

Sundhedsstyrelsens gode råd:

Brug af mundbind

Mundbind kan være et smitteforebyggende supplement, når det bruges korrekt og i tillæg med øvrige smitteforebyggende anbefalinger.

16.03.2021



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.

Kontaktsmitte

En smittet person kan overføre eget spyt/snot der indeholder virus, til sine hænder, og herefter viderebringesmitte ved direkte kontakt til andre, fx ved håndtryk. En smittet person kan også ved host/nys, eller ved berøring med urene hænder, afsætte virus på overflader, som fx håndtag. Den næste person kan efter at have rørt ved samme overflade føre smitte til egne slimhinder via næse, øjne eller mund.

Dråbesmitte

En smittet person kan ved fx host eller nys sprede dråber, der indeholder virus. Dråber der på denne måde slynges ud i luften, kan ramme en anden person, og på den måde føres smitte til egne slimhinder via næse, øjne eller mund.

Symptomer



Symptomerne på COVID-19 er typisk:

Tør hoste	Ondt i halsen
Feber	Tab af smags- og lugtesans
Vejrtrækningsbesvær	Muskelsmerter

Generelle råd til forebyggelse af smittespredning



1. Gå i selvisolation hvis du har symptomer på COVID-19, er testet positiv eller er nær kontakt til en smittet
2. Vask dine hænder tit, eller brug håndsprit.
3. Host eller nys i dit ærme.
4. Undgå håndtryk, kindkys og kram.
5. Vær opmærksom på rengøring - både hjemme og på arbejdspladsen.
6. Hold afstand - og bed andre tage hensyn.

1. Hvornår skal du bruge mundbind?

I Danmark er det i øjeblikket et lovkrav, at personer på 12 år og derover skal anvende mundbind eller visir en række steder og i en række situationer. Du kan finde en oversigt over hvor det er et lovkrav at anvende mundbind eller visir på coronasmitte.dk.



Hvis du ikke kan bruge mundbind, kan du anvende et visir. Du skal være opmærksom på, at et visir ikke giver den samme beskyttelse, som et mundbind gør.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du bruger mundbind i følgende situationer:

- Hvis du er smittet eller i risiko for at være smittet med ny coronavirus og undtagelsesvist er nødt til at bryde selvisolation og bevæge dig ud, fx i forbindelse med test.
- Hvis du er i øget risiko for et alvorligt forløb ved COVID-19, og befinder dig i en situation, hvor du eller andre omkring dig kan have svært ved at holde 2 meters afstand, kan du som ekstra beskyttelse overveje at anvende mundbind.
- Hvis du skal besøge en person i øget risiko, som du ikke deler husstand med, fx en person, der bor i en plejebolig. Her kan overvejes brug af mundbind, hvis det ikke er muligt at holde minimum 2 meters afstand på grund af pleje og fysisk omsorg.
- Hvis du deltager i forsamlinger (i overensstemmelse med forsamlingsforbuddet – se de aktuelle krav på coronasmitte.dk), hvor det kan være svært at holde afstand.
- Hvis du ikke kan undgå tæt ansigt-til-ansigt kontakt på mere end 15 minutter inden for 2 meters afstand.



Husk, at kommunerne udleverer gratis mundbind til personer, der ikke selv har mulighed for at anskaffe sig mundbind. Kontakt din kommune eller din lokale Borgerservice, for at høre mere om dette tilbud.

2. Hvem er undtaget fra at bruge mundbind?

Mundbind bør kun bruges af personer, der selv kan tage det af og på, og hvor det kan slutte tæt til ansigtet (næse, kinder og hage).

Sundhedsstyrelsen fraråder ikke decideret mundbind til børn. Det vigtige er blot, at de er store nok til, at mundbindet ikke sidder for løst på barnets ansigt, og at de selv kan tage det af og på. 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, at holde afstand, og du kan holde øje med om dit barn får symptomer på COVID-19. Små børn bør ikke bruge mundbind, da der kan være risiko for kvælning.

Mundbind eller visir kan også fjernes eller undlades, hvis der er en anerkendelsesværdig årsag til det, som fx:

- Under kortvarig indtagelse af mad og drikke, såfremt dette er tilladt i henhold til ordensregler for det pågældende sted (på bl.a. serveringssteder kan mundbind eller visir fjernes, når man sidder ned).
- Under indtagelse af medicin.
- Under samtale med personer, der mundaflæser.
- Hvis mundbindet eller visiret giver vejrtrækningsbesvær eller kvælningsfornemmelser.
- Hvis politiet skal foretage identifikation.
- Hvis børn eller unge eller personer med psykisk eller fysisk funktionsnedsættelse af forskellige årsager skal trøstes eller bliver skræmt over brugen af mundbind eller visir.
- Hvis brug af mundbind giver betydeligt ubehag fx forværrer allergi, giver eksem eller forværrer anden hudsygdom.
- Fysiske eller mentale forhold, som forhindrer korrekt brug eller forhindrer udførelse af vigtige funktioner. Dette kan være personer med fx nedsat syns- eller høreevne, udviklingshæmning, lammelser, hjerneskade, demens eller andet, der gør, at de ikke er i stand til at bære mundbind eller visir, fx fordi at mundbindet ikke slutter tæt, ikke kan anvendes efter hensigten eller forhindrer udførelse af vigtige funktioner såsom mundbetjent kørestol mv.

