

Sådan bruger du mundbind i det offentlige rum

Sundhedsstyrelsen udgiver i dag materialer med gode råd til, hvornår og hvordan du skal bruge mundbind, når du forlader dit hjem og er ude blandt andre mennesker. Materialerne beskriver også, hvad du skal være opmærksom på, når du vælger dit mundbind.

21 AUG 2020

Fra i morgen, lørdag den 22. august, bliver det et krav at bære mundbind i den kollektive transport. Samtidig anbefaler Sundhedsstyrelsen, at personer i øget risiko for at blive alvorligt syge med COVID-19 bruger mundbind, når det ikke er muligt at holde 2 meters afstand, fx i indkøbscenteret, ved en familiesammenkomst eller et kulturelt arrangement.

”Mundbind i det offentlige rum er ikke et normalt syn i Danmark, og for mange af os er det en helt ny situation, som vi skal lære at håndtere. Man kan let blive lidt usikker på, hvornår man egentligt skal bruge mundbindet, og hvilken type man skal vælge for bedst at beskytte andre og sig selv. Derfor har vi samlet en række gode råd om mundbind for at klæde alle bedre på til i morgen, hvor mundbind bliver et krav i den kollektiv transport,” siger Bolette Søborg, overlæge i Sundhedsstyrelsen.

Afstand er effektivt til at forhindre smittespredning, men når samfundet åbner mere, og folk rykker tættere sammen indendørs er det svært at holde afstand. Mundbind kan derfor være et ekstra smitteforebyggende tiltag til at bevare kontrollen over epidemien. Det hjælper også til at beskytte dem, der er mest sårbare, så de også har mulighed for trygt at kunne bevæge sig uden for deres hjem.

Korrekt brug af mundbind

Det er ikke lige meget, hvordan mundbind bruges, hvis det skal beskytte en selv og andre. Når først man har mundbindet på, er det vigtigt, at man ikke rører ved det. Man kan nemlig komme til at smitte sig selv med viruspartikler, som kan sætte sig på mundbindets overflade.

”Det er vigtigt, at vi alle kender den rigtige måde at bruge mundbind på. Du bør forsøge at tage det af og på ved kun at tage fat i elastikkerne og uden at røre ved selve mundbindet, da du ellers kan risikere at smitte dig selv. Derfor er det også en god ide, at du altid har en lille flaske med håndsprit i tasken eller på dig, så du kan sørge for at have rene hænder, når du tager det af og på, eller hvis du skal justere på det,” fortsætter Bolette Søborg.

Et mundbind er et ekstra tiltag og ikke en erstatning til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om, hvordan vi forebygger smitte.

”Vi skal fortsat huske god håndhygiejne, forsøge at holde 1-2 meters afstand til hinanden og huske at blive hjemme, hvis vi er syge, eller tror vi er blevet smittet med ny coronavirus. Disse er de mest effektive tiltag til at reducere smittespredning,” slår Bolette Søborg fast.

Sundhedsstyrelsen har desuden opdateret notatet [Mundbind i det offentlige rum - Dokumentation og sundhedsfaglige anbefalinger](#)

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 et 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.

Typer af mundbind

Der findes forskellige typer af mundbind og beskyttelse, som man kan benytte til at beskytte andre og sig selv. Et **fabriksfremstillet CE-mærket engangsmundbind** kan bruges af de fleste.

Personer, der er smittet eller i risiko for at være smittet med ny coronavirus, samt personer i øget risiko for et alvorligt forløb ved COVID-19 og personer med tæt kontakt til en person i øget risiko, anbefales at anvende **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.