



COVID-19: Forebyggelse af smittespredning



COVID-19: Forebyggelse af smittespredning

© Sundhedsstyrelsen, 2020.
Publikationen kan frit refereres
med tydelig kildeangivelse.

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S

www.sst.dk

Sprog: Dansk
Version: 2.0
Versionsdato: 9.07.2020
Format: pdf

Udgivet af Sundhedsstyrelsen,
9. juli 2020

1. Baggrund og formål

Sundhedsstyrelsen har løbende opdateret anbefalinger om forebyggelse af smittespredning i takt med, at der er fremkommet ny viden om COVID-19, og at internationale anbefalinger er blevet opdateret. Samtidig tilpasser vi løbende vores anbefalinger, så de er opdaterede i forhold til faglig rådgivning, aktuelle risikovurderinger samt danske og udenlandske erfaringer med smitteforebyggende tiltag. I vores overvejelser indgår vurderinger af, hvilke tiltag der har størst smitteforebyggende effekt, samt om der er et rimeligt forhold (proportionalitet) i mellem forventet effekt, mulige skadevirkninger og ressourceforbrug, og om evt. alternative tiltag ville være mere hensigtsmæssige. Samtidig vægter vi også, om anbefalinger er bæredygtige, dvs. om tiltag kan opretholdes med tilstrækkelig stor tilslutning, over længere tid og uden uhensigtsmæssige omkostninger og skadevirkninger.

I dette dokument samler vi en række generelle anbefalinger for forebyggelse af smittespredning. Sigtet med anbefalingerne er todelt: at forebygge generel smittespredning i samfundet og dermed fastholde vores kontrol over epidemien, samt at forbygge den konkrete smitte fra person til person og dermed beskytte den sårbare.

Det vigtigste i forebyggelse af smittespredning er i prioriteret rækkefølge:

- 1) Isolation af personer med symptomer samt opsporing af nære kontakter
- 2) Hygiejne med fokus på hostetikette, håndhygiejne og kontaktpunkter
- 3) Kontaktreduktion med fokus på afstand, hyppighed, varighed og barrierer

Formålet med dokumentet er at give anbefalinger for grundelementerne i forebyggelse af smittespredning, som uddyber Sundhedsstyrelsen fem generelle råd til forebyggelse af smittespredning, der fremgår af boksen nedenfor.

Sundhedsstyrelsens fem generelle råd er:

- 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 – både hjemme og på arbejdspladsen.
- Hold afstand og bed andre tage hensyn.

Anbefalingerne bør tilpasses den enkelte situation og risiko, særligt også om der forhold, hvor der bør følges et forsigtighedsprincip, fx ved tilstedeværelse af personer i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb ved COVID-19. Anbefalingerne skal på denne måde ses som tiltag eller redskaber, der supplerer hinanden og som bør kombineres. I en situation, hvor det kan være vanskeligt at efterleve én anbefaling, skal der være øget fokus på at efterleve de andre.

I helt særlige situationer, hvor udvalgte anbefalinger ikke kan efterleves, kan man supplere med brug af barrierer, såsom skærm af plastik eller glas, ansigtsdækkende visirer eller mundbind. Dette skal udelukkende ses som et supplement til de fem generelle råd, da de fortsat vurderes mest effektive.

Der kan ikke gives udtømmende og detaljerede anvisninger for alle situationer, sektorer og erhverv, men gennem en række eksempler, der kan give inspiration til, hvordan de generelle anbefalinger kan bruges i hverdagen, håber vi, at anbefalingerne kan bidrage til at finde konkrete løsninger i den enkelte situation. Det skal samtidig understreges, at anbefalinger skal ses som faglige sigtelinjer, der skal implementeres inden for gældende love og regler, og i takt med den faseopdelte og gradvise åbning, der besluttet politisk. For mere detaljerede retningslinjer inden for de enkelte sektorer henvises til konkret ressortministerie.

Anbefalingerne vil blive opdateret løbende efterhånden som der fremkommer ny viden og afhængig af, hvordan epidemien med COVID-19 udvikler sig. Anbefalingerne vil således være gældende i en overgangsperiode, det vil sige i en periode indtil ny coronavirus ikke længere udgør en særlig risiko for befolkningen. Det er ikke muligt at fastsætte denne periodes længde. Varigheden vil afhænge af udbredelsen af smitte, og hvor effektive tiltag, der er til at holde virus nede, hvilket på sigt også inkluderer fx udvikling af en vaccine.

1.1. Hvordan smitter ny coronavirus?

For bedst at kunne forebygge smittespredning er det vigtigt at vide, at ny coronavirus smitter gennem kontakt- og dråbesmitte.

