

Sundhedsstyrelsens gode råd:

Brug af mundbind

Mundbind kan være et smitteforebyggende supplement, når det bruges korrekt og i tillæg med øvrige smitteforebyggende anbefalinger.

29.10.2020



Vigtigt at vide om ny coronavirus/COVID-19

COVID-19 er navnet på den sygdom, som man kan udvikle, hvis man smittes med ny coronavirus.



Smitte

For at du bedst kan forebygge smittespredning, er det vigtigt at vide, hvordan ny coronavirus smitter.

Kontaktsmitte: En smittet person kan overføre eget spyt/snot, der indeholder virus, til sine hænder, og herefter viderebringe smitte ved direkte kontakt til andre, fx ved håndtryk. En smittet person kan også ved host/nys, eller ved berøring med urene hænder, afsætte virus på overflader, som fx håndtag. Den næste person kan efter at have rørt ved samme overflade føre smitte til egne slimhinder via næse, øjne eller mund.

Dråbesmitte: En smittet person kan ved fx host eller nys sprede dråber, der indeholder virus. Dråber der på denne måde slynges ud i luften, kan ramme en anden person, og på den måde føres smitte til egne slimhinder via næse, øjne eller mund.



Symptomer

Symptomerne på COVID-19 er typisk:

Tør hoste	Ondt i halsen
Feber	Tab af smags- og lugtesans
Vejrtrækningsbesvær	Muskelsmerter

Generelle råd til forebyggelse af smittespredning

1. Gå i selvisolation hvis du har symptomer på COVID-19, er testet positiv eller er nær kontakt til en smittet.
2. Vask dine hænder tit eller brug håndsprit.
3. Host eller nys i dit ærme.
4. Undgå håndtryk, kindkys og kram.
5. Vær opmærksom på rengøring – både hjemme og på arbejdspladsen.
6. Hold afstand – og bed andre tage hensyn.



Kan du ikke overholde en af rådene, så vær ekstra påpasselig med at efterleve de andre.

1. Hvorfor skal du bruge mundbind?

Den bedste måde at forebygge smitte med ny coronavirus er ved at holde afstand til hinanden og sørge for, at smittede personer og personer i risiko for at være smittet, fx nære kontakter, går i selvisolation.

Det er dog ikke altid, at man er klar over, om man er smittet, da der typisk går mellem 1 og 14 dage, før man får symptomer og mange får slet ikke symptomer. Derfor ved man ikke nødvendigvis, at man er smittet, når man bevæger sig ud blandt andre mennesker.

I dette informationsmateriale beskrives anvendelsen af mundbind, når du er uden for dit hjem blandt andre mennesker, det vi kalder 'det offentlige rum'.

Når det ikke er muligt at holde afstand, og mange mennesker er samlet det samme sted, er der større risiko for smittespredning. Mundbind kan i de situationer, hvor der ikke kan sikres afstand, være et supplerende smitteforebyggende tiltag, når de bruges korrekt og i tillæg til øvrige smitteforebyggende anbefalinger.

Husk dog altid at overholde de generelle råd om at gå i selvisolation, hvis du har symptomer, er smittet eller er nær kontakt, hav fokus på håndhygiejne og hold afstand, når du er ude - også selv om du bærer mundbind. På denne måde opnår du den bedste beskyttelse. Et mundbind kan nemlig ikke erstatte disse anbefalinger.

Du kan læse mere om de generelle råd til smitteforebyggelse af ny coronavirus på Sundhedsstyrelsens hjemmeside sst.dk/corona.

2. Hvornår skal du bruge mundbind?

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du altid har håndsprit og et par mundbind med dig, når du går ud. Så kan du tage et på, hvis det bliver nødvendigt, og udskifte det med et andet, når det første er brugt, eller hvis det bliver vådt eller beskidt.

