



09.07.2020

# Brug af mundbind

**Til dig, der anvender mundbind i særlige  
situationer for at beskytte andre**

Ny coronavirus smitter typisk via fysisk kontakt som håndtryk og ved små dråber fra hoste og nys. Det bedste, du kan gøre for at beskytte andre, er at følge Sundhedsstyrelsens generelle råd.

Der kan dog opstå situationer, hvor det kan være svært at følge de generelle råd. Se her, hvornår du kan beskytte andre ved at anvende mundbind, og hvordan du bruger et mundbind korrekt.

# Anvend mundbind, når du vil beskytte andre

Generelt kan du godt opholde dig i det offentlige rum uden at bruge mundbind. Der kan dog være nogle særlige situationer, hvor du kan bruge mundbind kortvarigt for at beskytte andre:



Anvend mundbind, hvis du er smittet eller har symptomer på COVID-19 og skal bryde din selvisolation for at transportere dig til og fra sygehuset



Anvend mundbind, hvis du er på vej hjem fra f.eks. lufthavnen efter en rejse i et højrisikoområde i udlandet og skal i selvisolation



Anvend mundbind, hvis du er nær kontakt til en, som er smittet, og skal bryde selvisolation for at transportere dig til og fra test



Anvend mundbind, hvis du er pårørende og ikke kan holde afstand til en person i øget risiko, f.eks. ved behov for pleje og omsorg

**Personer i øget risiko:** Personer hvor det er veldokumenteret, at de har en øget risiko for et alvorligt forløb ved COVID-19. Det er særligt personer over 80 år og personer over 65 år med en eller flere kroniske sygdomme

# Sådan bruger du et mundbind

Når du bruger mundbind, er det vigtigt, at du gør det korrekt både før, under og efter brug. Så kan mundbindet hjælpe med at beskytte dig selv og andre mod smitte. Bruger du det forkert, risikerer du at få spredt virus og bakterier, som sidder på mundbindet til, dig selv og andre.

- 1. Før: Vask hænder eller brug håndsprit**
- 2. Find forsiden. Det er som regel den farvede side**
- 3. Dæk næse og mund med mundbindet og fastgør det bag ørene**
- 4. Sørg for, at mundbindet sidder helt tæt til dit ansigt**
- 5. Rør ikke mundbindet under brug. Skift det ofte og altid, hvis det er vådt eller beskidt**
- 6. Når mundbindet skal af, skal du tage fat i elastikkerne og ikke røre selve mundbindet. Smid det ud med det samme**
- 7. Efter: Vask hænder eller brug håndsprit**

Brug kun engangsmundbind og helst et med elastikker til ørene. Mundbindet bør være af medicinsk/kirurgisk kvalitet, dvs. det er fabriksfremstillet og CE-godkendt. Sundhedsstyrelsen anbefaler ikke at bruge mundbind, der er lavet af stof eller hjemmelavede mundbind.

**Husk, at det bedste, du kan gøre for at undgå smitte, er at følge Sundhedsstyrelsens fem generelle råd**



**Vask dine hænder tit eller brug håndsprit**



**Host eller nys i dit ærme**



**Undgå håndtryk, kindkys og kram – begræns den fysiske kontakt**



**Vær opmærksom på rengøring**



**Hold afstand og bed andre om at tage hensyn**