

Sundhedsstyrelsens gode råd:

Brug af mundbind

Mundbind kan være et smitteforebyggende supplement i situationer, hvor det er svært at holde afstand.

18.09.2020



Vigtigt at vide om ny coronavirus/COVID-19

COVID-19 er navnet på den sygdom, som man kan udvikle, hvis man smittes med ny coronavirus.



Smitte

For at du bedst kan forebygge smittespredning, er det vigtigt at vide, hvordan ny coronavirus smitter.

Kontaktmitte: Smitte via overflader med virus på, som man rører ved, og derefter rører sig i næse, øjne eller mund. Risikoen for kontaktmitte mindskes ved god håndhygiejne samt rengøring.

Dråbesmitte: Smitte fra person til person via små dråber fra luftvejene, der spredes via f.eks. host og nys. Dråberne falder til jorden indenfor 1-2 meter, så risikoen for dråbesmitte mindskes ved at holde afstand.

Symptomer

Symptomerne på COVID-19 er typisk:



Tør hoste

Ondt i halsen

Feber

Hovedpine

Vejtrækningsbesvær

Muskelsmerter

Forebyggelse af smittespredning

Det vigtigste er i prioriteret rækkefølge:



1. Isolation af personer med symptomer samt opsporing af nære kontakter
2. Hygiejne med fokus på hostetikette, håndhygiejne og kontaktpunkter
3. Kontaktreduktion med fokus på afstand, hyppighed, varighed og barrierer

Kan du ikke overholde en af anbefalingerne, så vær ekstra påpasselig med at efterleve de andre.

1. Hvorfor skal du bruge mundbind?

Den bedste måde at forebygge dråbesmitte med ny coronavirus er ved at holde afstand til hinanden og sørge for, at smittede personer og personer i risiko for at være smittet, fx nære kontakter, isolerer sig.

Det er dog ikke altid, at man er klar over, om man er smittet, da der typisk går mellem 1 og 14 dage, før man får symptomer og mange får slet ikke symptomer. Derfor ved man ikke nødvendigvis, at man er smittet, når man bevæger sig ud blandt andre mennesker.

Generelt anbefaler vi, at du holder minimum 1 meters afstand til andre mennesker.

For personer i øget risiko for alvorligt forløb ved COVID-19 anbefales en afstand på minimum 2 meter. Derfor skal de passes særligt på – og passe særligt på sig selv. Så vis særligt hensyn, hvis du ved, at en anden, du er sammen med, er i særlig risiko.

Når det ikke er muligt at holde afstand, og mange mennesker er samlet det samme sted, er der større risiko for smittespredning. Mundbind kan i de situationer, hvor det kan være svært at holde afstand, være et godt supplement til at forebygge smittespredning. Mundbind kan være med til at forebygge dråbesmitte, både fra dig til andre og fra andre til dig, og hvis alle, der kan, bærer mundbind i de rigtige situationer, kan vi derfor forebygge smittespredning og bevare kontrollen med epidemien.

I dette informationsmateriale beskrives anvendelsen af mundbind, når du er udenfor dit hjem blandt andre mennesker, det vi kalder 'det offentlige rum'.

Husk dog altid at overholde de generelle råd om at blive hjemme, hvis du er syg, håndhygiejne og forsøg at holde afstand, når du er ude også selv om du bærer mundbind. Et mundbind kan nemlig ikke erstatte disse anbefalinger, men er kun et ekstra supplement.

Du kan læse mere om de generelle råd til smitteforebyggelse af ny coronavirus på Sundhedsstyrelsens hjemmeside sst.dk/corona.