- **Kontaktssmitte:** Smitte via overflader med virus på, som man rører ved, og derefter rører sig i næse, øjne eller mund. Risikoen for kontaktssmitte mindskes ved god håndhygiejne og rengøring.
- **Dråbesmitte:** Smitter fra person til person via små dråber fra luftvejene, der spredes via host og nys. Dråberne falder til jorden indenfor 1-2 meter, så risikoen mindskes effektivt ved at holde afstand.

Der kan gå tid fra, at man bliver smittet, og til man får symptomer, typisk mellem 1 og 14 dage (inkubationstiden). Smittede personer kan udskille virus og dermed smitte, også selvom de ikke har symptomer eller inden de får dem. Den største smitterisiko synes dog at være i de første dage med symptomer og fra personer med hoste, nys mv.

Kontaktssmitte antages at være den væsentligste kilde til smitte fra personer uden symptomer, men risikoen for smitte via dråber øges ved sang, højlydt samtale, råb, ukontrollerede nys og host mv. Risikoen for såvel kontakt- som dråbesmitte stiger kraftigt ved meget store forsamlings.

2. anbefalinger

2.1. Isolation og opsporing af nære kontakter

Den vigtigste anbefaling er, at personer, der har fået konstateret COVID-19, har symptomer på COVID-19, eller som kan være smittet med COVID-19, i videst muligt omfang holder sig isoleret.

Det vil sige, at man skal selv-isolere sig i eget hjem og undgå at bevæge sig i det offentlige rum, fx gå på arbejde, i skole, i supermarkedet mv. Sundhedsstyrelsen har udgivet informationsmateriale og retningslinjer vedr. isolation ved påvist COVID-19. Disse materialer kan findes på sst.dk/da/Udgivelser/2020/Isolation-ved-paavist-COVID-19.

For at undgå, at enkelte tilfælde bliver til smitteudbrud, er det væsentligt at identificere nære kontakter til personer, der er smittede. Nære kontakter kan have været udsat for smitte og er derfor i særlig risiko for også at være smittet. Der er iværksat en kontaktopsporingsindsats, hvor myndighederne hjælper med at identificere nære kontakter, og Sundhedsstyrelsen har udarbejdet både organisatoriske rammer for og information til den enkelte person i forhold til, hvordan man skal forholde sig, hvis man er en nær kontakt. Disse materialer kan findes på sst.dk/da/Udgivelser/2020/COVID-19-Smitteopsporing-af-naere-kontakter og sst.dk/naer-kontakt-coronavirus.

2.2. Hostetikette

2.2.1. Viden

God hostetikette forebygger både dråbesmitte, og at virus overføres til hænderne og derefter til overflader og kontaktpunkter. Når der afsættes virus på en overflade, kan andre røre stedet og dermed opsamle smitten og føre sygdommen videre ud i samfundet.

2.2.2. Anbefalinger

Følgende anbefales vedrørende hostetikette:

- Host i papirlommetørklæde, og vask/afsprit hænder bagefter eller host i ærmet.
- Ved host i hænder, så vask eller afsprit hænder bagefter.

2.3. Håndhygiejne

2.3.1. Viden

Håndhygiejne er en effektiv metode til at forebygge kontaktsmitte via genstande, hænder og ansigt. Ved håndvask med vand og sæbe løsnes og fjernes snavs og mikroorganismer fra huden, hvilket fremmes af den mekaniske bearbejdning af hænderne samt skylning med vand. Sundhedsstyrelsen har udgivet flere film og vejledninger om korrekt håndvask, der findes på vores hjemmeside sst.dk/corona/materialer.

Ved hånddesinfektion påføres et desinfektionsmiddel, som inaktiverer mikroorganismer. Den anbefalede hånddesinfektion er alkohol 70 - 85 % tilsat glycerol (hudplejemiddel), der påføres i en mængde, så huden kan holdes fugtig af midlet i mindst 30 sek.

Vådservietter kan anvendes, hvis der hverken er adgang til vand og sæbe eller håndsprit, fx i forbindelse med transport. Ved brug af vådservietter skal det sikres, at huden kan holdes fugtig i mindst 30 sekunder. Desuden bør der, så snart det er muligt, efterfølgende suppleres med håndvask eller håndsprit, da vådservietter ikke er lige så effektivt som disse.

God håndhygiejne forudsætter intakt hud. Det er vigtigt at pleje hænderne med fugtighedscreme eller lignende for at huden holdes intakt, forebygge tørre hænder og udvikling af eksem.

