

# 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. Stofmundbind lægges i en pose og vaskes ved 60 grader. Mundbind må kun bruges én gang, hvorefter de skal smides ud/vaskes
6. Vask hænder eller brug håndsprit efter brug

## 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.

21.08.2020

# Brug af mundbind

I det offentlige rum



# Anvend mundbind i følgende situationer



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 rejser med kollektiv transport



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 i kollektiv transport?

Mundbind 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 med vejrtrækningsbesvær, nedsat bevidsthedsniveau eller personer med fysiske eller mentale svækkelser, som gør, at de ikke selv kan fjerne mundbindet
- 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.**

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.

Læs mere på [www.sst.dk/mundbind](http://www.sst.dk/mundbind) eller ring til myndighedernes fælles hotline på 70 20 02 33