2. Hvornår skal du bruge mundbind?

Anvend mundbind i følgende situationer:

1. Hvis du er smittet eller i risiko for at være smittet med ny coronavirus og undtagelsesvist er nødt til at bevæge dig ud, fx fordi du skal testes
2. Hvis du rejser med kollektiv transport
3. Hvis du er i øget risiko for alvorligt forløb ved COVID-19 og kommer i situationer, hvor enten du eller andre kan have svært ved at holde 2 meters afstand, fx i indkøbscenteret, ved en fejring eller et kulturelt arrangement.
4. Hvis du skal besøge en person i øget risiko, som du ikke deler husstand med, fx personer i plejebolig, kan du overveje at bruge mundbind, når du ikke kan holde minimum 2 meters afstand i situationer med særlig tæt kontakt, fx ved behov for pleje og omsorg.
5. Ved store forsamlinger, fx optog, hvor det kan være svært at holde afstand.
6. Ved besøg på restauranter, caféer, konditorier, bagerforretninger, fastfood-restauranter m.v., hvor der er siddende indendørsservering. Bagerforretninger, fastfood-restauranter m.v. uden borde er således undtaget. Kantiner på arbejdspladser, hvor der ikke er offentlig adgang, er også undtaget.
Kravet om mundbind gælder så længe man går eller står, men ikke når man sidder ned. Man skal således bære mundbind, når man går ind i lokalet, når man rejser sig fra sin plads ved bordet, fx for at gå på toilettet eller står ved disken for at bestille mad eller drikkevarer, betale osv.

Hav altid mundbind med dig, så du kan tage et på, hvis det bliver nødvendigt.

Overhold altid så vidt muligt de generelle råd om at blive hjemme, hvis du er syg, holde 1 eller 2 meters afstand og sikre god hygiejne - også når du bærer mundbind.

3. Hvilken type mundbind findes, og hvilket skal du vælge?

Både engangsmundbind og stofmundbind er for de fleste personer egnede til brug i det offentlige rum, og i særlige situationer kan du også anvende et visir. Sundhedsstyrelsen har udarbejdet en film om, der kan hjælpe dig med at finde ud af, hvilket mundbind, der er det rigtige til dig. Du finder den på vores hjemmeside: sst.dk/da/Udgivelser/2020/mundbind

Hvem skal bruge hvilke mundbind, og hvornår er visir et alternativ?

Hvis du er smittet eller i risiko for at være smittet med ny coronavirus, eller hvis du bruger mundbind som person i øget risiko for alvorligt forløb ved COVID-19 eller fordi du skal være sammen med en person i øget risiko, anbefaler vi, at du anvender **fabriksfremstillet CE-mærket engangsmundbind**, da de har en dokumenteret høj filtreringsgrad.

I øvrige situationer kan man anvende **stofmundbind** som alternativ til engangsmundbind.

Ansigtvisir kan være et alternativ til mundbind i særlige situationer, for personer, der ikke kan anvende et mundbind, eller hvor det er vigtigt at vise ansigt i situationen.

Personer med visse lidelser, fx eksem i ansigtet, allergi eller tilstande som gør, at et mundbind ikke kan slutte tæt om ansigtet kan bruge et visir som alternativ til mundbind.

Et visir kan også anvendes ved kommunikation med personer, som er høre- eller synshæmmede, hvor der er behov for mundaflæsning, da munden er synlig, og da et visir ikke i samme grad dæmper lyden.

I situationer, hvor det er vigtigt at du viser dit ansigt, fx når du taler med et barn eller en person med demens og lignende, kan et visir også anvendes.

Engangsmundbind

Vælger du et engangsmundbind, skal du kigge efter, om det er af medicinsk/kirurgisk kvalitet, dvs. det skal være fabriksfremstillet og CE-godkendt, og gerne et med elastikker til ørerne, da det gør det lettere at bruge korrekt.

Når du går ud i det offentlige rum kan du anvende et type I-mundbind, der er engangsmundbind produceret efter industrielle kvalitetsstandarder. Koncentrationen af viruspartikler i det offentlige rum vil typisk være lav og smitterisikoen vil være lille. Forskellen på de forskellige mundbindstyper vil derfor ikke have praktisk betydning, og et type I-mundbind vil være tilstrækkeligt både til at beskytte andre mod eventuel smitte fra dig og til at beskytte dig mod eventuel smitte fra andre.

I sundhedsvæsenet, hvor folk er syge, er der større smitterisiko, og derfor er anbefalingerne til sundhedsvæsenet anderledes. Type II-mundbind og åndedrætsværn (FFP2, FFP3 m.v.) anbefales forbeholdt brug i sundheds- og ældresektoren.

