

Dos and Don'ts – der Schulalltag mit Mund- Nase-Bedeckung

Das Tragen von Mund-Nase-Bedeckungen
in Schulen ist in Deutschland unterschiedlich
geregelt. In jedem Fall helfen dir dabei
folgende Regeln.



Illustration: Anna-Lena Kühler

1. Transport der Mund-Nase-Bedeckung

Denk morgens neben der Mund-Nase-Bedeckung, die du auf dem Weg zur Schule trägst, an:

- Zwei oder drei Mund-Nase-Bedeckungen als Ersatz, aufbewahrt in einem luftdicht verschließbaren Beutel
- Einen weiteren luftdicht verschließbaren Beutel, um dort später die getragenen Masken hineinlegen zu können



Illustration: Anna-Lena Kühler

2. Mund-Nase-Bedeckung nicht verschieben



Illustration: Anna-Lena Kühler

Wie kommt jetzt das Pausenbrot in den Mund? Die Mund-Nase-Bedeckung kurz übers Kinn schieben? Oder an einem Ohr herunterhängen lassen?

Auf keinen Fall! Denn so verteilst du die Keime.

3. Pause für die Mund-Nase-Bedeckung

Zum Essen und Trinken:

- Nimm die Mund-Nase-Bedeckung vorsichtig von den Ohren her an den Bändern ab
- Leg sie in einen luftdicht verschließbaren Beutel
- Wasch dir die Hände gründliche etwa 30 Sekunden lang mit Seife
- Setz nach dem Essen und Trinken eine neue Mund-Nase-Bedeckung auf



Illustration: Anna-Lena Kühler

4. Zwischendrin Hände waschen

Die Mund-Nase-Bedeckung verrutscht und du schiebst sie wieder zurecht. Es juckt unter der Mund-Nase-Bedeckung und du kratzt dich. Was nun?

- Die Hände sofort gründlich 20 bis 30 Sekunden lang mit Seife waschen – auch im Unterricht
- Verabredet mit euren Lehrerinnen und Lehrern ein Zeichen, wenn ihr den Klassenraum verlassen müsst, um euch die Hände zu waschen



Illustration: Anna-Lena Kühler

5. Mund-Nase-Bedeckung wechseln

Wie lange kannst du eine Mund-Nase-Bedeckung tragen?

- Wechsle deine Mund-Nase-Bedeckung, sobald sie **durchfeuchtet oder schmutzig** geworden ist. Denn in feuchten Stoffen halten sich Viren länger



Illustration: Anna-Lena Kühler

6. Abstand halten!

Und immer gilt: Eine Mund-Nase-Bedeckung ist kein Freifahrtschein, die Abstandsregeln zu vernachlässigen. Auch wenn es schwerfällt:



- Tauscht keine Unterrichtsmaterialien, also Stifte, Radiergummis oder Papiere, aus
- Kein Umarmen
- Kein Rangeln
- Kein Händeschütteln etc.



Illustration: Anna-Lena Kühler

Impressum:

DGUV Lernen und Gesundheit: Richtiger Umgang mit Mund-Nase-Bedeckungen, Juni 2020

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, St. Augustin (verantwortlich); Karen Guckes-Kühl, Anna Nöhren, Wiesbaden

Text: Anna Nöhren, Wiesbaden

Illustrationen: Anna-Lena Kühler, Eltville Rauenthal

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden
Telefon: 0611 9030-0, www.universum.de



Illustration: Anna-Lena Kühler