Sundhedsstyrelsen har sammen med en række patient- og handicaporganisationer udviklet et badge, som man kan bære for at signalere synligt, at man er undtaget fra kravet om mundbind eller visir. Det kan fx være hvis du har astma, angst eller lungesygdommen KOL. Badges kan hentes på landets apoteker. Det kan også bestilles via en række patientforeninger eller trykkeriet [Rosendahls](#).

Det er ikke et krav, at du skal kunne dokumentere, at du er undtaget fra at bruge mundbind eller visir fx ved en lægeerklæring, hverken i kollektiv transport, på restauranter, museer og i detailhandlen mv. Et badge er ikke dokumentation for undtagelse fra kravet, og du kan også være undtaget, selvom du ikke har et badge på. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at personer der af de ovenfor nævnte grunde ikke anvender mundbind eller visir, ikke bortvises eller bliver nægtet adgang. Tvivlen bør altid komme den enkelte til gode.



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

3. Hvordan anvender du mundbind korrekt?

Brug af mundbind kan mindske risikoen for, at du smitter andre, hvis du er syg med COVID-19 men ikke har symptomer på sygdommen. Hvis du har symptomer på COVID-19 skal du gå i selvisolation.

Hvis mundbindet skal have en effekt, er det vigtigt, at du anvender det korrekt. Det skal sidde helt tæt til ansigtet, både rundt om næsen ved at klemme den lille metalbøjle rundt om næseryggen, og rundt om kinder og hage.

Forkert brug kan være en smitterisiko i sig selv, hvis du fx kommer til at røre ved mundbindet og er uheldig at få virus på hænderne. Husk derfor at bruge mundbindet korrekt og fortsæt med at overholde de generelle råd om afstand og hygiejne, så mundbindet ikke giver dig en falsk tryghed. Mundbind må ikke deles med andre.

Sundhedsstyrelsen har udgivet plakater og film, der vejleder dig til, hvordan du sikrer, at du bruger mundbindet korrekt. Du finder dem på Sundhedsstyrelsens [hjemmeside](#).

Sådan anvender du mundbind

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 dækker både næse, mund og hage.
4. Sørg for, at det sidder tæt til dit ansigt.
5. Rør ikke mundbindet under brug. Skift det ofte. Skift det altid, hvis det er vådt eller beskidt.
6. Tag mundbindet af ved at tage fat i elastikkerne og smid det straks ud i en skraldespand. Stofmundbind lægges i en pose og vaskes ved mindst 60 grader.
7. Vask hænder eller brug håndsprit efter brug.

Hav altid en flaske med håndsprit på dig sammen med dine mundbind, 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.

På Sundhedsstyrelsens [hjemmeside](#) kan du få gode råd, til hvordan du anvender mundbind, hvis du bruger briller som dugger, eller hvis du har udfordringer med at bruge mundbind, fx hvis du bruger høreapparat.



Husk at mundbind og visir ikke er en erstatning for anbefalinger om at gå i selvisolation ved symptomer, holde afstand, god hygiejne og de andre generelle råd.

Hvornår skal mundbindet skiftes?

- Du bør aldrig have samme mundbind på i mere end 4 timer.
- Skift mundbindet hvis det bliver vådt, snavset eller du er kommet til at røre meget ved det, da det bliver mere gennemtrængeligt og kan miste dets beskyttende effekt.
- Hav altid flere mundbind på dig, så du kan udskifte det med et andet, når du har brugt det, eller hvis det bliver vådt eller beskidt.

Et visir kan som udgangspunkt anvendes en hel dag, og nogle typer kan vaskes og genbruges efter rengøring. Skift eller rens visiret hver dag, og når det bliver synligt snavset, eller hvis det er blevet nyst eller hostet på. Rør ikke ved visiret under brug og foretag håndhygiejne før og efter påtagning



Husk at undgå at røre ved dit mundbind eller visir, mens du har det på. Ellers kan det udgøre en smitterisiko både for dig selv og andre.

Genanvendelse af mundbind ved korterevarende brug

Generelt bør engangsmundbind kasseres, og stofmundbind vaskes, efter brug. Ved korterevarende brug kan mundbind dog genanvendes. Det er fx hvis du skal på toilettet på en restaurant, hvis du skal ind i flere butikker lige efter hinanden, når du har pauser under en undervisningsdag, eller hvis du skal køre et enkelt stop med bussen og skal videre med et andet transportmiddel.