Stofmundbind

Vælger du et stofmundbind, skal du være opmærksom på, at der ikke er dokumentation for filtreringsgraden, og at det derfor ikke er sikkert, at beskyttelsen af dig og andre er ligeså høj som ved CE-mærkede mundbind. Sundhedsstyrelsen anser dog et godt stofmundbind som værende bedre end intet mundbind, også selv om de ikke giver samme sikkerhed som CE-mærkede engangsmundbind. For mange personer vil et stofmundbind i de fleste situationer være tilstrækkeligt, særligt ift. at sikre andre mod smitte, hvis du selv er smittebærer.

Skal du købe et stofmundbind eller sy det selv, bør du sikre dig, at det består af tre lag tætvet stof fx bomuld, er forsynet med elastikker til ørerne og kan sidde tæt til ansigtet, så det dækker både næse og mund. Det skal kunne vaskes flere gange ved mindst 60 grader.

Ansigt dækkende visir

Et visir er en skærm, typisk lavet af plastik, der dækker ansigtet og på denne måde kan virke som en barriere mod viruspartikler. Et visir slutter ikke tæt om dit ansigt, og kvaliteten kan variere, hvilket kan påvirke beskyttelsesgraden. Derfor anbefales visir kun i udvalgte situationer, hvis man ikke kan anvende mundbind. Selv om et visir beskytter mindre, har det den fordel, at man kan trække vejret ubesværet, og kan se hele ansigtet på personen, der har det på, og i situationer, hvor dette er væsentlig og et mundbind ikke er egnet, er et visir bedre end ingenting.

4. Hvordan anvender du mundbind korrekt?

Det er vigtigt, at du anvender mundbind korrekt. Forkert brug kan risikere at medføre øget smittespredning, især via kontaktsmitte, hvis man fx kommer til at røre ved mundbindet og på denne måde får virus på hænderne. Husk også fortsat at overholde de generelle råd om afstand og hygiejne, så mundbindet ikke giver dig en falsk tryghed.

Sundhedsstyrelsen har udgivet plakater og film, der vejleder dig til, hvordan du sikrer at du bruger mundbindet rigtigt. Du finder dem på vores hjemmeside, her sst.dk/mundbind.

Sådan anvender du mundbind

Korrekt anvendelse af mundbind er som følger:

1. Vask hænder eller brug håndsprit før brug
2. Find forsiden. Ved engangsmundbind er det som regel den farvede side
3. Tag mundbindet på ved at holde i øreelastikkerne. Sørg for, at det sidder tæt til dit ansigt og dækker både næse og mund
4. Rør ikke mundbindet under brug. Skift det ofte og altid, hvis det er vådt eller beskidt
5. Tag mundbindet af ved at tage fat i elastikkerne og smid det straks ud. Stofmundbind lægges i en pose og vaskes ved 60 grader.
6. Vask hænder eller brug håndsprit efter brug



Genanvendelse af mundbind ved korterevarende brug

Generelt bør engangsmundbind kasseres, og stofmundbind bør vaskes, efter brug. Ved korterevarende brug, fx hvis du skal på toilettet på en restaurant eller køre et enkelt stop med bussen, kan mundbind dog genanvendes, og det kan også tages til side kortvarigt, f.eks. for at tage en mundfuld vand, uden at det skal skiftes eller kasseres, hvis nedenstående forholdsregler følges:

- Skift altid mundbind, hvis det bliver vådt eller snavset
- Tag altid mundbind af og på ved at holde i øreelastikkerne og rør ikke ved selve mundbindet
- Rør aldrig mundbindet under brug
- Sprit altid hænder før du tager mundbind på og efter, du har det taget det af
- Hvis et mundbind skal genbruges efter kortvarigt brug, så opbevar det i fx en plasticpose eller en inderlomme. Læg det ikke på fx bordet eller stolen.
- Engangsmundbind skal kasseres i en skraldespand. Stofmundbind skal vaskes ved 60 grader efter brug.

