

## Die Mund-Nase-Bedeckung

Eine Mund-Nase-Bedeckung gibt es in vielen verschiedenen Formen, Farben und Materialien. Sie kann zum Beispiel aus Papier oder Stoff hergestellt worden sein. Man kann sie selbst nähen oder inzwischen fast überall kaufen. Die Mund-Nase-Bedeckung verhindert, dass sich die Viren aus deinem Atem beim Sprechen, Husten oder Atmen verbreiten. Aber wie trägst du die Mund-Nase-Bedeckung richtig?

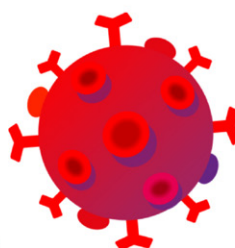
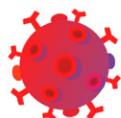


Foto: AdobeStock/www.barfuss-junge.de

1. Wasche dir gründlich die Hände, bevor du die Mund-Nase-Bedeckung anziehst.
2. Fasse sie an den Bändern an der Seite an.
3. Die Drahtseite kommt nach oben über die Nase.
4. Drücke den Draht etwas an deine Nase an, damit die Mund-Nase-Bedeckung gut abschließt.
5. Trage die Mund-Nase-Bedeckung über Mund, Nase und Kinn.

Wenn sie feucht ist, kann sie nicht mehr so gut Viren zurückhalten. Deswegen bewahrst du deine Mund-Nase-Bedeckung am besten in einer Plastiktüte auf und deine Eltern sollten sie so schnell wie möglich bei 60 bis 90 Grad waschen oder 10 Minuten auskochen.