvoll?

Maskentyp					
	Mund-Nasen-Schutz	FFP2 / FFP3 - Maske ohne Ventil	FFP2 / FFP3 - Maske mit Ventil	Selbstgebastelte Maske aus Baumwolle	Schal / Halstuch
Schützt den Träger?	nein	ja	ja	etwas	etwas
Schützt das Umfeld?	ja	ja	nein	ja	etwas
Klinikpersonal benötigt Masken?	ja	ja	ja	nicht für intensivmedizinischen Bereich	nein

\*etwas = große Tröpfchen werden abgefangen



### Allgemeine Hinweise zu Atemschutzmasken

- für die Allgemeinheit wird aktuell empfohlen, sich einen Atemschutz selbst zu basteln, um die Versorgung des Klinikpersonals nicht zu gefährden
- lassen Sie sich durch die Maske nicht dazu verleiten, die allgemeinen Hygieneregeln wie Niesetikette, Abstand halten, nicht ins Gesicht fassen und Händewaschen zu vernachlässigen

### Welche Masken bieten welchen Schutz?

Man unterscheidet zwischen dem Mund-und-Nase-Schutz (MNS) aus Papier oder Vlies und so genannten FFP-Masken ("Filtering Face Piece") aus gehärtetem Papier oder Stoffen. Masken ab der Schutzklasse FFP2 schützen mit einer Durchlässigkeit von maximal 6% effektiv vor Viren, FFP3-

## **Covid-19: Welche Atemschutzmasken sind sinnvoll?**

Masken filtern sogar bis zu 99 % der Atemluft-Belastung, jedoch fällt mit ihnen auf Dauer das Atmen schwer.

“Ein MNS schützt weniger den Träger selbst als das Umfeld im Falle einer symptomlosen Infektion des Trägers, auch wenn dies wissenschaftlich noch nicht abschließend gesichert ist“, erklärt Martin Kunitschke von Vergleich.org. Zumindest wird dadurch das Aussondern größerer Tröpfchen an die Umgebung verhindert. Im besten Fall kann eine eigene Schmierinfektion vermieden werden, indem man sich nicht direkt ins Gesicht fasst.

Im schlimmsten Fall entsteht durch das Tragen ein falsches Sicherheitsgefühl, wodurch zusätzliche essentielle Hygiene-Maßnahmen vernachlässigt würden. Vor allem FFP-3-Masken bieten zwar ausreichend Schutz, sind aber unabdingbar für Klinikpersonal mit direktem Kontakt zu Infizierten.

### **Warum sind Atemschutzmasken knapp?**

Ein Großteil der Atemschutzmasken wird in Asien und vor allem in China produziert. Die Wirtschaft Chinas wurde nach Ausbruch des Corona-Virus auf ein Minimum heruntergefahren und erst kürzlich wieder angekurbelt. Darüber hinaus führten vermehrte Käufe von Privatpersonen oder Händlern, die aus der Situation Profit schlagen wollten, zu Engpässen und teils horrenden Wucherpreisen im Internet. Ebay hat bereits auf diese Entwicklung reagiert und den Verkauf von Atemschutzmasken und Desinfektionsmitteln auf ihrer Plattform verboten.

Derweil hat die Bundesregierung eine dreimalige Wiederaufbereitung der Klinik-Masken befohlen, um den Verschleiß deutlich zu verringern. Zuvor durften Masken nur einmalig und ca. 2 Stunden getragen werden. Viele Firmen machen aus der aktuellen Notlage eine Tugend und schließen sich zusammen oder stellen ihre Produktion teilweise oder komplett auf das Herstellen von Atemschutzmasken um.

### **Welche Alternativen gibt es zu Schutzmasken?**

Trotz der globalen Knappheit der Atemschutzmasken hat Österreich und als erste deutsche Stadt auch Jena kürzlich eine Maskenpflicht beim Einkaufen ausgerufen. Dabei werden allerdings auch selbstgenähte Masken, Tücher oder Schals akzeptiert. Im Internet finden Sie dazu reichlich Anleitungen, wie Sie sich Ihre eigene Gesichtsmaske selbst herstellen.

Deren Wirksamkeit hängt hauptsächlich von der Dichte des verwendeten Stoffs ab - zu empfehlen sind kochfester Baumwollstoff und zusätzlich eingenähter kochfester Vlies. Ein flexibler Nasenbügel erhöht zudem den Schutz. Ein dichter Schal kann ebenfalls nützlich sein.

“Wenn Sie durch den Stoff pusten und keinen Luftzug auf der anderen Seite spüren, ist der Schal bzw. das Tuch dicht genug und als Mundschutz geeignet“, erklärt Martin Kunitschke von Vergleich.org. Da jegliche Art von Mundschutz in erster Linie dem Fremdschutz dient, kann somit laut Christian Drosten, dem Virologen der Charité, eine Ausbreitung des Virus zumindest

## **Covid-19: Welche Atemschutzmasken sind sinnvoll?**

verlangsamt werden, womit man effektiv zu Entlastung des Gesundheitssystems beiträgt.

### **Was muss ich beim Tragen einer Gesichtsmaske beachten?**

Die Community-Maske bzw. die Stoffbarriere sollte eng anliegend aufsitzen und während des Tragens nicht angefasst werden. Sobald die Gesichtsmaske feucht ist, verliert sie ihren Schutz und sollte gewechselt werden. Stoffmasken sollten Sie regelmäßig nach der Verwendung waschen, bestenfalls in der Kochwäsche bei mindestens 60 Grad. Daher empfiehlt es sich, sich zwei Masken zu beschaffen, die abwechselnd getragen werden können. Verwenden Sie die Maske unbedingt ausschließlich zur Eigennutzung.

Darüber hinaus sollten Sie die allgemeinen Verhaltens- und Hygiene-Regeln stets einhalten!

### **Wie schütze ich mich generell vor einer Infektion mit Covid-19?**

Um bestmöglich vor einer Corona-Infektion geschützt zu sein, empfiehlt das Robert-Koch-Institut die Einhaltung einer breitgefächerten Hygiene- und Verhaltens-Etikette. Dazu gehört regelmäßiges und gründliches Händewaschen (mind. 20 Sekunden), das Einhalten von Husten- und Nies-Regeln (mit Abstand zu Personen, in Taschentuch oder Armbeuge mit anschließendem Händewaschen) sowie ein Abstand von mindestens 1,5 Metern zu Ihren Mitmenschen.

Darüber hinaus sollten Sie sich so wenig wie möglich ins eigene Gesicht fassen, um die Aufnahme möglicher Krankheitserreger über Augen-, Nasen- oder Mundschleimhäute zu vermeiden. Wenn Sie Krankheitssymptome aufweisen, bleiben Sie wenn möglich zu Hause und vermeiden Sie Kontakt zu anderen. Und über allem: Passen Sie auf sich und Ihre Mitmenschen auf!