Andre gode råd ved anvendelse af mundbind og visir

- Husk at mundbindet eller visiret ikke er en erstatning for anbefalinger om afstand og hygiejne, og at du skal blive hjemme, hvis du er syg eller har mistanke om, at du er smittet.
- Skift mundbindet hvis det bliver vådt, snavset eller berøres, da de bliver mere gennemtrængeligt og kan miste dets beskyttende effekt.
- Smid engangsmundbind i en skraldespand - gerne en med låg - efter brug. Efterlad det ikke i fx toget, og smid det ikke på gaden.
- Hav en pose med til dine brugte mundbind, enten hvis du skal genbruge dit stofmundbind, eller hvis du ikke er i nærheden af en skraldespand.
- Hav altid en flaske med sprit på dig sammem med dit mundbind eller visir, så du kan sørge for at have rene hænder, når du tager det af og på, eller hvis du kommer til at røre ved det.
- Fjern mundbindet, hvis du får vejrtrækningsproblemer eller andet svært ubehag.
- Mundbind kan fjernes, hvis situationen kræver det, fx hvis du skal spise eller drikke, tale med folk, der skal mundaflæse, ved identifikation fra fx politiet m.v..
- Et visir kan som udgangspunkt anvendes en hel dag, og nogle typer kan vaskes og genbruges efter rengøring. Skift eller rens visiret, hvis det bliver synligt snavset eller vådt. Berør ikke visiret under brug og foretag håndhygiejne før og efter påtagning.

5. Gode råd til personer i øget risiko for alvorligt forløb ved COVID-19 og deres pårørende om brug af mundbind

Nogle personer er i øget risiko for alvorligt forløb ved COVID-19, og selv om de fleste vil blive raske igen, hvis de bliver smittet er det alligevel vigtigt, at disse personer beskytter sig selv i særlig grad. Det er også vigtigt at vi alle tager særligt hensyn.

Hvem er i øget risiko for et alvorligt forløb ved COVID-19?

- 80 år eller ældre: Alle, uanset om man er frisk og rask, eller har sygdomme eller tilstande
- 65-79 år: Alder er ikke i sig selv en risikofaktor, Mange friske og raske personer i aldersgruppen er ikke i særlig risiko, men har man fx kroniske sygdomme eller mental og fysisk svækkelse m.v., så kan man være i øget risiko.
- Under 65 år inkl. børn og unge: Meget få er i særlig risiko. Man er fx ikke i øget risiko, hvis man alene er fx lettere overvægtig, har velbehandlet forhøjet blodtryk, slidgigt eller lettere asthma/KOL.
Nogle personer i aldersgruppen med alvorlige sygdomme og tilstande, svært kontrollerbare kroniske sygdomme osv., kan være i øget risiko.
- Personer med overvægt med BMI > 35 samt personer med overvægt med BMI > 30 og samtidig kronisk sygdom.
- Personer i plejebolig
- Personer uden fast bopæl
- Gravide: Man betragtes som værende i øget risiko, når man er gravid ud fra et forsigtighedsprincip af hensyn til moderen og det ufødte barn.

Du kan læse om, hvem som er i øget risiko for alvorligt forløb ved COVID-19 i Sundhedsstyrelsens pjece Gode råd til dig, der er i øget risiko.

Anbefalinger om brug af mundbind når du er i øget risiko

For personer i øget risiko gælder en anbefaling om, at både dem selv og andre holder minimum 2 meters afstand.

I det almindelige dagligdags liv kan det være vanskeligt at holde tilstrækkelig afstand uden at det begrænser hverdags- og sociallivet i uacceptabel grad.

I disse situationer kan mundbind være et supplerende smitteforebyggende tiltag, når der ikke kan holdes tilstrækkelig afstand. Dette gælder både, hvis du selv er i øget risiko, eller i situationer hvor du som pårørende skal i særlig tæt kontakt med en person i øget risiko, fx ved behov for pleje og omsorg.

Mundbindet kan fungere som en ekstra beskyttende lag, og kan muligvis også have den ekstra effekt, at det sender et signal til andre om, at du gerne vil passe ekstra på dig selv, så de kan tage ekstra hensyn.

