

Wie mache ich es richtig?

Nachdem es um das Tragen der Nasen-Mund- Maske in der Öffentlichkeit sehr viele Diskussionen und vor allem Unklarheiten zur praktischen Verwendung gibt, versucht Dr. Rudolf Gruber im Auftrag der PZ eine medizinisch motivierte Hilfestellung zu geben.



Dr. Rudolf Gruber gibt wertvolle Tipps.

Wann immer die laufend aktualisierten Verordnungen vorsehen, eine Maske zu tragen beim Einkaufen, bei notwendigem engerem Kontakt usw. sind für das richtige Funktionieren einige **Grundregeln** zu beachten. Gesichtsmasken sind im derzeitigen Corona- Pandemiefall ein **Fremdschutz** und weniger ein Eigenschutz. Ich schütze also vor allem andere vor einer Ansteckung durch mich und nicht mich selbst. Deshalb sind die Distanzregel und die Hygieneregeln trotzdem das Wichtigste und bringen mit Abstand am meisten.

Als Selbstschutz dienen sie nur dann, wenn man sich nicht ständig ins Gesicht greift.

Die Maske verhindert zu einem großen Teil die **Tröpfcheninfektion**, wenn man sich nicht zu lange mit einem Infizierten (>15 Minuten) in einem geschlossenen Raum aufhält.

Diese sogenannte chirurgische Gesichtsmaske sollte **dreilagig** sein und einen elastischen, verbiegbaren **Nasenbügel** zur optimalen Anmodellierung an die Nase haben. Die Maske sollte möglichst eng sitzen und durch Wackeln mit dem Kopf oder durch Reden nicht verrutschen. Deshalb müssen die Bindefäden oder die elastischen Bänder eventuell gekürzt werden, indem man einen kleinen Knopf hineinmacht. Die Mas-

ke muss Kinn und Nase bedecken, um zu funktionieren.

Beim Tragen soll man möglichst wenig reden. Wenn die Maske nass wird, muss sie gewechselt werden.

Im Zweifel ist jeder Mundschutz besser als kein Mundschutz.

Wenn nur minderwertigere schlechtesitzende Masken verfügbar sind, so ist es sicher besser, alternativ ein geeignetes Halstuch

zu verwenden. Weil Masken derzeit generell sehr knapp und teuer geworden sind, wird auch von Virologen dazu geraten, selber eine Maske zu nähen: Optimal ist ein zweilagiger haltbarer Stoff mit innen einer Baumwollauflage, weil diese die untrainierte Gesichtshaut weniger reizt. Wenn es nicht juckt, greift man sich in der Stresssituation auch nicht reflexartig ins Gesicht.

Im Freien und bei genügend Abstand macht keine Maske einen praktisch medizinischen Sinn.

| Wo braucht es welche Maske? | Empfehlung | Wirksamkeit | Vorteile | Nachteile |
|---|--|-----------------------------------|---|--|
| Alltag zuhause unter asymptomatisch Gesunden | Händehygiene: mit Seife + Wasser waschen Keine Maske Kein Abstand | 100% 0% 0% | Möglichst freier Alltag in den eigenen 4 Wänden Kein Eintragen von Keimen von aussen | |
| Ausgang eines Gesunden Kontakt in der Öffentlichkeit | Abstand (Social distancing) + Hygiene Nasen- Mundmaske Selbstgenäht ist besser als qualitativ schlecht gekauft | >90% Bis 10% | Selbst + Fremdschutz Fremdschutz+ Symbol für Respekt, Hinweis auf Ernst der Lage | Fehlender Aufbau der Immunität Angst in der Risikogruppe steigt |
| Im Verdachtsfall, asymptomatisch Infizierter Fall im näheren Umfeld, Zustand nach Kontakt mit Erkranktem, notwendiger Kontakt mit asymptomatisch positiv getesteten in Quarantäne | Selbstquarantäne für 14 Tage Abstand, Hand-Hygiene, Oberflächenhygiene Chirurgischer Mundschutz FFP1 | 90% 10% | Unterbrechung der Verbreitung des Virus | Vermeintlicher Schutz durch Maske, da > 15 Minuten im selben Raum |
| Exponierter Arbeitsplatz KassiererInnen | Selbstschutz + Fremdschutz Abstand!!!! | | | |
| Sanitäter, Hausarzt, Pflegepersonal, Altenheim, Betreuung symptomatisch Erkrankter | FFP2 Masken Sind kompliziert im Umgang und müssen perfekt sitzen Bringen im Privatbereich keine zusätzliche Sicherheit!! | Hoher Standard aus Arbeitsgründen | Selbstschutz | sehr knappe Ressourcen vermeintliche Sicherheit |
| Intensive Betreuung, 24-Stunden Pflege, Intubation Beatmung | Ev. FFP3 Sind für Alltagssituationen nicht vorgesehen und nicht geeignet | sehr hoher Selbstschutz | Arbeitssicherheit, | Grösste Gefahr besteht beim Ausziehen der Masken und Schutzanzüge |