2.3.2. Anbefalinger

Følgende anbefales i forhold til at sikre håndhygiejne:

- Udfør hyppig håndhygiejne, som tilpasses situationer, fx ved ankomst til og afgang fra hjem, arbejde, skole, butik mv., mellem forskellige opgaver og aktiviteter, før spisning eller efter host/nys i hænder eller lommestørklæde.
- Håndvask og hånddesinfektion er ligeværdige, dog anbefales håndvask altid ved synligt snavs på hænder, ved fugtige hænder, efter toiletbesøg, efter bleskift og før håndtering af madvarer.
- Der skal være let adgang til hånddesinfektion, hvor der færdes mange mennesker og er mange kontaktpunkter, fx i offentlige institutioner, ved indgangspartier, på arbejdspladser, i forretninger, ved serveringssteder, ved idrætsfaciliteter mv.
- I lokaler med offentlig adgang skal der være let adgang for alle til håndvask med vand og flydende sæbe, samt engangshåndklæder. Der bør ikke anvendes fælles håndklæder eller fælles sæbestykker.
- Når man færdes blandt mange mennesker og på steder med mange kontaktpunkter, anbefales det, at man medbringer hånddesinfektion eller vådservietter, fx i offentlige transportmidler eller i forsamlinger.

De, der ikke selv kan udføre korrekt håndhygiejne, skal støttes i dette. Små børn skal fx hjælpes med opmærksomhed på korrekt håndvasketeknik og pleje af hænder for at forebygge håndeksem. Hyppig brug af uparfumeret fed fugtighedscreme (40 - 70 %) anbefales. Hånddesinfektion kan anvendes til børn, men skal opbevares utilgængeligt for børn og anvendes med assistance fra en voksen.

Hvis man ikke har rene hænder, anbefales det så vidt muligt at holde hænderne væk fra ansigt, så smitte ikke kommer i kontakt med øjne, næse og mund. Desuden bør man være opmærksom på ikke at røre ved andre kontaktpunkter. Håndhygiejne og forurening af kontaktpunkter, som fx kontakter, gelænder og overflader, er således tæt forbundne.

I situationer og på steder, hvor det er vanskeligere at sikre højt niveau af håndhygiejne, anbefales øget opmærksomhed på rengøring af kontaktpunkter, hostetikette samt at undgå tæt fysisk kontakt.

2.4. Kontaktpunkter

2.4.1. Viden

Risikoen for kontaktsmitte øges betydeligt ved berøring af kontaktpunkter og overflader, der berøres af mange, som fx håndtag, gelændre, kontakter, trykknapper, tastaturer, mus, terminaler, armlæn, bordkanter, legetøj, redskaber, vandhaner, toiletter mv.

Hyppig rengøring af kontaktpunkter er derfor særligt vigtigt. Rengøring med vand og sæbe kan løsne og fjerne snavs og mikroorganismer fra overflader, og dermed nedsætte risikoen for kontaktsmitte. Almindelig rengøring er i de fleste tilfælde tilstrækkelig, men kan suppleres med efterfølgende desinfektion efter en konkret vurdering og ud fra et forsigtighedsprincip.

Frekvens af rengøring bør tilpasses aktivitet, således at der sikres hyppig og gentagen rengøring af kontaktoverflader i lokaler og situationer med mange besøgende og/eller mange berøringer, som fx i dagtilbud, skoler, butikker, serveringssteder, offentlig transport, fitnesscentre, liberale erhverv mv.

Intet tyder på, at ny coronavirus smitter gennem fødevarer, og der henvises til at følge Fødevarestyrelsens generelle hygiejnev vejledning (Vejledning nr. 9613 af 5. juli 2019). Ved buffetservering, fællesspisning mv. skal der være særligt fokus på kontaktoverflader, herunder om der med fordel kan anvendes personlige redskaber, engangsredskaber eller portionsskåle ved selvservering.

Tøj kan blive forurenet ved færden i det offentlige rum, men smitterisiko via tekstiler betragtes generelt som begrænset.

2.4.2. anbefalinger

Følgende anbefales i forhold til at forebygge smitte fra kontaktpunkter:

- Identifikation og evt. markering af fælles kontaktpunkter, fx dørhåndtag og trykknapper.
- Hyppig og grundig rengøring af fælles kontaktpunkter, som minimum en gang dagligt, og oftere ved mange besøgende.
- Skraldespande tømmes dagligt og altid inden de fyldes helt.
- Fælles redskaber og remedier bør rengøres mellem forskellige kunder, brugere, mv., eller der kan benyttes personlige redskaber eller engangsudstyr.
- Undgå at dele udstyr, der vanskeligt kan rengøres mellem brugere, som fx tablets.
- Fjern ikke-nødvendige kontaktpunkter som fx trykknappbaserede tilfredshedsmålere, vareadskillere ved betalingskasser mv.
- Skift til kontaktløs betjening, fx sensorstyret belysning, håndfri vandhaner, automatisk eller albuebetjent døråbning, kontaktløs betaling mv.
- Tilbyd engangshandsker ved selvbetjeningsvarer mv.
- Undgå håndtryk.
- Ved tøjvask følges generelt vaskeanvisning på tøjet, men i husstande med påvist tilfælde af ny coronavirus bør håndklæder, sengetøj og undertøj vaskes ved minimum 60 grader.

