

## Einweisung und Hinweise für die Handhabung einer FFP2 - Maske

1. **Vor** dem Anlegen einer FFP2 - Maske sollten Sie sich nach Möglichkeit **gründlich die Hände waschen** (mindestens 20 Sekunden mit Seifen).
2. FFP2 - Maske aus der Verpackung entnehmen und auf **Beschädigungen prüfen**.
3. Beachten Sie das **Abflachen** des **Nasenbügels**.
4. Achten Sie beim Aufsetzen darauf, dass die FFP2 - Maske **Mund und Nase vollständig bedeckt** und an den Rändern eng anliegt.
5. **Nasenbügel** an die individuelle Passform **anpassen**.  
(Dichtsitz prüfen: Beim Luftholen sollte die Maske an das Gesicht angesogen werden. Wenn man dagegen einen Luftstrom am Gesicht spürt, sitzt die Maske nicht gut.)
6. **Während des Tragens** sollten Sie die FFP2 - Maske **nicht berühren** und nicht verschieben.
7. Eine **durchfeuchtete FFP2 - Maske** sollte **gewechselt** werden.
8. **Tragepause** beachten - für FFP2 - Atemschutzmasken ohne Ausatemventil werde etwa in der Regel eine Tragedauer von 75 Minuten und einer -pause von 30 Minuten empfohlen.  
(Hinweis: Die Tragepause orientiert sich an der Tragezeit. Je kürzer die Tragezeit desto geringer ist die Erholungszeit.)
9. **Zum Abnehmen** fassen Sie die FFP2 - Maske am besten an den **seitlichen Bändern** an.
10. **Nach dem Absetzen** der FFP2 - Maske die **Hände waschen**, sobald Sie die Möglichkeit dazu haben.
11. Werden **FFP2 - Masken wiederverwendet**, sollten sie zwischen den Trageintervallen zu Haus zum Trocknen aufgehängt werden, dass sie gut **trocknen** können und dabei **keine anderen Gegenstände berühren**.
12. Bewahren Sie wiederverwendbare Mund-Nasen-Bedeckungen und FFP2 - Masken (trocken!) vorübergehend in einem separaten Beutel auf.
13. FFP2 - Masken können nicht desinfiziert werden.
14. Die maximale Gesamttragedauer einer FFP2 - Maske beträgt 8 Stunden.

### Kurzvideo zur Erläuterung:

<https://www.youtube.com/watch?v=WpPQugC2gCQ>