Für den Privatbereich zuhause und im Auto sind bei Einhalten der Hygieneregeln keine Masken sinnvoll.

Mir fällt auf, und das war auch zu erwarten, dass die meisten Leute überhaupt nicht auf die richtige Verwendung der Gesichtsmasken vorbereitet sind.
Deshalb sehe ich, wie sich die meisten

ständig ins Gesicht und an die Nase fassen, um die Maske zu richten.

Mund, Augen und Nase sind die Infektionswege!

Wenn man die Maske nach dem Tragen wieder abnimmt, sollte man sie an den Haltebändern anfassen, nicht aussen am

Gesichtsschild! Zudem sollte die Maske dann nach Möglichkeit umgehend entsorgt werden.

Ansonsten ist eine mögliche Ansteckung durch Schmierinfektion, die zwar bei SARS Cov-2 viel seltener zu sein scheint wie die Tröpfcheninfektion **so erst recht möglich.**
// Dr. Rudolf Gruber

NÄHANLEITUNG: WASCHBARER BEHELF-MUND-NASEN-SCHUTZ i

BENÖTIGTES MATERIAL:

- Atmungsdurchlässiger Baumwollstoff (z.B. Baumwolle, Leinen)
- dünner, biegsamer Draht (z.B. Bastel-, Garten-, Klemmdraht, Umbiege- Heftmetall aus der Leitzmappe) als elastischer anmodellierbarer Nasenbügel.

Prüfung der Durchlässigkeit der Luft bei der Atmung vor dem Nähen: Tuch/ Stoff doppelt legen, dicht um Mund und Nase schließen und wenn Ein- und Ausatmen ohne größeren Atemwiderstand möglich ist, eignet sich das Material.

HERSTELLUNG:

1. 20 x 20 cm großes Stofftuch anzeichnen und ausschneiden, eine Seite umnähen, gegenüberliegende Seite zusammen mit Draht umnähen.
2. Textilstück falten und Falten auffallen lassen: Stoffstück mit der Außenseite auflegen, in 4 gleiche Teile nach innen falten (Buchfaltung), Falten öffnen, jeweils an die äußere Falte le-



- gen und bügeln, auffalten, äußere Falte nach innen legen und bügeln
3. Gefaltetes Textilstück mit Stecknadeln fixieren
4. Zwei Streifen Schrägband aus Baumwollstoff, 90 cm lang, 2 cm breit, beide Streifen halbieren, Textilstück einschieben und festnähen

MODERNE ZAHNMEDIZIN

Kieferorthopädie



Abb. 1: Vor der Behandlung, frontal



Abb. 2: Nach der Behandlung, frontal



Abb. 3: Vor der Behandlung, rechts



Abb. 4: Nach der Behandlung, rechts



Abb. 5: Vor der Behandlung, links



Abb. 6: Nach der Behandlung, links

Dieser Patient hatte folgende Diagnose:

- Kl II/2 Verzahnung mit Unterkieferrücklage
- Tiefbiss
- Engstand im Ober- und Unterkiefer
- Steilstand der Ober- und Unterkieferfrontzähne

Die Behandlung erfolgte mit einer festsitzenden Apparatur in einer insgesamten Behandlungszeit von 14 Monaten. Alle Fehlstellungen konnten in dieser Zeit erfolgreich behandelt werden.

Mit freundlichen Grüßen
Dr. Josef Willeit
und Dr. Paul Willeit



Dr. Josef Willeit

Facharzt für Zahn-, Mund- & Kieferheilkunde
Facharzt für Kieferorthopädie

Dr. Paul Willeit

Zahnarzt

Adresse:

Romstraße 3, Bruneck • Tel. 0474 555 409
info@willeit.it • www.willeit.it