

## Check: Schultag mit Mund-Nase-Bedeckung

**Sachen gepackt, Zähne geputzt, Mund-Nase-Bedeckung aufgesetzt – der Schultag kann losgehen? Moment! Um deine Mitschülerinnen und Mitschüler vor Viren zu schützen, hilft die Mund-Nase-Bedeckung nur, wenn man einige Regeln beachtet. Mach deswegen beim Aufsetzen deiner Mund-Nase-Bedeckung den Check:**



Foto: AdobeStock/epixproductions

- Hast du vorher deine Hände etwa 30 Sekunden lang mit Seife gewaschen?
- Sitzt die Mund-Nase-Bedeckung über Nasenrücken und Kinn?
- Liegt sie an den Wangen oder an der Nase eng an?
- Ist der Nasenbügel (oberer Metallbügel, sofern vorhanden) an die Form von Nase und Wangen angepasst?
- Sitzt die Mund-Nase-Bedeckung auch bei Kopfbewegungen nicht zu locker?
- Ist der Stoff nicht zu dick? Kannst du durch ihn gut atmen?
- Bei langen offenen Haaren: Sind die Bänder der Mund-Nase-Bedeckung unter den Haaren befestigt?
- Wer eine Brille trägt: Sitzt die Mund-Nase-Bedeckung unter den Brillengläsern?

Und daran denken: Auch nach dem Abnehmen der Mund-Nase-Bedeckung etwa 30 Sekunden lang mit Seife die Hände waschen!