2.5. Fysisk afstand og reduceret kontakt

2.5.1. Viden

Smitte ved host, nys, råb, sang mv. kan ske ved spredning af dråber i de nære omgivelser, hvoraf langt hovedparten falder til jorden indenfor 1-2 meter. Dette danner afsættet for anbefalinger i forhold til afstand.

Ved at undgå tæt og fysisk kontakt kan man undgå både dråbesmitte og kontaktsmitte, fx ved håndtryk, fra smittede personer både med og uden symptomer. Derfor anbefales det at holde afstand, også selvom man ikke har symptomer.

Der er ikke sikker dokumentation for et bestemt afstandskrav i det offentlige rum, og blandt internationale myndigheder varierer de aktuelle anbefalinger ift. COVID-19: Verdenssundhedsorganisationen (WHO) anbefaler 1 meter, det europæiske smitteagentur (ECDC) 2 meter, i Storbritannien anbefaler sundhedsmyndighederne '2 meter (6 feet)', i Tyskland 1,5 meter, i Holland '1,5 meter (to armlængder)', i Norge 1 meter, mens andre lande, som fx Sverige, ikke har faste anbefalinger om afstand, men 'en armlængde' har været nævnt i borgerrettet kommunikation.

Sundhedsstyrelsen har på baggrund af en samlet vurdering af den foreliggende dokumentation, internationale anbefalinger og erfaringer samt pragmatiske overvejelser om bæredygtighed og proportionalitet nedenstående anbefalinger, der gælder indtil videre.

2.5.2. Anbefalinger

Følgende anbefales i forhold til at forebygge smitte ved afstand og reduceret kontakt:

- Hold mindst 1 meters afstand til personer i det offentlige rum
- Hold dog mindst 2 meters afstand i situationer, hvor der kan være øget risiko for dråbesmitte, eller hvor et forsigtighedsprincip tilsiger et særligt hensyn, som fx.:
 - Hvis der er tvivl om luftvejssymptomer hos én selv eller den anden, fx hvis man på vej hjem fra arbejde føler sig sløj, hvis man synes, en anden ser forkølet ud osv.
 - Ved besøg på plejecentre, sygehuse, hos personer i øget risiko mv. jfr. Sundhedsstyrelsens anbefalinger til Smitteforebyggelse ved besøg på plejehjem og plejeboliger, aflastningspladser, sygehuse, klinikker mv. samt Anbefalinger til personer i øget risiko.
 - Ved aktiviteter med kraftig udånding, hvor dråber i højere grad dannes og slynges længere væk fra personen end ved normal tale, fx sang, råb, foredrag, skuespil, fysisk anstrengelse mv.
 - Ved aktiviteter i bevægelse fx rutsjebane.
 - Ved ophold i lukkede rum med begrænset bevægelsesrum, dårlig udluftning mv. fx kælderlokaler, skakter mv.

Afstanden vurderes 'fra næsetip til næsetip'. Det betyder, at der ved siddende indretning skal måles fra midten af stolesæder og ikke fra armlæn til armlæn.

I mange situationer kan det være lettere at sikre afstandskrav ved siddende indretning. Ved regulering af stående og gående personer kan afstand markeres på væg, bord, gulv eller lignende, fx ved serveringsdisk, indgangspartier, steder med kødannelse mv. Disponering og indretning af lokaler og

områder kan således medvirke betydeligt til at overholde anbefalinger om fysisk afstand og reducere antallet af fælles kontaktpunkter, hvor smitte kan overføres. Generelt vil der være mindre risiko for smittespredning ved aktiviteter i lokaler, der er rummelige ift. antal besøgende, i lokaler med god udluftning eller ventilation, samt ved udendørs aktiviteter.

I boksen nedenfor gives en række eksempler, der kan inspirere til, hvordan man kan tilpasse den enkelte situation på en måde, så anbefalingerne om afstand og reduceret kontakt bliver lettere at efterleve.

