

# Corona-Schutzkonzept der *volkshochschule plus*

Stand: 3.6.2020, aktualisiert am 17.8.2020, 8.10.2020, 2.11.2020, 7.1.2021, 1.6.2021 und 13.9.2021 / SH

## Massnahmen zur Einhaltung der Hygiene- und Verhaltensregeln der Behörden bei Kursen zum Schutz der Teilnehmenden sowie der Kursmitarbeitenden

### Inhaltsverzeichnis

1. Verantwortlichkeiten .....	2
2. Grundsätzliches .....	3
2.1 Einhaltung der Vorgaben zu Hygiene und zum Abstand .....	3
2.2 Schutz von besonders gefährdeten Personen und Ausschluss von Personen, die krank sind oder sich krank fühlen.....	5
3. Einhaltung der Vorgaben des BAG in den verschiedenen Kursen.....	6
3.1 Kurse drinnen.....	6
3.2 Kurse draussen .....	6
3.3 Kurse mit Übernachtung.....	6
3.4 Pflege und Situationen, die Nähe erforderlich machen.....	7
4. Information und Management.....	8
5. Anhang.....	9
5.1 Anhang 1.....	9
5.2 Anhang 2.....	9

## 1. Verantwortlichkeiten

Dieses Schutzkonzept gilt für sämtliche Kurse, welche in der Zeit mit erhöhtem Risiko für eine Ansteckung mit dem Corona-Virus durchgeführt werden. Für die Umsetzung braucht es die Mitarbeit aller Beteiligten. Auch die Kursteilnehmenden müssen sich, bei Bedarf mit Unterstützung durch die Kursleitung, an die Massnahmen halten.

Die Umsetzung der unter den nachfolgenden Punkten aufgeführten Massnahmen wird deshalb mit farbigen Markierungen denjenigen Personengruppen zugeteilt, welche die verschiedenen Aufgaben aufgrund ihrer Anwesenheit vor Ort am besten sicherstellen können.

Das Schutzkonzept wurde vom Vorstand der **vhs plus** genehmigt. Die Gesamtverantwortung für die Umsetzung des Schutzkonzeptes liegt bei der Geschäftsleitung.

Rückmeldungen, Anregungen und Beanstandungen dazu nehmen wir gerne entgegen: per Telefon 031 302 09 05 oder per E-Mail [sara.heer@vhsplus.ch](mailto:sara.heer@vhsplus.ch).

<b>Verantwortlichkeiten für die Umsetzung der Schutzmassnahmen</b>	
	<b>Geschäftsleitung / Vorstand</b>
	<b>Kursleitende</b>
	<b>Mehrere zuständige Stellen</b>

## 2. Grundsätzliches

Seit dem 19. April 2021 sind Präsenzveranstaltungen in der Weiterbildung mit Einschränkungen wieder erlaubt. Ab 13. September gilt für Veranstaltungen die Zertifikatspflicht. Für die Weiterbildung besteht eine Ausnahmeregelung. Kurse mit beständigen Gruppen und maximal 30 Personen sind ohne Zertifikat, aber unter Einhaltung der Schutzmassnahmen möglich.

Für die vhs plus gilt:

- Semesterkurse werden in der Regel ohne Zertifikatspflicht durchgeführt. Für diese gelten weiterhin Abstands- und Maskenpflicht (siehe unten). Ausnahme: Für Koch-Kurse gilt die Zertifikatspflicht.
- Für Tageskurse im Innern und Kurse mit Übernachtung gilt die Zertifikatspflicht für die Teilnehmenden.
- Bei einigen Kursen gilt die Zertifikatspflicht für die Teilnehmenden und die Kursleitung aufgrund des Ortes der Durchführung (zum Beispiel Kletter-Halle).

Es dürfen nur Kurse ohne Zertifikatspflicht durchgeführt werden, bei denen die folgenden allgemeinen Vorgaben (Kapitel 2) eingehalten werden können. Alle anderen Kurse werden abgesagt.