Det er et krav, at du bruger mundbind eller visir i følgende situationer¹:

- Ved rejser med kollektiv transport.
- Ved besøg på restauranter, caféer, konditorier, bagerforretninger, fastfood-restauranter m.v., hvor der er siddende indendørsservering. Der anvendes mundbind eller ansigtsvisir ved gående og stående aktiviteter, dvs. når man går ind i lokalet, når man rejser sig fra sin plads ved bordet, fx for at gå på toilettet eller stå ved disken for at bestille mad eller drikkevarer, betale osv.
- I detailhandlen, dvs. butikker, dagligvarebutikker, storcentre, stormagasiner, varehuse, basarer, arkader mv., hvortil offentligheden har adgang.
- Indendørs på ungdomsuddannelser, voksenuddannelser og videregående uddannelsesinstitutioner musik- og kulturskoler, køreskoler, folkehøjskoler,

¹ For fuldt overblik se gældende bekendtgørelser på retsinformation.dk

daghøjskole og aftenskoler mv. uden for undervisningslokaler, dvs. ved fællesarealer som gange og kantine mv. Visse situationer er undtaget.

- Indendørs på kulturinstitutioner og idrætsfaciliteter herunder museer, idrætshaller, træningscentre, kunsthaller, spillesteder, biblioteker, kulturhuse, zoologiske anlæg, biografer, teatre, foreningslokaler m.v. Krav om brug af mundbind eller visir gælder ikke, når man sidder ned, hvis det ikke kan anvendes grundet aktivitetens natur, samt for optrædende deltagere og udøvere mv. under disses optræden mv. Dvs. man ikke behøver ikke bruge mundbind, når man sidder ned fx i biograffen eller er tilskuer og heller ikke når man dyrker sport.
- I lokaler, hvor folkekirken og trossamfund uden for folkekirken gennemfører aktiviteter. Kravet gælder ikke, når man sidder ned. Visse grupper er undtaget.
- I lokaler, hvor offentligheden har adgang på sundheds- og ældreområdet, fx sygehus, klinik i praksissektoren fx hos lægen, praktiserende psykolog, fysioterapeuten, kommunale sundhedstilbud, på plejehjem, samt mulighed for krav på visse dele af socialområdet, fx botilbud, herberger mv. Visse situationer er undtaget.

Herudover anbefaler vi mundbind i følgende situationer:

- Personer, der er smittet eller i risiko for at være smittet med ny coronavirus og undtagelsesvist er nødt til at bryde selv-isolation og bevæge sig ud, fx i forbindelse med test.
- Personer i øget risiko for et alvorligt forløb ved COVID-19, der befinder sig i en situation, hvor de eller andre omkring kan have svært ved at holde 2 meters afstand, fx ved en fejring. Gravide er ikke omfattet af denne anbefaling.
- Personer, der skal besøge en person i øget risiko, som de ikke deler husstand med, fx en person, der bor i en plejebolig. Her kan overvejes brug af mundbind, hvis det ikke er muligt at holde minimum 2 meters afstand på grund af pleje og fysisk omsorg.
- Ved store forsamlinger, fx demonstrationer og optog, hvor det kan være svært at holde afstand.

Husk at kommunerne udleverer gratis mundbind til personer, der ikke selv har mulighed for at anskaffe sig mundbind. Kontakt din kommune eller din lokale Borgerservice for at høre mere om dette tilbud.



Husk altid de generelle råd om at gå i selv-isolation hvis du har symptomer, er smittet eller er nær kontakt, hold afstand og sikre god håndhygiejne - også når du bærer mundbind.

3. Undtagelser fra krav og anbefalingerne

Et mundbind må ikke føre til betydeligt ubehag for den, der har det på, 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.

Derfor gælder der en række undtagelser i forhold til, hvem kravet om mundbind omfatter. Sundhedsstyrelsen har vurderet, at følgende personer kan undtages for krav om mundbind:

- **Børn under 12 år.** Sundhedsstyrelsen fraråder ikke decideret mundbind til børn. Det vigtige er blot, at de er store nok til, at det ikke sidder for løst på barnets ansigt, og at de selv kan tage det af og på. Små børn bør ikke bruge mundbind, da der kan være risiko for kvælning.
- **Borgere med fysiske eller mentale forhold, som forhindrer korrekt brug eller forhindrer udførelse af vigtige funktioner.** Dette kan være personer med fx nedsat syn- eller hørevne, udviklingshæmning, lammelser, hjerneskade, demens eller andet, der gør, at de ikke er i stand til at bære mundbind eller visir, fx fordi at mundbindet ikke slutter tæt, ikke kan anvendes efter hensigten eller forhindrer udførelse af vigtige funktioner såsom mundbetjent kørestol mv.
- **Borgere som har betydeligt ubehag ved brug af mundbind.** Nogle vil opleve, at mundbindet forværrer allergi, giver eksem eller forværrer anden hudsygdom. Hos andre kan det give vejrtrækningsproblemer eller forværre symptomer hos personer, der har angst eller vejrtrækningsbesvær, fx KOL. Mundbindet skal generelt fjernes, hvis der opstår svære gener og ubehag, som fx vejrtrækningsbesvær, kvælningsfornemmelser mv.