Inspiration til at reducere antallet af kontakter og tæt fysisk kontakt

- Offentlige lokaler, faciliteter, forretninger, serveringssteder, institutioner mv., hvor besøgende/kunder bevæger sig imellem hinanden, kan begrænse adgangen således, at det er muligt for besøgende/kunder mv. at holde mindst 1 meters afstand. Dette kan fx gøres ved afstandsmarkeringer på gulv, skiltning, ruminddeling, afmærkninger og lignende, der kan fungere som adfærdsregulerende indretninger ('nudging'), der understøtter at der holdes afstand i det offentlige rum. Ved butiksindgange kan der skiltes tydeligt med, hvor mange personer, der må være i lokalet ad gangen.
- Antallet af kontakter i daginstitutioner, skoler mv. kan reduceres ved eksempelvis at opdele børnene i mindre og faste grupper/stuer med et fast antal ansatte per gruppe. Man vil også kunne reducere antallet af kontakter ved at holde klasser adskilt i frikvarterer, eksempelvis ved at afholde frikvartererne forskudt. I skoleklasser eller andre steder med bordopstilling kan man begrænse ansigt-til-ansigt kontakt ved at placere bordene på rækker i klasselokale eller ved at øge afstanden ved ansigtsvendte bordopstillinger.
- På arbejdspladser kan medarbejdere møde forskudt, og opholds- og mødelokaler kan lukkes eller indrettes, så det er muligt at holde den anbefalede afstand, fx ved at reducere antallet af stole.
- I offentlige transportmidler kan man hjælpe folk med at holde afstand og reducere antallet af kontakter ved at begrænse myldretid, antallet af stående passagerer og muligheden for at bevæge sig frit mellem hinanden.
- I serviceerhverv, praksissektor mv. kan tidsbestilling bruges som et værktøj til at begrænse kødannelser og fyldte venteværelser, hvilket også kan begrænse den fysiske kontakt og antallet af kontakter.
- Anbefalingerne om afstand afhænger af, hvad der foretages i den enkelte situation. Ved høj tale, sang, råb og lignende anbefales 2 meters afstand. Dette vil fx betyde, at der anbefales 2 meters afstand mellem underviser/foredragsholder og forreste række i klasselokale/auditorium, mens det er tilstrækkeligt med 1 meters afstand mellem elever/tilhørere. I situationer med sang, fx gudstjenester eller fødselsdage bør der også sikres 2 meters afstand, mens 1 meter er tilstrækkeligt hvis sang undlades.

Situationer hvor anbefalingen om afstand ikke kan overholdes

I situationer, hvor det er vanskeligt eller umuligt at overholde afstands anbefalinger eller regulere afstand til andre, er det vigtigt at reducere antallet og varigheden af kontakter, særligt ansigt-til-ansigt kontakter. Ligeledes kan der i disse situationer være et særligt fokus på håndhygiejne, hostetikette, der eventuelt suppleres med kortvarigt og kontrolleret brug af barrierer som mundbind i særlige situationer og for særlige grupper, jf. afsnit 2.6 om barrierer.

I situationer, hvor det ikke er muligt at undgå tæt fysisk kontakt, fx for at udtrykke omsorg ved at holde i hånd ved besøg hos ældre eller på plejehjem, kan hænderne vaskes eller desinficeres inden, og man bør undgå at tage sig til ansigtet. Ønsker man at give et kram, anbefales det at kramme uden ansigt-til-ansigt kontakt.

I det offentlige rum bør længerevarende ansigt-til-ansigt kontakt på under 1 meters afstand i videst muligt omfang enten undgås eller begrænses i varighed. Generelt bør alle indledende samtaler, kontakter, betjening mv. foretages på afstand, og eventuel uundgåelig tæt kontakt bør aftales eller reduceres i varighed og omfang og afbrydes, når der ikke længere er behov.

Hvor tæt kontakt er uundgåeligt, bør særligt længerevarende ansigt-til-ansigt kontakt undgås. Det kan fx ske ved, at tatovøren, der skal skuldertatovere, beder personen vende ansigtet bort, og at ved man sidder forskudt. Hos massører o.l. kan man bede kunden vende hovedet nedad på briksen.

Der kan være en række situationer, hvor det – også over længere tidsrum – ikke er muligt at sikre min. 1 meters afstand mellem personer uden store afledte konsekvenser, og hvor øvrige tiltag ikke kan implementeres i tilstrækkelig grad. Det kan fx være siddende transport over længere afstande med bus, tog eller fly, hvor fast sædeindretning ikke muliggør 1 meter mellem passagerer. I sådanne situationer bør det sikres, at passagerer sidder forskudt og at stående passagerer står med ansigtet i samme retning. Det er desuden vigtigt at sikre god ventilation, og der bør være stort fokus på håndhygiejne og rengøring af kontaktpunkter. Rejsende bør opfordres til at medbringe og anvende hånddesinfektion eller vådservietter, ligesom transportører med fordel kan tilbyde dette til de rejsende.

2.6. Brug af barrierer i form af skærme, ansigtsdækkende visir og mundbind i det offentlige rum

2.6.1. Viden

Forebyggelse ved hjælp af fysiske barrierer kan ske ved opsættelse af skærme af plastik eller glas, brug af ansigtsdækkende visirer eller mundbind.