Die Vorgaben für ausgewählte Kurse / Aktivitäten (siehe Kapitel 3) müssen in diesen Situationen jederzeit eingehalten werden. Ist dies nicht möglich, ist die Situation zu vermeiden bzw. kann die Aktivität nicht durchgeführt werden.

In allen Phasen der Kurse (Planung, Beginn Kurs, während des Kurses) ist zu prüfen, ob die allgemeinen und die besonderen Vorgaben eingehalten werden können. Nur dann wird ein Kurs begonnen bzw. weitergeführt.

Das Schutzkonzept wird regelmässig geprüft und an neue Vorgaben der Behörden angepasst.

### Checkliste

Überprüfen der Website des Bundesamts für Gesundheit BAG	
Überprüfen der Website des Kantons Bern	
Schutzkonzept aktualisieren und anpassen	

### 2.1 Einhaltung der Vorgaben zu Hygiene und zum Abstand

Vorgabe	Umsetzung
<p><b>Händehygiene</b> Alle Personen reinigen sich beim Eintreffen und regelmässig die Hände mit Wasser und Seife während mindestens 20 Sekunden.</p> <p>Falls Händewaschen nicht möglich ist (z.B. unterwegs), werden die Hände desinfiziert.</p> <p>Auf das Händeschütteln beim Begrüssen und Verabschieden wird verzichtet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Waschgelegenheit mit Wasser und Seife ist vorhanden. Ebenso Handtuch-Papier.</li> <li>• Fehlt diese, steht Hand-Desinfektionsmittel zur Verfügung.</li> <li>• Alle anwesenden Personen sind instruiert.</li> </ul>
<p><b>Abstand halten</b> Alle Personen halten grundsätzlich mindestens 1.5m Abstand zu anderen Personen. (Entfällt bei Zertifikatspflicht)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Anzahl Stühle wird entsprechend angepasst.</li> <li>• Die Tische in den Kursräumen werden entsprechend angeordnet.</li> <li>• Die Gruppengrössen werden entsprechend der Raumverhältnisse geplant (zwei Drittel der Kapazität).</li> </ul>

	<p>Eventuell Raumwechsel.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Kursleitenden gestalten den Unterricht so, dass die Distanz- und Hygienevorgaben jederzeit eingehalten werden – zwischen den Teilnehmenden untereinander und der Kursleitung und den Teilnehmenden.</li> <li>Die Abstandsregel wird auch beim Eintreffen, in Pausen und beim Weggehen eingehalten. Die Teilnehmenden werden von der Kursleitung entsprechend unterstützt.</li> </ul>
<p><b>Maskenpflicht</b> Alle Personen tragen eine Maske in den Innenräumen (neu ab 26.10.2020). (Entfällt bei Zertifikatspflicht)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Im Gebäude und im Kursraum müssen alle eine Maske tragen. Zusätzlich muss 1.5 Meter Distanz eingehalten werden.</li> </ul>
<p><b>Verhalten im Notfall</b> Falls jemand in einem Notfall Hilfe benötigt, ist die Schutzausrüstung vorhanden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kursleitung und Assistenz tragen jederzeit Handschuhe und Maske bei sich, um eine Person im Notfall betreuen zu können.</li> </ul>
<p><b>Oberflächen und Gegenstände reinigen</b> Oberflächen und Gegenstände, die von mehreren Personen angefasst werden, regelmässig reinigen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alltagsgegenstände und Oberflächen wie Türgriffe, Liftknöpfe, Wasserhähnen, Treppengeländer, Tische, Kaffeemaschinen etc. mit einem handelsüblichen Reinigungsmittel regelmässig reinigen oder desinfizieren.</li> <li>Flipchart-Stifte, Spiel- und Kursmaterial, das von mehreren Personen angefasst wird, nach jedem Gebrauch reinigen oder desinfizieren.</li> <li>Nach Möglichkeit eigenes Material der Teilnehmenden einsetzen (Stifte etc.)</li> <li>Nach Möglichkeit Einweggeschirr verwenden</li> </ul>
<p><b>Umgang mit Abfall</b> Jeglicher direkte Kontakt mit Abfall ist zu vermeiden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nur geschlossene Abfallkübel mit verschliessbaren Plastiksäcken verwenden.</li> <li>Wenn keine solchen vorhanden sind, Säckli für Abfall mitbringen und sofort verschliessen, nicht zusammendrücken.</li> </ul>
<p><b>Regelmässig lüften</b> In allen Räumlichkeiten wird regelmässig und ausgiebig gelüftet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Kursleitenden sorgen dafür, dass die Räume vor und nach dem Unterricht sowie während der Pausen gelüftet werden.</li> </ul>
<p><b>Verpflegung</b> Bei Abendkursen oder Tageskursen ohne Restaurantbesuch bringen alle Personen ihre Verpflegung selbst mit.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keine Verpflegung zur Verfügung stellen</li> <li>Teilnehmende entsprechend informieren</li> </ul>
<p><b>Singen</b> Singen ist in gut gelüfteten Räumen möglich.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beim Singen wird der Abstand, wenn möglich, vergrössert.</li> <li>Der Raum wird gut gelüftet.</li> </ul>