Der skal ikke forelægges dokumentation, som fx en lægeerklæring, for at en person af den ene eller anden grund ikke kan anvende mundbind eller visir, og der skal ikke påkræves et krav om dette, hverken i kollektiv transport, på restauranter, museer og i detailhandlen mv. Borgere, der af ovenfor nævnte grunde ikke kan anvende mundbind eller visir må ikke bortvises eller blive nægtet adgang.



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

4. Hvordan anvender du mundbind korrekt?

Hvis mundbindet skal have en effekt, er det vigtigt, at du anvender det korrekt. Forkert brug kan medføre, at det ikke vil have en effekt og være en smitterisiko i sig selv, hvis du fx kommer til at røre ved det og er uheldig at få virus på hænderne. Husk derfor at bruge mundbindet korrekt, og fortsæt med at overholde de generelle råd om afstand og hygiejne, så mundbindet ikke giver dig en falsk tryk.

Sundhedsstyrelsen har udgivet plakater og film, der vejleder dig til, hvordan du sikrer at du bruger mundbindet korrekt. Du finder dem på vores hjemmeside, her sst.dk/mundbind.

Sådan anvender du mundbind

Korrekt anvendelse af mundbind er som følger:

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 i en skraldespand. Stofmundbind lægges i en pose og vaskes ved 60 grader.
6. Vask hænder eller brug håndsprit efter brug



Genanvendelse af mundbind ved korterevarende brug

Generelt bør engangsmundbind kasseres, og stofmundbind bør vaskes, efter brug. Ved korterevarende brug kan mundbind dog genanvendes. Det er fx hvis du skal på toilettet på en restaurant, hvis du skal ind i flere butikker lige efter hinanden, når du har pauser under en undervisningsdag eller hvis du skal køre et enkelt stop med bussen. Det kan også tages til side kortvarigt, f.eks. for at tage en mundfuld vand, uden at det skal skiftes eller kasseres, hvis nedenstående forholdsregler følges:

- Skift altid mundbind, hvis det bliver vådt eller snavset.
- Tag altid mundbind af og på ved at holde i øreelastikkerne og rør ikke ved selve mundbindet.
- Undgå at røre mundbindet under brug.
- Sprit altid hænder før du tager mundbind på og efter, du har det taget det af.

- Hvis et mundbind skal genbruges efter kortvarigt brug, så opbevar det beskyttet i en plasticpose, en taske eller en lomme. Læg det ikke på et bordet eller en stolen, hvor det kan forurene overflader.
- Undgå at have mundbindet siddende under hagen, i panden eller at bære det i hånden, når du ikke bruger det, hvis du får det varmt eller skal have luft. Tag det i stedet helt af, og opbevar det i en pose eller din lomme.



Husk at mundbind og visir ikke er en erstatning for anbefalinger om afstand og hygiejne, og at du skal gå i selvisolation, hvis du har symptomer på COVID-19, er smittet eller nær kontakt.

Hvordan skal mundbindet bæres?

- Mundbindet skal dække din mund og hele din næse.
- Undgå at krydse elastikerne ved ørene, hvis det folder så det sidder mindre tæt.
- Undgå at have det siddende under hagen eller skub det op i panden, hvis du kortvarigt skal have luft.

Hvornår skal mundbindet og visir skiftes, og hvordan skal jeg komme af med det?