Under den aktuelle COVID-19-pandemi har generel brug af mundbind i det offentlige rum været anvendt i en række lande, særligt i Asien, hvor der også uden for epidemier er lang tradition for udbredt anvendelse af mundbind i samfundet. Senest har myndigheder i en række lande i Nordamerika og Europa indført forskellige grader af anbefalinger og krav vedr. anvendelse af mundbind i det offentlige rum, mens andre lande har valgt ikke at gøre det.

WHO udgav d. 5. juni opdaterede anbefalinger om brugen af mundbind i forbindelse med COVID-19. Samtidig hermed udkom en WHO-finansieret systematisk gennemgang af den videnskabelige dokumentation på området.

WHO konkluderer, at evidensen for en beskyttende effekt ved brug af mundbind ikke er entydig, og at der ikke findes direkte evidens eller evidens af høj kvalitet, der understøtter generel brug af mundbind hos raske personer i det offentlige rum. De foreliggende studier har væsentlige begrænsninger, da der på nuværende tidspunkt kun foreligger observationelle studier. Der pågår aktuelt kontrollerede lodtrækningsstudier af brugen af mundbind i det offentlige rum i Danmark, der på sigt forventes at give et mere fyldestgørende evidensgrundlag.

WHO anbefaler dog samtidig, på baggrund af en samlet vurdering af vidensgrundlag, viden om smitte, mulighed for efterlevelse af øvrige anbefalinger mv. at brug af mundbind som supplement til de øvrige smitteforebyggende anbefalinger bør overvejes i en række specifikke situationer, hvor mundbind kan have en forebyggende effekt.

Der er to forskellige formål med at bruge mundbind. Det ene er at beskytte andre mod smitte, det andet er at beskytte sig selv. Der er flest studier, der har undersøgt og fundet en positiv effekt af mundbind, hvor det bruges til at forebygge smittespredning fra en person, der er smittet og det er den smittede selv, der bærer mundbind.

I opdaterede anbefalinger om mundbind påpeger WHO, at det er afgørende med opmærksomhed på korrekt brug så mundbind påføres og aftages korrekt, da de ellers ikke vil have den tilsigtede effekt og ydermere kan medføre en øget risiko for smitte. Desuden beskrives, at generelle smitteforebyggende anbefalinger, herunder håndhygiejne, undgå fysisk kontakt, afstand er mere effektive og derfor i videst mulige omfang bør søges opretholdt. Dette skal overvejes forud for anbefalinger vedrørende brug af mundbind, og der skal være opmærksomhed herpå, således at brug af mundbind ikke skaber en falsk tryghed.

Sundhedsstyrelsen har løbende vurderet området, og finder generelt, at de nye anbefalinger fra WHO understøtter anbefalingerne i den tidligere version af disse generelle anbefalinger udgivet d. 10. maj 2020. På baggrund af de nye anbefalinger fra WHO vurderes det dog relevant, at anbefalinger om brug af mundbind udvides til en række afgrænsede kortvarige situationer for særlige målgrupper, hvor de øvrige anbefalinger ikke kan anvendes, og hvor man ved at anvende mundbind kan beskytte andre.

2.6.2. Anbefalinger

Følgende anbefales i forhold til at forebygge smitte ved brug af barrierer:

- Fysiske barrierer som skærme af plastik eller glas kan sættes op i situationer, hvor der kan holdes en vis afstand, men hvor der er mange og hyppige ansigt-til-ansigt kontakter, fx betalingsdisk.
- Ansigtsdækkende visir kan anvendes, hvor tæt kontakt er uundgåeligt, fx ved kosmetisk behandling i ansigtet, når frisøren klipper pandehår.

- Generelt kan man godt bevæge sig i det offentlige rum uden brug af mundbind. I følgende særlige situationer anvendes mundbind for at beskytte andre mod mulig smitte:
 - Mundbind anvendes af personer, der har fået påvist COVID-19, personer, der har symptomer på COVID-19 eller personer, der kan være smittet med COVID-19, fx nære kontakter, for at beskytte andre når selvisolering ikke kan opretholdes, fx i forbindelse med transport til sygehus, klinik mv.
 - Pårørende til personer i øget risiko for alvorligt forløb skal så vidt muligt efterleve smitteforebyggende anbefalinger ved besøg på plejehjem og sygehus mv., men kan i helt særlige situationer, hvor det ikke er muligt at holde afstand, anvende mundbind for at beskytte personen.

Sundhedsstyrelsen anser, som ovenfor, beskrevet barrierer og mundbind som et supplement til de øvrige generelle anbefalinger. Det er således redskaber, der kun skal tages i anvendelse, når disse mere effektive redskaber ikke rækker.