## 2.2 Schutz von besonders gefährdeten Personen und Ausschluss von Personen, die krank sind oder sich krank fühlen

Vorgabe	Umsetzung
<p><b>Keine Personen mit Krankheitssymptomen</b> Teilnehmende, die einzelne COVID-19-Symptome (siehe Anhang 2) zeigen oder im Kontakt mit infizierten Personen waren, sind vom Kursbesuch ausgeschlossen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teilnehmende werden vor dem Kurs darauf hingewiesen (Anhang 1 und 2).</li> <li>• Kursleitende sind über die Symptome informiert. Bei Bedarf sind sie befugt, Teilnehmende aus dem Unterricht wegzuweisen.</li> <li>• Teilnehmende können sich bezüglich einer allfälligen Rückerstattung von Kursgebühren bzw. Gutschriften auf der Geschäftsstelle der <b>vhs plus</b> melden.</li> <li>• Kursleitende und Assistenzpersonen sind ebenfalls ausgeschlossen, wenn sie Symptome aufweisen.</li> </ul>
<p><b>Personen, die nachweislich vom Corona-Virus betroffen waren</b> Teilnehmende und Kursmitarbeitende dürfen erst 10 Tage nach überstandener Krankheit wieder am Kurs mit dabei sein.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teilnehmende werden vor dem Kurs darauf hingewiesen.</li> <li>• Kursmitarbeitende melden sich im Fall einer Erkrankung direkt bei der Geschäftsleitung, um das Vorgehen festzulegen.</li> </ul>
<p><b>Kursmitarbeitende, die zur Risikogruppe gehören (und nicht geimpft sind)</b> Sie entscheiden selbst, ob sie einen Kurs leiten möchten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei der Prüfung einer Wiederaufnahme eines Kurses wird die Kursleitung entsprechend informiert.</li> </ul>
<p><b>Personen mit Symptomen werden isoliert und müssen den Kurs verlassen.</b> Personen, bei denen während eines Kurses mit Übernachtung Krankheitssymptome auftreten, werden isoliert und müssen den Kurs verlassen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Isolationsmöglichkeit vorbereiten</li> <li>• Teilnehmende und Kursmitarbeitende sind informiert, dass sie bei Krankheitssymptomen sofort isoliert werden und nach Hause reisen müssen. Masken sind für diese Fälle vorhanden.</li> <li>• Personen, die im engeren Kontakt mit den Betroffenen standen, werden ebenfalls isoliert und über das Testergebnis informiert.</li> <li>• Die Kursleitung informiert umgehend die Geschäftsleitung.</li> </ul>

### 3. Einhaltung der Vorgaben des BAG in den verschiedenen Kursen

#### 3.1 Kurse drinnen

Es gelten die unter 2 festgehaltenen Massnahmen. Kurse, bei denen diese Massnahmen nicht eingehalten werden können, werden abgesagt.