- Du bør ikke have samme mundbind på mere i end 4 timer.
- Skift mundbindet hvis det bliver vådt, snavset eller du har rørt meget ved det, da de bliver mere gennemtrængeligt og kan miste dets beskyttende effekt.
- Hav altid flere mundbind på dig, så du kan udskifte det med et andet, når du har brugt det, eller hvis det bliver vådt eller beskidt.
- Et visir kan som udgangspunkt anvendes en hel dag, og nogle typer kan vaskes og genbruges efter rengøring. Skift eller rens visiret, hvis det bliver synligt snavset eller vådt. Berør ikke visiret under brug og foretag håndhygiejne før og efter påtagning.
- Smid engangsmundbind i en skraldespand - gerne en med låg - efter brug. Efterlad det ikke i fx toget, og smid det ikke på gaden.
- Hav en pose med til dine brugte mundbind, enten hvis du skal genbruge dit stofmundbind, eller hvis du ikke er i nærheden af en skraldespand.

Andre gode råd ved anvendelse af mundbind og visir

- Hav altid en flaske med sprit på dig sammem med dit mundbind eller visir, så du kan sørge for at have rene hænder, når du tager det af og på, eller hvis du kommer til at røre ved det.

- Fjern mundbindet helt, hvis du får vejrtrækningsproblemer eller andet svært ubehag.
- Mundbind kan fjernes, hvis situationen kræver det, fx hvis du skal spise eller drikke, tale med folk, der skal mundaflæse, ved identifikation fra fx politiet mv.

5. Hvilken type mundbind findes, og hvilket skal du vælge?

Både engangsmundbind og stofmundbind er for de fleste personer egnede til brug i det offentlige rum, og i særlige situationer kan du også anvende et visir. Sundhedsstyrelsen har udarbejdet en film, der kan hjælpe dig med at finde ud af, hvilket mundbind, der er det rigtige for dig. Du finder den på vores hjemmeside: sst.dk/da/Udgivelser/2020/mundbind

Hvem skal bruge hvilke mundbind, og hvornår er visir et alternativ?

Hvis du er smittet eller i risiko for at være smittet med ny coronavirus, eller hvis du bruger mundbind fordi du vil beskytte en person i øget risiko, anbefaler vi, at du anvender **fabriksfremstillet CE-mærket mundbind**, da de har en dokumenteret høj filtreringsgrad. Er du i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb ved COVID-19 anbefales også, at du anvender **fabriksfremstillet CE-mærket mundbind**.

I øvrige situationer kan man anvende **stofmundbind** uden CE-mærkning som alternativ til fabriksfremstillet CE-mærket mundbind.

For information om forskellige typer af mundbind se [Lægemiddelstyrelsens hjemmeside](#)

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. Visiret bør dække enten både mund, næse og øjne, eller som minimum både næse og mund, og sidde tæt til ansigtet.

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.

Engangsmundbind

Når du går ud i det offentlige rum kan du anvende et type I-mundbind, der er engangsmundbind produceret efter industrielle kvalitetsstandarder. Forskellen på de forskellige mundbindstyper vil for dig som borger ikke have praktisk betydning i det offentlige rum, og et type I-mundbind vil være tilstrækkeligt til at forebygge smittespredning.

Vælger du et engangsmundbind, skal du kigge efter, om det er af medicinsk/kirurgisk kvalitet, dvs. det skal være fabriksfremstillet og CE-godkendt, og gerne et med elastikker til ørerne, da det gør det lettere at bruge korrekt.

I sundhedsvæsenet, hvor folk er syge, er der større smitterisiko, og derfor er anbefalingerne til personale i sundhedsvæsenet anderledes. Type II-mundbind og åndedrætsværn (FFP2, FFP3 m.v.) anbefales forbeholdt personale i sundheds- ældre- og socialsektoren.

Stofmundbind

Vælger du et stofmundbind, skal du være opmærksom på, at der for de fleste mundbind ikke er dokumentation for filtreringsgraden eller hvor godt det beskytter.

Sundhedsstyrelsen anser dog et godt stofmundbind som værende bedre end intet mundbind, også selv om de ikke giver samme sikkerhed som CE-mærkede mundbind. For de fleste vil et stofmundbind være tilstrækkeligt.

Skal du købe et stofmundbind eller sy det selv, bør du sikre dig, at det består af tre lag tæt vævet stof, er forsynet med elastikker til ørerne og kan sidde tæt til ansigtet, så det dækker både næse og mund. Det skal kunne vaskes flere gange ved mindst 60 grader.