- Opbevar mundbindet beskyttet, fx i en plastikpose (frysepose eller lignende). Læg det ikke på et bord eller en stol, hvor mundbindet kan forurene overflader med virus eller blive forurenede af virus, som kan være på fx bordet.
- Undgå at have mundbindet siddende under hagen, i panden eller at bære det i hånden eller om armen, når du ikke bruger det, eller hvis du kortvarigt skal fjerne det. Tag i stedet mundbindet helt af, og opbevar det i en pose eller lignende.
- Skift altid mundbind, hvis det bliver vådt eller snavset, eller hvis du har rørt meget ved det.

4. Hvilken type mundbind findes der?

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. Du kan her læse om visir, og de forskellige typer af mundbind. For mere information om forskellige typer af mundbind se Lægemiddelstyrelsens [hjemmeside](#).

Engangsmundbind

Når du går ud i det offentlige rum, kan du anvende et type I-mundbind, der er engangsmundbind produceret efter industrielle kvalitetsstandarder.

Vælger du et engangsmundbind, skal du kigge efter, om det er af medicinsk/kirurgisk kvalitet, dvs. det skal være CE-mærket.

I sundhedsvæsenet, hvor folk er syge, er der større smitterisiko, og derfor er anbefalingerne til personale i sundhedsvæsenet anderledes. Type II-mundbind og åndedrætsværn (FFP2, FFP3 m.v.) skal kun bruges af personale i sundheds-, ældre- og socialsektoren.

Stofmundbind

Vælger du et stofmundbind, skal du være opmærksom på, at der for mange mundbind ikke er dokumentation for filtreringsgraden eller kvalitet. Sundhedsstyrelsen anser dog et godt stofmundbind som værende bedre end intet mundbind, også selv om de ikke giver samme sikkerhed som CE-mærkede mundbind, og for de fleste personer vil et stofmundbind være tilstrækkeligt.

Hvis du køber et stofmundbind kan du se efter, om det har et mærke der viser, at det er fremstillet efter den nye danske standard (DS3000:2021) der sikrer, at stofmundbindet opfylder en række krav til fx kvalitet, herunder til filtreringsevne. Hvis du vælger at sy det selv, bør du sikre dig, at det består af tre lag tæt vævet stof, er forsynet med elastikker til ørerne og kan sidde tæt til ansigtet, så det dækker både næse, mund og hage. Det skal kunne tåle vask flere gange ved mindst 60 grader.

Visir

Et visir slutter ikke lige så tæt om dit ansigt som et mundbind, og kvaliteten kan variere, hvilket kan påvirke, hvordan det beskytter dig og andre. Der hvor der er lovkrav om brug af mundbind er det lovligt at bruge et visir i stedet for mundbind.

Visir anbefales kun i udvalgte situationer, hvis du ikke kan anvende mundbind. Det kan være personer med visse lidelser, fx eksem i ansigtet, allergi eller andre tilstande som gør, at et mundbind ikke kan slutte tæt om ansigtet.

Et visir kan også anvendes i situationer, hvor det er vigtigt at vise sit ansigt, fx 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

Et visir er en skærm, typisk lavet af plastik, der dækker hele eller dele af ansigtet og på denne måde kan virke som en barriere i forhold til viruspartikler. Visiret bør dække, og sidde tæt til ansigtet.

Hvilken type mundbind skal jeg vælge ?

Et type I mundbind er tilstrækkeligt til brug i det offentlige rum. Hvis du er smittet eller i risiko for at være smittet med ny coronavirus, eller hvis du bruger mundbind, fordi du vil beskytte en person i øget risiko, anbefaler vi, at du anvender [CE-mærkede engangsmundbind](#), da de har en dokumenteret høj filtreringsgrad. Er du i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb ved COVID-19, anbefales det også, at du anvender [CE-mærkede engangsmundbind](#).

I øvrige situationer kan man anvende [stofmundbind](#) uden CE-mærkning, men fx mærket efter DS3000:2021, som alternativ til CE-mærkede engangsmundbind.

5. Vil du vide mere?

Materialer om mundbind

Sundhedsstyrelsen har udgivet baggrundsinformation, plakater og film, der vejleder om brugen af mundbind. Læs også mere om mundbind på Sundhedsstyrelsens [hjemmeside](#).

- Se filmen [Sådan bruger du mundbind](#)
- Se filmen [Om børn og andre, hvor brug af mundbind kan være svært](#)
- Se filmen [Sy dit eget mundbind](#)
- Lær hvordan du bruger mundbind korrekt, se 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.

<https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Brug-af-mundbind-i-det-offentlige-rum-dokumentation>