##### Für Tageskurse drinnen gilt zusätzlich

<b>Zertifikatspflicht</b> Für die Teilnehmenden gilt eine Zertifikatspflicht.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Kursleitung überprüft die Zertifikate.</li> <li>Sollten Kursmitarbeitende über kein Zertifikat verfügen, gelten weiterhin Maskenpflicht und Abstandsregel für alle.</li> </ul>
--	---

##### In Kochkursen gelten zusätzlich folgende Hygiene-Regeln:

Vorgabe	Umsetzung
<b>Zertifikatspflicht</b> Für die Teilnehmenden gilt eine Zertifikatspflicht.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Kursleitung überprüft die Zertifikate.</li> <li>Sollten Kursmitarbeitende über kein Zertifikat verfügen, gelten weiterhin Maskenpflicht und Abstandsregel für alle.</li> </ul>
<b>Hygienebestimmungen für die Küche</b> Es müssen die Regeln der Schulküche eingehalten werden.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Hygieneregeln der Schulküchen sind einzuhalten.</li> </ul>
<b>Keine Selbstbedienung</b> Die Kursleitung verteilt das Essen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Kursleitung setzt eine Maske auf beim Schöpfen.</li> <li>Besteck / Geschirr werden ebenfalls von der Kursleitung verteilt.</li> <li>Allfällige zusätzliche Vorgaben der Schulküchen sind einzuhalten.</li> </ul>

#### 3.2 Kurse draussen

Für Kurse, die draussen stattfinden, gelten zusätzlich folgende Vorgaben:

Vorgabe	Umsetzung
<b>Reisen / Ortswechsel</b> Auch bei Reisen wird das Ansteckungsrisiko so gering wie möglich gehalten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Regeln der Bahnen werden eingehalten.</li> <li>Unmittelbar nach der Reise werden die Hände desinfiziert.</li> </ul>
<b>Verpflegung</b> Die Teilnehmenden bringen in der Regel die Verpflegung selbst mit.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Teilnehmenden werden entsprechend informiert.</li> <li>Das mitgebrachte Essen wird nicht geteilt.</li> <li>Auch beim Essen wird auf den Abstand geachtet.</li> <li>Bei Restaurant-Besuchen müssen die geltenden Vorschriften eingehalten werden.</li> </ul>

#### 3.3 Kurse mit Übernachtung

Für Kurse mit Übernachtung gelten zusätzlich folgende Vorgaben:

Vorgabe	Umsetzung
<b>Zertifikatspflicht</b> Für Kurse mit Übernachtung gilt eine Zertifikatspflicht für die Teilnehmenden.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Kursleitung (oder das Hotel) überprüft die Zertifikate.</li> <li>Verfügt die Kursleitung über kein Zertifikat, ist zu prüfen, ob eine Leitung möglich ist.</li> </ul>

<p><b>Reisen / Ortswechsel</b> Auch bei Reisen wird das Ansteckungsrisiko so gering wie möglich gehalten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Regeln der Bahnen werden eingehalten.</li> <li>• Unmittelbar nach der Reise werden die Hände desinfiziert.</li> </ul>
<p><b>Verpflegung</b> Es gelten die Schutzkonzepte der Gastronomie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Teilnehmenden werden entsprechend informiert.</li> <li>• Das mitgebrachte Essen wird nicht geteilt.</li> <li>• Auch beim Essen wird auf den Abstand geachtet.</li> <li>• Bei Restaurant-Besuchen müssen die geltenden Vorschriften eingehalten werden.</li> </ul>
<p><b>Einzelzimmer oder Doppelzimmer</b> Die Teilnehmenden sind möglichst in Einzel- oder Doppelzimmern, maximal 4-Bett-Zimmern, unterzubringen. Der Abstand zwischen den Betten ist zu maximieren. Diese Regelung gilt auch für die Kursmitarbeitenden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleine Zimmer buchen oder sicherstellen, dass die Unterkunft genügend Räume hat.</li> <li>• Betten werden so weit wie möglich auseinandergestellt.</li> </ul>
<p><b>Sanitäre Anlagen</b> Wenn immer möglich stehen allen Teilnehmenden und Kursmitarbeitenden eigene sanitäre Anlagen zur Verfügung. Werden sanitäre Anlagen (Duschen, Toiletten) von mehreren Personen genutzt, so sind sie regelmässig zu desinfizieren.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jede Person sollte eigene sanitäre Anlagen zur Verfügung haben.</li> <li>• Alle Personen sind angewiesen, nur ihre eigenen sanitären Anlagen zu nutzen (wenn möglich keine Nutzung von sanitären Anlagen, die von mehreren Personen genutzt werden).</li> <li>• Gemeinsam genutzte Duschen und Toiletten sind mehrmals täglich zu desinfizieren.</li> </ul>