Ansigtvisir

Et visir er en skærm, typisk lavet af plastik, der dækker hele eller dele af ansigtet og på denne måde kan virke som en barriere i forhold til viruspartikler. Et visir slutter ikke lige så tæt om dit ansigt som et mundbind, og kvaliteten kan variere, hvilket kan påvirke, hvordan det beskytter dig og andre. Derfor anbefales visir kun i udvalgte situationer, hvis du ikke kan anvende mundbind. Et visir har den fordel, at man kan trække vejret ubesværet, og man kan se hele ansigtet på personen.

6. Når det er en udfordring at bruge mundbind

Skal børn bruge mundbind?

I udgangspunktet er børn under 12 år undtaget fra kravet om mundbind. Sundhedsstyrelsen fraråder dog ikke decideret mundbind til børn - det vigtige er blot, at mundbindet ikke sidder for løst på barnets ansigt, og at de selv kan tage det af og på og forstår at bære det korrekt. Dette vil typisk være fra børnene er kommet et par år op i skolealderen.

Børn kan også anvende stofmundbind efter samme anbefalinger som voksne.

Er du forælder til et barn under 12 år, som ikke kan bruge mundbind, kan du i stedet hjælpe dit barn med at have rene hænder, og du kan holde øje med om dit barn får symptomer på COVID-19. Får dit barn symptomer skal du kontakte egen læge.

Småbørn bør ikke bruge mundbind.

Hvad gør du, hvis du har nedsat syns- eller høreevne?

Er du høre- eller synshæmmet, eller skal kommunikere med nogen der er, så kan et mundbind være til stor gene, da det ikke er muligt at mundaflæse, og da det kan dæmpe lyden. Et mundbind med øreelastikker kan desuden være svært at bruge, hvis du bruger høreapparat, da det kan sidde i vejen eller genere. I disse tilfælde vil et visir være et godt alternativ, som ikke påvirker din funktionsevne.

Hvad gør du, hvis du ikke kan passe mundbindet eller det generer, når du har det på?

Ikke alle vil kunne anvende et mundbind uden, at det generer, eller vil kunne anvende det, så det slutter tæt, fx hvis man har fysiske forandringer i ansigtet. Nogle oplever, at det forværrer allergi, giver eksem eller forværrer anden hudsygdom. Hos andre, fx hos personer der i forvejen har vejrtrækningsbesvær, fx KOL, kan det give vejrtrækningsproblemer eller forværring af symptomer.

Det er vigtigt, at du er opmærksom på, at du skal fjerne mundbindet, hvis du får svære gener og ubehag, som fx vejrtrækningsbesvær, kvælningfølelser mv.

Kan du ikke anvende mundbindet eller får du væsentlige gener, kan du prøve om et visir er bedre og giver færre gener. Hvis det heller ikke er muligt at anvende visir, vil du være undtaget fra kravet.

Hvad gør du, hvis du bruger briller og de dugger?

Hvis du bruger briller, kan du opleve, at brillerne dugger, når du bruger mundbind. Det kan være genererende for synet og kan øge risikoen for kontaktsmitte, hvis du gentagne gange rører ved dine briller. Du kan forebygge at dine briller dugger ved at gøre følgende:

- Sørg for at vælge et mundbind der kan sættes helt tæt om din næse, fx et mundbind med en metalstrip, som kan klemmes sammen rundt om næsen.
- Rengør dine brilleglas med lidt lunkent vand og et par dråber opvaskemiddel hver morgen og aften. Tør dem derefter af med en mikrofiberklud. Sæbe reducerer risikoen for dug på brilleglassene.
- Placer mundbindet så tæt på øjnene som muligt, og bær dine briller lidt længere nede på næsen.

7. Gode råd til personer i øget risiko for alvorligt forløb ved COVID-19 og deres pårørende om brug af mundbind

Nogle personer er i øget risiko for alvorligt forløb ved COVID-19, og selv om de fleste vil blive raske igen, hvis de bliver smittet er det alligevel vigtigt, at disse personer beskytter sig selv i særlig grad. Det er også vigtigt at vi alle tager særligt hensyn.

Du kan læse om, hvem som er i øget risiko for alvorligt forløb ved COVID-19 i Sundhedsstyrelsens pjece [Gode råd til dig, der er i øget risiko](#).