Hav altid at tage et mundbind med dig, når du bevæger dig i det offentlige rum, så du kan tage det på, hvis det bliver nødvendigt. Anvend altid et fabriksfremstillet CE-mærket engangsmundbind.

Er du bekymret eller utryk ved at gå udenfor, er det en god ide, at få en snak med din læge.

Hvornår skal du bruge mundbind som person i øget risiko?

Personer som er i øget risiko skal være opmærksomme på så vidt muligt at holde 2 meters afstand, og alle andre skal vise særlig hensyn til personen.

Brug mundbind hvis du er i øget risiko og færdes steder, hvor der er mange mennesker. Typiske eksempler vil være

- I forretninger eller indkøbscentre
- Ved fejring eller familiesammenkomster
- På museer eller ved kulturbegivenheder
- På apoteket eller hos lægen
- Hvis du skal være sammen med personer, der har svært ved at holde 2 meters afstand

Du behøver ikke bruge mundbind hjemme i dit eget hjem.

Anbefalinger om brug af mundbind, når du er tæt på en person i øget risiko

Hvis du fx som pårørende skal være sammen med en person i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb ved COVID-19, som du ikke deler hustand med eller på anden måde har vanlig tæt kontakt med, og du ikke kan holde 2 meters afstand til vedkommende, fx fordi der er behov for pleje og omsorg, kan du overveje at tage et mundbind på for at beskytte personen.

Se eksempler på hvornår dette typisk vil være relevant i boksen nedenfor.

Hvornår skal du bruge mundbind, når du skal besøge en person i øget risiko?

Som udgangspunkt bør du altid så vidt muligt holde 2 meters afstand, når du er på besøg hos personer i øget risiko for alvorligt forløb ved COVID-19.

Hvis dette ikke er muligt, må du foretage en vurdering af situationen (dvs. hvor tæt du kommer på personen), samt af personens situation (dvs. graden af øget risiko), i forhold til at vurdere, om du bør bruge mundbind ved besøget.

Det vil fx typisk være relevant, at du bærer mundbind i situationer, hvor du skal besøge en skrøbelig ældre pårørende på et plejehjem, mens fx en frisk og selvhjulpent ældre person uden kroniske sygdomme typisk godt kan få besøg af og kramme sit barnebarn, uden at barnebarnet bærer mundbind.

Man bør også tage hensyn til personen i øget risikos egne ønsker i forhold til om andre skal bære mundbind.

Man behøver ikke bruge mundbind hjemme i sit eget hjem, hvis man deler hustand med en person i øget risiko.

6. Undtagelser for anbefalingerne om brug af mundbind i kollektiv transport

Et mundbind må ikke føre til betydeligt ubehag for bæreren eller påvirke funktionsevnen, og skal som udgangspunkt kun bruges af personer, der selv kan tage det af og på, og hvor det kan slutte tæt til ansigtet.

Sundhedsstyrelsen har vurderet, at følgende personer kan undtages for anbefalingerne om brug af mundbind i kollektiv transport:

- Børn under 12 år
- Personer med vejrtrækningsbesvær, nedsat bevidsthedsniveau, eller personer med fysiske eller mentale svækkelser, som gør, at de ikke er i stand til at bære mundbind eller visir.
- Borgere som har betydeligt ubehag ved brug af mundbind

Husk, at der kan være en god grund til, at en person ikke bærer mundbind, og at årsagen ikke altid er synlig.

I visse tilfælde vil et visir kunne anvendes som alternativ, når mundbind ikke kan anvendes. I andre tilfælde bør både visir og mundbind undlades, og der bør i stedet fokuseres på at holde holde 1 eller 2 meters afstand og god håndhygiejne.

Skal børn bruge mundbind?

I udgangspunktet er børn under 12 år undtaget fra kravet om mundbind i kollektiv transport. Sundhedsstyrelsen fraråder dog ikke decideret mundbind til børn - det vigtige er blot, at mundbindet ikke sidder for løst på barnets ansigt, og at de selv kan tage det af og på og forstår at bære det korrekt. Dette vil typisk være fra børnene er kommet et par år op i skolealderen.