Sundhedsstyrelsen vil fremadrettet løbende vurdere, hvor barrierer og mundbind bør tages i anvendelse. En sådan vurdering vil være afhængig af niveauet af smittespredning i samfundet og muligheder for at overholde de øvrige anbefalinger, fx muligheder for at opretholde afstand i det offentlige rum. Sundhedsstyrelsen vil også fortsat løbende vurdere ny viden på området, inkl. nye studier og anbefalinger.

Det kan således på sigt blive tale om en bredere anvendelse af mundbind, fx hvis der opstår myldretid i den offentlige trafik eller andre situationer, hvor der ikke kan holdes afstand. Sundhedsstyrelsen er i den forbindelse opmærksom på, at mundbind skal anvendes kortvarigt og kontrolleret, hvis der skal være en tilstrækkelig effekt heraf. Dette skal således også indgå i vurderingen.

Sundhedsstyrelsen har i en række udgivelser allerede beskrevet situationer, hvor man kan overveje anvendelse af mundbind. Det gælder i anbefalinger til personer i øget risiko for alvorligt forløb, hvor der er beskrevet, at man ud fra et forsigtighedsprincip kan anvende mundbind eller ansigtsvisir i visse situationer. Derudover kan mundbind overvejes ved større offentlige forsamlinger, fx demonstrationer, såfremt de generelle anbefalinger ikke kan overholdes.

Vedrørende brugen af mundbind

Det er vigtigt, at der er opmærksomhed på, at mundbind og visir i sig selv kan udgøre en øget smitterisiko, hvis de ikke bruges korrekt. Mundbind og visir bremser uønskede partikler, men de uønskede partikler vil lægge sig på barrieren, og berører man denne, kan de være en kilde til kontaktsmitte. De bør altså ikke berøres under brug, da man kan føre smitte til ansigtet eller andre, og de skal skiftes, når de bliver snavsede eller våde.

Visir kan generelt anvendes en hel arbejdsdag, og nogle typer visir kan vaskes og genbruges. Mundbind skal kasseres efter brug, og de skal skiftes, når de bliver våde, snavsede eller berøres, da de bliver mere gennemtrængelige og kan miste deres beskyttende effekt. Skal mundbind fungere som et forebyggende supplement, er det vigtigt, at man bruger dem korrekt. Der er derfor udarbejdet

borgerrettet materiale, der rådgiver den enkelte til sikkert og korrekt brug af mundbind. Disse findes på sst.dk/mundbind.

Det skal endvidere bemærkes, at nogle personer ikke vil være i stand til at anvende mundbind korrekt, herunder mindre børn og personer med nedsat motorisk funktion (fx lammelser, gigtsygdomme), nedsat kognitiv funktion (fx udviklingshæmning, hjerneskade, demens) samt nogle personer med svær kronisk lungesygdom, da mundbind kan forværre vejtrækningsbesvær. Det anbefales generelt ikke, at børn før skolealderen bruger mundbind, da børn kan have svært ved at bruge mundbindene korrekt.

Mundbind bør være af medicinsk/kirurgisk kvalitet (type I og type II), dvs. fabriksfremstillede og CE-godkendte, de skal kunne slutte tæt og have øreelastikker, der hæftes ved ørerne, da det øger sandsynligheden for korrekt brug. Det kan for nuværende ikke anbefales at bruge mundbind lavet af stof eller hjemmelavede mundbind, idet de hurtigere vil blive våde og kan være sværere at bruge korrekt, hvilket kan give en ekstra risiko for smitte. Desuden er effekten ukendt, da de er vanskelige at kvalitetstjekke.

I boksen nedenfor gives en række eksempler på, hvornår brug af barrierer i det offentlige rum kan være relevant.

Eksempler til brug af skærme, ansigtsdækkende visir og mundbind

- Fysiske barrierer som skærme af plastik eller glas kan benyttes i situationer, hvor ansigt-til-ansigt kontakt indenfor 1 meter ikke kan undgås, fx ved en betalingsdisk mellem personale og kunde/klient/patient, foran buschauffører eller hvor der skal gives tæt vejledning eller behandling som fx instruktion i brug af hjælpemidler, neglebehandling mv.
- Ansigtsdækkende visir kan fungere som en barriere i situationer, hvor skærm ikke er egnet, og der er hyppige kortevejende kontakter eller ansigt-til-ansigt kontakt af over 15 minutters varighed, fx ved kosmetisk behandling i ansigtet, eller når frisøren klipper pandehår.
- Personer, der har symptomer eller mistanke om være smittet, kan beskytte andre ved at bruge mundbind i de få særlige situationer, hvor der er nødvendigt at bryde selv-isolationen:
 - Personer der har været i nær kontakt med en, der er bekræftet smittet, personer, der kontaktes af Coronaopsporing (enhed under Styrelsen for Patientsikkerhed) eller brugere af SMITTESTOP-appen, der får besked om, at de har været i nær kontakt med en smittet person, bør benytte mundbind, når de transporterer sig til teststedet, og tilbage igen.
 - Personer, der rejser fra et område med meget smitte, bør beholde mundbind på indtil de er hjemme eller har fået negativt svar på test.
- I helt særlige situationer, hvor de generelle smitteforebyggende anbefalinger ikke kan efterleves, kan pårørende, der ikke deler hustand, til personer med øget risiko for alvorligt forløb benytte mundbind som ekstra supplement til de generelle anbefalinger. Det drejer sig fx om situationer, som:
 - Hvis man skal hjælpe en person i øget risiko, hvor tæt kontakt er nødvendigt, fx ved personlig hygiejne, sætte hår, hjælp med gang mv.
 - Hvis man skal på besøg på plejehjem eller sygehuse, og der er brug for nærvær, fysisk omsorg og kontakt, fx holde i hånd.

