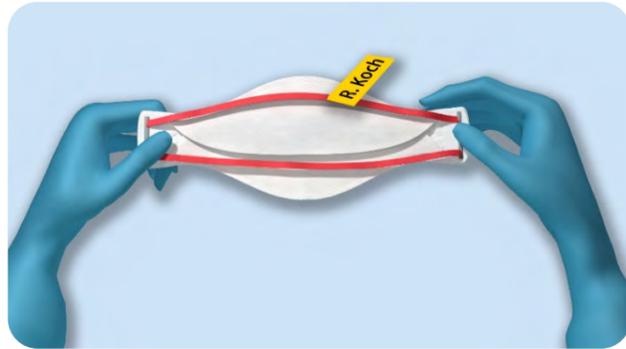


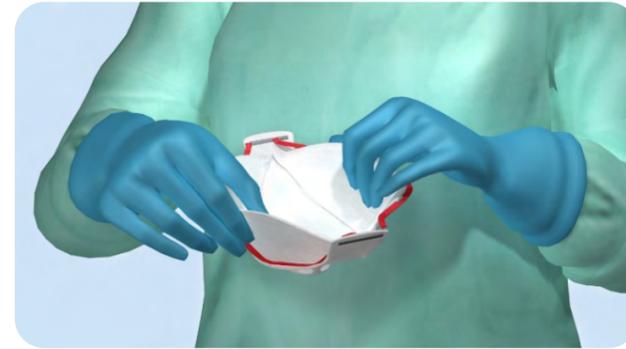


# Atemschutzmaske und Schutzbrille sicher anlegen



## 1. Saubere Handschuhe verwenden

Alternativ können Sie die Atemschutzmaske und Brille auch mit frisch gewaschenen oder desinfizierten Händen aufsetzen.



## 2. Maske vollständig auffalten

Machen Sie sich vorher ggf. mit dem Maskentyp, den Sie nutzen, vertraut.



## 3. Maske anlegen

Platzieren Sie den Maskenkörper – mit dem Kinn beginnend – über Mund und Nase. Mit der anderen Hand ziehen Sie die Haltebänder über den Kopf.



## 4. Haltebänder richtig positionieren

Platzieren Sie das obere Halteband über den Ohren und das untere im Nacken. Beide Bänder sollen flach anliegen, nicht verdreht sein und nicht drücken.



## 5. Sitz der Maske optimieren

Richten Sie den oberen und unteren Teil des Maskenkörpers so aus, dass die Maske dicht anliegt, komfortabel sitzt und während der Arbeit nicht verrutschen kann.



## 6. Nasenbügel anpassen

Drücken Sie den Nasenbügel mit dem Zeigefinger leicht auf den Nasenrücken. Mit der anderen Hand passen Sie den Nasenbügel an Ihre Nasenform an. So soll sichergestellt werden, dass keine Lücke oberhalb des Nasenrückens entsteht und die Maske dicht anliegt.



## 7. Schutzbrille aufsetzen

Setzen Sie die desinfizierte Schutzbrille mit einer Hand auf und ziehen Sie das Halteband mit der anderen Hand über den Kopf.



## 8. Halteband richtig positionieren

Das Halteband soll flach anliegen, nicht verdreht sein und nicht drücken.



## 9. Schutzbrille ausrichten

Positionieren Sie die Schutzbrille so, dass sie bequem sitzt. Die Unterseite liegt auf der Atemschutzmaske auf und die Oberseite dicht an der Stirn.



## 10. Korrekten Sitz kontrollieren

Kontrollieren Sie den korrekten Sitz von Atemschutzmaske und Schutzbrille, zum Beispiel mit Hilfe eines Spiegels oder durch eine zweite Person.

### Regelmäßiges Trainieren erhöht die Sicherheit im Umgang mit persönlicher Schutzausrüstung (PSA)

Es handelt sich hierbei um eine beispielhafte Darstellung einer faltbaren Atemschutzmaske mit Ausatemventil. Andere Modelle von Atemschutzmasken – z. B. Korbmaske oder Maske ohne Ausatemventil – können ebenfalls verwendet werden.

**ACHTUNG:** Atemschutzmasken mit Ausatemventil dienen dem Eigenschutz und NICHT dem Fremdschutz.



Das Robert Koch-Institut ist ein Bundesinstitut im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit

## Atenschutzmaske ohne oder mit Ausatemventil?



### Atenschutzmaske ohne Ausatemventil

- ▶ Filtert die eingeatmete Luft und die Ausatemluft
- ▶ Dient dem **Eigen- und Fremdschutz**

▶ Reduziert die Aufnahme und Weitergabe von Infektionserregern



### Atenschutzmaske mit Ausatemventil

- ▶ Filtert nur die eingeatmete Luft
- ▶ Dient **nur** dem **Eigenschutz**

▶ Reduziert die Aufnahme aber nicht die Weitergabe von Infektionserregern

#### ▶ **Ausatemventil:**

- reduziert den Ausatemwiderstand
- vermindert Hitze- und Feuchtigkeitsstau
- ▶ verlängert die Tragedauer

Mehr Informationen zum Patientenmanagement – [www.rki.de/covid-19](http://www.rki.de/covid-19)

Mehr Informationen zum Arbeitsschutz – [www.baua.de](http://www.baua.de)