Børn kan også anvende stofmundbind efter samme anbefalinger som voksne.

Er du forælder til et barn under 12 år, som ikke kan bruge mundbind, kan du i stedet hjælpe dit barn med at have rene hænder, og du kan holde øje med om dit barn får symptomer på COVID-19. Får dit barn symptomer skal du kontakte egen læge.

Småbørn bør ikke bruge mundbind.

Hvad gør du, hvis du har nedsat syns- eller høreevne?

Er du høre- eller synshæmmet, eller skal kommunikere med nogen der er, så kan et mundbind være til stor gene, da det ikke er muligt at mundaflæse, og da det kan dæmpe lyden. Et mundbind med øreelastikker kan desuden være svært at bruge, hvis du bruger høreapparat, da det kan sidde i vejen eller genere.

I disse tilfælde vil et visir være et godt alternativ, som ikke påvirker din funktionsevne.

Hvad gør du, hvis du ikke kan passe mundbindet eller det generer, når du har det på?

Ikke alle vil kunne anvende et mundbind uden at det generer, eller vil kunne anvende det, så det slutter tæt, fx hvis man har fysiske forandringer i ansigtet. Nogle oplever at det forværrer allergi, giver eksem eller forværrer anden hudsygdom. Hos andre, fx hos personer der i forvejen har vejrtrækningsbesvær, fx KOL, kan det give vejrtrækningsproblemer eller forværring af symptomer. Det er vigtigt, at du er opmærksom på, at du skal fjerne mundbindet, hvis du får svære gener og ubehag, som fx vejrtrækningsbesvær, kvælningssforfølelser m.v.

7. Vil du vide mere?

Materialer om mundbind

Sundhedsstyrelsen har udgivet baggrundsinformation, pjecer, plakater og film, der vejleder om brugen af mundbind.

- Se filmen [Sådan bruger du mundbind](#)
- Se filmen [Hvornår skal du bruge mundbind](#)
- Se filmen [Om børn og andre, hvor brug af mundbind kan være svært](#)
- Se filmen [Valg af mundbind](#)
- Læs pjecen [Brug af mundbind](#)
- Lær hvordan du bruger mundbind korrekt plakaten [Sådan bruger du et mundbind](#)

Brug af mundbind i det offentlige rum – Dokumentation og sundhedsfaglige anbefalinger. Beskriver dokumentationen og baggrunden for Sundhedsstyrelsens anbefalinger om mundbind i det offentlige rum. sst.dk/da/Udgivelser/2020/Brug-af-mundbind-i-det-offentlige-rum

Læs også mere om mundbind på vores hjemmeside sst.dk/mundbind.

Materialer om smitteforebyggelse

Sundhedsstyrelsen har desuden udgivet en række udgivelser, der kan være relevante for dig, der gerne vil læse mere om, hvordan du i din hverdag kan forebygge smittespredning med ny coronavirus og baggrunden for Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

COVID-19: Forebyggelse af smittespredning. Beskriver en række generelle anbefalinger for forebyggelse af smittespredning, som har ligget til grund for anbefalingerne i denne pjeces. sst.dk/da/udgivelser/2020/covid-19-forebyggelse-af-smittespredning

COVID-19: Anbefalinger til personer i øget risiko. Beskriver anbefalinger til personer og pårørende til personer, som er i øget risiko for alvorligt forløb ved COVID-19, samt hvilke sygdomme og tilstande, der vurderes at kunne medføre øget risiko. sst.dk/da/udgivelser/2020/haandtering-af-covid-19-anbefalinger-til-personer-i-oeget-risiko

Sundhedsstyrelsens gode råd: Private fejring og arrangementer. Giver gode råd og forslag til, hvordan man kan mindske risiko for smittespredning, når man skal holde en fest o.l. sst.dk/da/Udgivelser/2020/Private-fejring-og-arrangementer

Sundhedsstyrelsens gode råd: Større offentlige forsamlinger, fx en demonstration. Giver gode råd og forslag til, hvordan man kan mindske risiko for smittespredning ved demonstrationer o.l. sst.dk/da/Udgivelser/2020/Stoerre-offentlige-forsamlinger