3. Vil du vide mere?

Sundhedsstyrelsen har udarbejdet en række udgivelser, der også er relevante i forhold til at forebygge smittespredning. En række af dem listes neden for. Find alle materiale på hjemmesiden sst.dk/da/corona/Materialer

Brug af mundbind. Pjece og plakater, der beskriver, i hvilke situationer et mundbind er relevant, og hvordan det skal bruges korrekt.
sst.dk/mundbind

Ny coronavirus - beskyt dig selv og andre. Plakat med de fem generelle smitteforebyggende råd.
sst.dk/da/Udgivelser/2020/Forebyg-smitte-mod-coronasmitte

COVID-19: Anbefalinger til personer i øget risiko. Beskriver anbefalinger til personer og pårørende til personer, som er i øget risiko for alvorligt sygdomsforløb ved COVID-19, samt hvilke sygdomme og tilstande, der vurderes at kunne medføre øget risiko.
sst.dk/da/udgivelser/2020/haandtering-af-covid-19-anbefalinger-til-personer-i-oeget-risiko

COVID-19: Smitteopsporing af nære kontakter. Beskriver programmet for smitteopsporing af nære kontakter til personer, som er testet positiv for ny coronavirus.
sst.dk/da/Udgivelser/2020/COVID-19-Smitteopsporing-af-naere-kontakter

Til dig, der er en nær kontakt til en person, der er smittet med ny coronavirus. Pjece, der beskriver, hvordan man skal forholde sig, hvis man er en nær kontakt til en person, der er smittet med ny coronavirus.
sst.dk/naer-kontakt-coronavirus

Til dig, der er testet positiv. Pjece med information til, hvordan man skal forholde sig, hvis man er smittet med ny coronavirus, og hvordan man kan undgå at smitte andre.
sst.dk/testet-positiv-coronavirus

Til dig, der har symptomer. Pjece med information til, hvordan man skal forholde sig, hvis man har symptomer og skal testet for ny coronavirus, og hvordan man skal forholde sig, mens man venter på svar for at undgå eventuel smittespredning til andre.
sst.dk/symptomer-coronavirus

COVID-19: Isolation ved påvist COVID-19. Retningslinje og informationsmateriale til personer og personale om rammerne for frivillig selv-isolation for personer smittet med ny coronavirus.
sst.dk/da/Udgivelser/2020/Isolation-ved-paavist-COVID-19

COVID-19: Smitteforebyggelse ved besøg på plejehjem og plejeboliger, aflastningspladser, sygehuse, klinikker mv. Anbefalinger, pjecer og plakater, der beskriver hvordan besøg på plejehjem, plejeboliger, aflastningspladser, sygehuse og klinikker, kan ske på en smitteforebyggende måde.
sst.dk/da/Udgivelser/2020/COVID-19-Smitteforebyggelse-ved-besoeg-paa-plejehjem-sygehuse

Undgå smitte på skolen - inspiration til lette løsninger. Håndbog der giver gode forslag til, hvordan man nemt kan indrette sig på skolen, så risikoen for at smitte spreder sig bliver mindre.
sst.dk/da/Udgivelser/2020/Undgaa-smitte-paa-skolen

Sundhedsstyrelsens gode råd: Private fejring og arrangementer. Giver gode råd og forslag til, hvordan man kan mindske risiko for smittespredning, når man skal holde en fest o.l.
sst.dk/da/Udgivelser/2020/Private-fejring-og-arrangementer

Sundhedsstyrelsens gode råd: Større offentlige forsamlinger, fx en demonstration. Giver gode råd og forslag til, hvordan man kan mindske risiko for smittespredning ved demonstrationer o.l.
sst.dk/da/Udgivelser/2020/Stoerre-offentlige-forsamlinger

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S

www.sst.dk

Sundhed for alle ♥ + ●