

Sådan bruger du et mundbind korrekt

Mundbind skal bruges korrekt for at undgå at sprede virus og bakterier til dig selv og andre.

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, medmindre der er tale om kortvarig brug. Stofmundbind lægges i en pose og vaskes ved 60 grader
6. Vask hænder eller brug håndsprit efter brug
7. Hvis et mundbind skal genbruges efter kortvarig brug, f.eks. hvis du skal på toilettet på en restaurant eller køre et enkelt stop med bussen, så opbevar det i en plastikpose eller inderlomme. Sprit altid hænder før du tager mundbindet på og efter, at du har taget det af, og vær særligt opmærksom på at følge ovenstående forholdsregler.

Hvilken type mundbind skal jeg bruge?

Et type I-mundbind er tilstrækkeligt både til at beskytte andre og til at beskytte dig selv. Brug et fabriksfremstillet CE-mærket engangsmundbind, hvis du er smittet eller i risiko for at være smittet med ny coronavirus, hvis du er i øget risiko for alvorligt forløb ved COVID-19, eller hvis du skal være sammen med en person i øget risiko.

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

28.09.2020

Brug af mundbind

I det offentlige rum



Anvend mundbind i følgende situationer



Hvis du rejser med kollektiv transport



Ved besøg på restauranter, caféer, bagerforretninger, konditorier, fastfood-restauranter m.v., hvor der er siddende indendørsservering. Du kan dog tage mundbindet af, når du sidder ned



Hvis du er smittet eller i risiko for at være smittet med ny coronavirus og undtagelsesvist er nødt til at bevæge dig ud, f.eks. fordi du skal testes



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, f.eks. i indkøbscentret, ved en fejring eller et kulturelt arrangement



Hvis du skal besøge en person i øget risiko, som du ikke deler husstand med, f.eks. personer i plejebolig, kan du overveje at bruge mundbind, når du i særlige situationer ikke kan holde minimum 2 meters afstand, f.eks. ved behov for pleje og omsorg



Ved store forsamlinger, f.eks. optog, hvor det kan være svært at holde afstand

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.

Hvem er undtaget fra at bære mundbind

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.

Følgende personer kan undtages for anbefalingerne om brug af mundbind i kollektiv transport:

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

Mundbindet kan fjernes, hvis situationen kræver det, f.eks. hvis man skal spise eller drikke, tale med folk, der skal mundaflæse samt ved identifikation fra f.eks. politiet.

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

Læs mere på www.sst.dk/mundbind eller ring til myndighedernes fælles hotline på 70 20 02 33