

Mondmaskers: hoe doe je ze aan en hoe communiceer je als je ze draagt?

Op 24 april 2020 maakte de Nationale Crisiscel de richtlijnen over de mondmaskers bekend. Enkel door een correct gebruik ervan wordt de verspreiding van het coronavirus beperkt.

Het mondmasker opzetten

- Voordat je het mondmasker opzet, was je grondig je handen.
- Raak enkel de elastieken of lintjes aan bij het opzetten van je masker.
- Het mondmasker dient je neus, mond en kin te bedekken en dient goed aan te sluiten aan de zijkanten.
- Begin je masker op te zetten aan de bovenkant door het goed te zetten op je neus. Bind het vast aan de onderkant door je kin te bedekken.

1 Het mondmasker opzetten:



Was eerst heel goed je handen.



Zet dan je mondmasker op. Raak hierbij alleen de lintjes of elastieken aan.



Zet het masker eerst goed op je neus. Maak het bovenste lintje goed vast.



Zet het masker goed op je kin. Maak het onderste lintje vast.

2 Je neus, mond en kin moeten onder het masker zitten. Er mag geen opening zijn aan de zijkanten.



Het mondmasker dragen

- Van zodra je het mondmasker hebt opgezet, vermijd je om je masker aan te raken.
- Als je mondmasker afglijdt of niet goed vastzit, raak het dan enkel aan de zijkanten aan om het terug goed te zetten.

- Vermijd om je masker te vaak op en af te zetten.



Het mondkmasker afzetten

- Om je mondkmasker af te zetten, raak je het enkel aan de elastieken of lintjes aan.
- Nadat je het hebt afgezet, was je grondig je handen.
- Als je het masker dient af te zetten voor een korte tijd, bijvoorbeeld om te drinken, leg het dan op een propere plaats die je nadien gemakkelijk kunt schoonmaken of stop het in een luchtdoorlatende zak.

Het mondkmasker wassen

- Het mondkmasker moet elke 8 uur, of elke 4 uur bij intensief gebruik, vervangen worden. Dit moet sneller gebeuren wanneer het vochtig of zichtbaar vuil is.
- Een herbruikbaar mondkmasker moet na elk gebruik gewassen worden.
- Een herbruikbaar mondkmasker moet gewassen worden met een wasmiddel in de wasmachine op 60 graden met de rest van de was of het kan gekookt worden in een kookpot die enkel hiervoor gebruikt wordt. Wanneer je het masker op een te lage temperatuur wast, bijvoorbeeld door het te wassen met de hand, moet je het daarna wel op hoge temperatuur strijken.
- Nadat je een vuil mondkmasker hebt aangeraakt, bijvoorbeeld om het in de wasmachine te plaatsen, was dan zeker grondig je handen.
- Het masker moet helemaal droog zijn voor je het opnieuw kunt gebruiken. Het is aangeraden om minimum twee maskers te hebben.

Het masker bewaren

- Laat je mondkmasker niet rondslingeren. Kies een vaste en propere plaats voor je maskers en bewaar je gebruikte mondkmaskers bij voorkeur in een gesloten stoffen zak die je samen met het masker wast.
- Raak het propere mondkmasker enkel aan nadat je je handen hebt gewassen en raak het nooit aan de binnenkant aan.

- Stop je masker niet in de diepvries of in de frigo. De koude doodt het coronavirus niet en je riskeert je voeding te besmetten met het masker.

Communiceren met een mondmasker op

Tips voor mensen die goed horen:

- Trek de aandacht van de persoon met wie je wil praten.
- Kijk de persoon met wie je spreekt aan.
- Spreek traag en duidelijk, maar roep niet.
- Herhaal indien nodig wat je vertelde met andere woorden.
- Schrijf het op als je toehoorder ook na herhaling je boodschap niet begrepen heeft.
- Praat niet door elkaar.

Tips voor slechthorenden:

- Zeg dat je slechthorend bent.
- Spreek af dat je als slechthorende zoveel mogelijk vragen zult stellen die met 'ja' of 'nee' beantwoord kunnen worden.
- Vraag aan de andere persoon dat hij of zij traag en duidelijk praat.
- Mail als je naar de dokter gaat eventueel op voorhand je vragen door en vermeld reeds communicatietips in de mail.
- Geef je bestelling in de winkel of bij de apotheek op voorhand per mail door. Vraag advies over de aankoop via weerkerende mail.
- Heb pen en papier op zak om indien noodzakelijk zaken op te schrijven.