



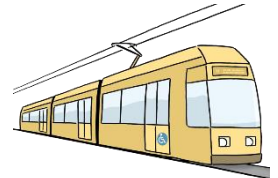
## Informationen zum Mund-Nasen-Schutz

Es gibt eine neue Regel für Baden-Württemberg und Stuttgart.

Seit dem 27. April 2020 müssen Sie einen Mund-Nasen-Schutz tragen.

Sie müssen den Mund-Nasen-Schutz in diesen Situationen tragen:

- beim Einkaufen
- im Bus und in der Stadt-Bahn
- im Zug



## Tipps zum Tragen einer einfachen Bedeckung

### 1. Welchen Schutz kann ich nutzen?

Sie können Ihren Mund und Ihre Nase auf verschiedene Arten bedecken.

Schon ein einfacher Mund-Nasen-Schutz kann helfen.

Man nennt den Mund-Nasen-Schutz auch:

- Spuck-Schutz
- Community-Masken  
Community ist Englisch und man spricht es so aus: *kommjuneti*.  
Community bedeutet: Gemeinschaft.
- Bedeckung

Sie können den Mund-Nasen-Schutz oft in einer Apotheke kaufen.

Oder in einem anderen Geschäft.

Viele Menschen nähen sich einfache Bedeckungen auch selbst.

Es gibt dafür viele Anleitungen im Internet.

Sie können sich aber auch einen Schal oder ein Tuch vor Mund und Nase binden.





## 2. Warum muss ich diese Bedeckung nutzen?

Ein Mund-Schutz hilft dabei:

Andere Menschen werden **nicht** so schnell angesteckt.

Der Mund-Schutz macht nämlich:

Die Viren verbreiten sich beim Husten und Niesen **nicht** so schnell.

Und auch beim Sprechen.

Durch den Mund-Nasen-Schutz schützen Sie also andere Menschen vor Ihren Tröpfchen.

Vielleicht merkt eine Person noch gar **nicht**:

Ich habe mich mit dem Corona-Virus angesteckt.

Vielleicht weil die Person **keine** Anzeichen für die Krankheit hat.

Trotzdem kann die Person dann schon andere Menschen anstecken.

Deshalb ist es wichtig den Mund-Nasen-Schutz zu tragen.

Auch wenn Sie glauben:

Ich habe mich **nicht** mit dem Corona-Virus angesteckt.



### Wichtig:

Sie tragen einen Mund-Nasen-Schutz?

Dann schützen Sie andere Personen besser vor einer Ansteckung.

Aber der Mund-Nasen-Schutz schützt Sie noch **nicht** selbst vor einer Ansteckung.

Aber wir können uns alle gegenseitig vor einer Ansteckung schützen.

Dafür müssen mehr Menschen einen Mund-Nasen-Schutz tragen.





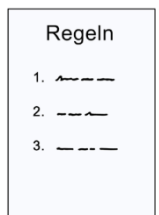
### 3. Sie tragen einen Mund-Nasen-Schutz?

Sie müssen sich trotzdem an diese Regeln halten:

Der **Abstand** zwischen Personen muss mindestens **1,5 Meter** sein.

Das sind etwa 2 Arm-Längen.

Aber besser sind 2 Meter Abstand.



Waschen Sie sich immer gut die Hände.

Benutzen Sie dabei Wasser und Seife!

Waschen Sie immer für mindestens 20 Sekunden die Hände.



Sie müssen husten oder niesen?

Dann benutzen Sie am besten ein Taschentuch dafür.

Benutzen Sie das Taschentuch nur einmal.

Und werfen Sie das Taschentuch dann in den Müll.

Sie haben **kein** Taschentuch?

Dann halten Sie sich die Armbeuge vor Mund und Nase.

Die Armbeuge ist die Innenseite vom Ellenbogen.

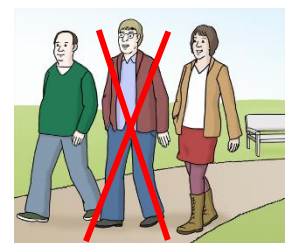
Bleiben Sie zu Hause.

Sie müssen etwas ganz dringend draußen machen?

Dann können Sie raus gehen.

Aber überlegen Sie vorher gut:

Muss ich wirklich nach draußen?



Sie sind draußen unterwegs?

Dann machen Sie das bitte **nicht** mit zu vielen Personen.





Laden Sie **keine** anderen Leute zu sich nach Hause ein.