[Anbefalinger om brug af mundbind når du er i øget risiko](#)

For personer i øget risiko gælder en anbefaling om, at både dem selv og andre holder minimum 2 meters afstand. I det almindelige dagligdags liv kan det være vanskeligt at holde tilstrækkelig afstand uden at det begrænser hverdags- og sociallivet i uacceptabel grad. Brug derfor mundbind hvis du færdes steder, hvor der er mange mennesker eller hvis du skal være sammen med personer, der har svært ved at holde afstand.

Mundbindet kan fungere som en ekstra beskyttende lag, og kan muligvis også have den ekstra effekt, at det sender et signal til andre om, at du gerne vil passe ekstra på dig selv, så de kan tage ekstra hensyn.

Hav altid at tage et mundbind med dig, når du bevæger dig i det offentlige rum, så du kan tage det på, hvis det bliver nødvendigt. Anvend altid et fabriksfremstillet CE-mærket mundbind.

Er du bekymret eller utryk ved at gå udenfor, er det en god ide, at få en snak med din læge.

Gravide betragtes ud fra et forsigtighedsprincip som værende i øget risiko og behøver ikke bruge mundbind.

[Anbefalinger om brug af mundbind, når du er tæt på en person i øget risiko](#)

Hvis du fx som pårørende skal være sammen med en person i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb ved COVID-19, som du ikke deler hustand med eller på anden måde har vanlig tæt kontakt med, og du ikke kan holde 2 meters afstand til vedkommende, fx fordi der er behov for pleje og omsorg, kan du overveje at tage et mundbind på for at beskytte personen.

Se eksempler på, hvornår dette typisk vil være relevant i boksen nedenfor.

Hvornår skal du bruge mundbind, når du skal besøge en person i øget risiko?

Som udgangspunkt bør du altid så vidt muligt holde 2 meters afstand, når du er på besøg hos personer i øget risiko for alvorligt forløb ved COVID-19.

Hvis dette ikke er muligt, må du foretage en vurdering af situationen (dvs. hvor tæt du kommer på personen), samt af personens situation (dvs. graden af øget risiko), i forhold til at vurdere, om du bør bruge mundbind ved besøget.

Det vil fx typisk være relevant, at du bærer mundbind i situationer, hvor du skal besøge en skrøbelig ældre pårørende på et plejehjem. En en frisk og selvhjulpent ældre person uden kroniske sygdomme vil typisk godt kunne få besøg af og kramme sit barnebarn, uden at barnebarnet bærer mundbind.

Man bør også tage hensyn til personen i øget risikos egne ønsker i forhold til om andre skal bære mundbind.

Man behøver ikke bruge mundbind hjemme i sit eget hjem, hvis man deler hustand med en person i øget risiko.

7. Vil du vide mere?

Materialer om mundbind

Sundhedsstyrelsen har udgivet baggrundsinformation, pjecer, plakater og film, der vejleder om brugen af mundbind. Læs også mere om mundbind på vores hjemmeside sst.dk/mundbind.

- Se filmen [Sådan bruger du mundbind](#)
- Se filmen [Om børn og andre, hvor brug af mundbind kan være svært](#)
- Se filmen [Valg af mundbind](#)
- Læs pjecen [Brug af mundbind](#)
- Lær hvordan du bruger mundbind korrekt plakaten [Sådan bruger du et mundbind](#)

Brug af mundbind i det offentlige rum – Dokumentation og sundhedsfaglige

anbefalinger. Beskriver dokumentationen og baggrunden for Sundhedsstyrelsens anbefalinger om mundbind i det offentlige rum. sst.dk/da/Udgivelser/2020/Brug-af-mundbind-i-det-offentlige-rum

Materialer om smitteforebyggelse

Sundhedsstyrelsen har desuden udgivet en række udgivelser, der kan være relevante for dig, der gerne vil læse mere om, hvordan du i din hverdag kan forebygge smittespredning med ny coronavirus og baggrunden for Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

COVID-19: Forebyggelse af smittespredning. Beskriver en række generelle anbefalinger for forebyggelse af smittespredning, som har ligget til grund for anbefalingerne i denne pjece. sst.dk/da/udgivelser/2020/covid-19-forebyggelse-af-smittespredning

COVID-19: Anbefalinger til personer i øget risiko. Beskriver anbefalinger til personer og pårørende til personer, som er i øget risiko for alvorligt forløb 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