### 3.4 Pflege und Situationen, die Nähe erforderlich machen

Folgende Vorgaben gelten für alle Situationen, in denen ein/e Teilnehmer/in Unterstützung im Bereich der Pflege benötigt oder für kurze Situationen, die Nähe erforderlich machen.

Vorgabe	Umsetzung
<p><b>Fixe Zuteilung der Person, welche die Pflege übernimmt</b> Braucht eine Person Betreuung oder Pflege, müssen die Abstandsregeln nicht eingehalten werden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeder Person, die Pflege oder nahe Betreuung benötigt, ist eine Betreuungsperson zugeteilt.</li> <li>• Im Optimalfall hält jede Betreuungsperson nur zu einer Person die Abstandsregeln nicht ein.</li> <li>• Betreuungsbedarf der Teilnehmenden im Vorfeld abklären.</li> </ul>
<p><b>Minimaler Kontakt</b> So wenig Kontakt wie möglich, so viel wie nötig.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Betreuungsperson leistet die nötige Betreuung / Pflege, versucht jedoch den engen persönlichen Kontakt so knapp wie möglich zu halten.</li> </ul>
<p><b>Persönliche Schutzausrüstung</b> Kann der vorgeschriebene Abstand nicht eingehalten werden, gilt Maskenpflicht. Die Betreuungsperson trägt nach Möglichkeit Handschuhe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Betreuungsperson trägt nach Möglichkeit zusätzlich Handschuhe bzw. wäscht sich die Hände davor gründlich.</li> <li>• Betreuungsperson und Teilnehmer/in tragen Maske.</li> </ul>
<p><b>Aktivitäten, die für kurze Zeit Nähe erfordern</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es gilt Maskenpflicht.</li> </ul>

In einzelnen Kursen ist für kurze Zeit Nähe erforderlich, zum Beispiel Hilfe beim Aufsteigen aufs Pferd.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Das Contact Tracing ist gewährleistet.</li> </ul>
--	--