#### 4. Was muss ich beim Tragen von einem Mund-Nasen-Schutz beachten?

##### Vor dem Aufsetzen vom Mund-Nasen-Schutz:

Waschen Sie sich vor dem Aufsetzen vom Mund-Nasen-Schutz gut die Hände.



##### Beim Aufsetzen und beim Tragen vom Mund-Nasen-Schutz:

- Fassen Sie immer nur die Gummi-Bänder an.  
Fassen Sie **nicht** den Stoff an.
- Fassen Sie beim Aufsetzen **nicht** die Innenseite an.
- Der Stoff muss **Ihre Nase und Ihren Mund** abdecken.  
Und einen Teil von den **Wangen**.
- Der Mund-Nasen-Schutz soll **eng am Gesicht anliegen**.
- Sie sollen noch gut atmen können.  
Dafür muss der Mund-Nasen-Schutz **genügend Luft** durchlassen.
- Fassen Sie den Stoff auch beim Tragen **nicht** zwischendurch an.
- Der Stoff wird durch das Atmen feucht.  
Ihr Mund-Nasen-Schutz ist feucht?



Dann nehmen Sie ihn ab.

Und setzen Sie einen neuen Mund-Nasen-Schutz auf.

- Es ist immer gut:  
Sie haben einen frischen Mund-Nasen-Schutz als Ersatz dabei.

### Nach dem Tragen vom Mund-Nasen-Schutz:

- **Fassen** Sie immer nur die **Gummi-Bänder** an.  
Fassen Sie **nicht** den Stoff an.  
Auch wenn Sie den Mund-Nasen-Schutz absetzen.
- **Waschen** Sie sich nach dem Absetzen vom Mund-Nasen-Schutz gut die **Hände**.
- Legen Sie den benutzten Mund-Nasen-Schutz in einen **Plastik-Beutel**.  
Sie müssen den Plastik-Beutel **verschließen** können.  
Lassen Sie den Mund-Nasen-Schutz aber nur für eine kurze Zeit in dem Plastik-Beutel.
- Einige Masken für Mund-Nasen-Schutz dürfen Sie nur einmal benutzen.  
Das kommt auf das Material an.

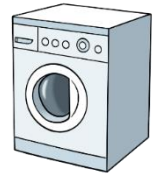


- Selbst-genähten Mund-Nasen-Schutz aus **Stoff** können Sie waschen.

Waschen Sie ihn bei mindestens 60° Grad bis 95° Grad.

Aber achten Sie darauf:

Was sagt der Hersteller zum Waschen vom Mund-Nasen-Schutz?



- Sie können den Mund-Nasen-Schutz aus Stoff auch in einem Kochtopf gut auskochen.

Dafür muss das Wasser richtig kochen.

Achten Sie darauf:

Was sagt der Hersteller zum Waschen vom Mund-Nasen-Schutz in einem Kochtopf?



- Nach der Reinigung müssen Sie den Stoff gut trocknen lassen.

## 5. Sie haben Fragen zum Corona-Virus?



Bei der Stadt-Verwaltung gibt es ein Bürger-Telefon.

Die Telefon-Nummer ist: **0711 216 888 88** und **0711 216 886 88**

Sie können zu diesen Zeiten anrufen:

**Montag bis Freitag von 8 Uhr bis 18 Uhr**

Mehr Informationen zu Corona finden Sie auch auf der Internet-Seite von der Stadt Stuttgart: [www.stuttgart.de/coronavirus](http://www.stuttgart.de/coronavirus)



Ober-Bürgermeister Fritz Kuhn sagt:

„Ich finde die Masken-Pflicht in Geschäften  
und in Bahn und Bus ist sehr wichtig.

Mund und Nase zu bedecken hilft dabei:

Das Corona-Virus kann sich weniger verbreiten.

Und das ist unser wichtigstes Ziel.

Aber wir müssen auch den Abstand von mindestens 1,5 Meter einhalten.

Denn diese einfachen Masken können uns **nicht** ganz schützen.

Wir müssen uns auch weiter an alle Regeln halten.

Zum Beispiel die Regeln für Kontakt mit anderen Menschen.

Und die Hygiene-Regeln.

Einige Regeln haben wir gelockert.

Zum Beispiel dürfen wieder einige Geschäfte auf machen.

Deshalb ist es aber besonders wichtig:

Wir wollen auch jetzt weitere Ansteckungen verhindern.

Um das zu schaffen, müssen wir alle uns an die Regeln halten.“

Dieser Text ist vom: 22. April 2020



Übersetzt und geprüft durch das Braunschweiger Büro für Leichte Sprache  
© Lebenshilfe Braunschweig  
Bilder © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,  
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013