#### 4. Information und Management

Vorgabe	Umsetzung
<b>Information der Teilnehmenden und der Bezugspersonen</b> Die Teilnehmenden sind über die Vorgaben und Massnahmen, die sie betreffen, informiert.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teilnehmende und Bezugspersonen vor dem Kurs über Vorgaben und Massnahmen informieren. Möglichkeit für Fragen bieten. Texte in leichter Sprache und Piktogramme verwenden.</li> <li>Zu Beginn jedes Kurses weist die Kursleitung nochmals auf die Regeln hin. Sie erklärt den Teilnehmenden auf einfache Art und Weise, welche Vorschriften gelten und wieso es so wichtig ist, diese einzuhalten.</li> </ul>
<b>Information der Kursmitarbeitenden</b> Die Kursmitarbeitenden sind über die Vorgaben und Massnahmen, für deren Einhaltung sie verantwortlich sind oder die sie betreffen, informiert.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kursmitarbeitende werden über Vorgaben und Massnahmen informiert.</li> <li>Sie werden über die durch sie umzusetzenden Massnahmen instruiert.</li> <li>Die Kursmitarbeitenden verpflichten sich die Massnahmen im Rahmen des Kurses einzuhalten.</li> </ul>
<b>Regelmässige Information</b> Die Mitarbeitenden werden regelmässig über die Massnahmen im Zusammenhang mit dem Schutzkonzept informiert.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Allfällige Neuerungen werden allen Beteiligten bei Bedarf unmittelbar kommuniziert.</li> </ul>
<b>Abstimmung mit Kurslokalen, Hotels etc.</b> Es wird sichergestellt, dass die Massnahmen auch in den externen Kurslokalen etc. umgesetzt werden bzw. die Zuständigkeiten werden geklärt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Situation wird mit den Vermietern/Hotels etc. geklärt. Die Kursleitenden werden entsprechend informiert.</li> <li>Findet ein Kurs im Auftrag oder in Zusammenarbeit mit einem weiteren Anbieter statt, gilt das Schutzkonzept des Auftragnehmers/Anbieters.</li> </ul>
<b>Hygiene- und Schutzmaterial vorhanden</b> Alles notwendige Hygiene- und Schutzmaterial, damit die Vorgaben eingehalten werden können, ist in ausreichender Anzahl vorhanden.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Kursleitung besorgt – bei Bedarf mit Unterstützung der Geschäftsstelle – Desinfektionsmittel, Papiertücher, Handschuhe, Abfallsäcke, Schutzmasken etc. in ausreichender Menge.</li> <li>Die Kosten können die Kursleitenden über die Spesen abrechnen.</li> </ul>
<b>Information aller Betroffenen bei Bekanntwerden eines Krankheitsfalls</b> Alle Beteiligten werden sofort informiert.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wenn ein/e Teilnehmer/in uns über eine Ansteckung informiert, werden alle anderen Teilnehmenden und die Kursmitarbeitenden von der Leitung sofort informiert. Die nötigen Massnahmen werden bekannt gegeben. Ebenfalls wird das Kantonsarztamt informiert.</li> </ul>

Verabschiedet vom Vorstand am 3. Juni 2020 / aktualisiert am 19. August 2020 / 8. Oktober 2020 / 2. November 2020 / 7. Januar 2021 / 1. Juni 2021 / 13. September 21



## 5. Anhang

### 5.1 Anhang 1

COVID-Symptome gemäss BAG (Stand 24.4.20)

Diese treten häufig auf:

- Husten (meist trocken)
- Halsschmerzen
- Kurzatmigkeit
- Fieber, Fiebergefühl
- Muskelschmerzen
- Plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns

Selten sind:

- Kopfschmerzen
- Magen-Darm-Symptome
- Bindehautentzündung
- Schnupfen

Die Krankheitssymptome sind unterschiedlich stark, sie können auch leicht sein. Ebenfalls möglich sind Komplikationen wie eine Lungenentzündung.

### 5.2 Anhang 2

Wie ziehe ich eine Maske richtig an und aus? Worauf muss ich achten, während ich eine Maske trage?

Lesen Sie zuerst die Gebrauchsanweisung zu den Masken und beachten Sie diese.

Waschen oder desinfizieren Sie die Hände, bevor Sie eine Maske anziehen und nachdem Sie sie ausgezogen haben. Setzen Sie die Hygienemaske vorsichtig auf, so dass sie Nase und Mund bedeckt, und ziehen Sie sie fest, so dass sie eng am Gesicht anliegt. Fassen Sie sich möglichst nicht ins Gesicht oder an die Maske, während Sie sie tragen. Wenn Sie die Maske unwillentlich aussen berührt haben, müssen Sie ebenfalls die Hände waschen. Rücken Sie sie möglichst nicht zurecht. Jede Berührung reduziert die Wirksamkeit der Maske.

Ziehen Sie die Maske aus, indem Sie die Schlaufen hinter den Ohren ergreifen und die Maske so von Mund und Nase entfernen. Werfen Sie sie direkt in den Abfall und berühren Sie nichts anderes mit der gebrauchten Maske.