

# Bruk av munnbind

Munnbind kan forebygge at du smitter andre og kan redusere risikoen for at du blir smittet selv. Dersom du bruker det feil, øker sjansen for at du kan bli smittet.

I denne artikkelen beskriver vi forskjellen på medisinsk munnbind og tøymunnbind, når du skal bruke munnbind, og hvordan du kan bruke det korrekt.

## 1) Når skal du bruke munnbind

Regjeringen gir råd om når og hvor man skal bruke munnbind. Krav om bruk av munnbind vil endre seg med smittesituasjonen i ulike kommuner. Følg med på [www.fhi.no](http://www.fhi.no) og [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) for oppdateringer.

### **Anbefaling om bruk av munnbind som gjelder under hele covid-19-pandemien:**

Myndighetene anbefaler at munnbind brukes i følgende situasjoner (ikke tidsbegrenset):

- Når personer som er smittet eller har symptomer på covid-19 må bryte isolasjonen for å reise til og fra helseinstitusjon eller for testing.
- Når personer ankommer Norge med fly fra "røde" land bør munnbindet fra flyturen være på helt til personen ankommer stedet hvor karantenen skal gjennomføres.
- Når pårørende ikke kan overholde minst én meter avstand til en person med mistenkt eller påvist covid-19 ved behov for pleie eller omsorg.

## 2) Hva er forskjellen på medisinsk munnbind og tøymunnbind

**Vi skiller mellom medisinsk munnbind og tøyemunndbind.** Her er definisjonene vi legger til grunn:

- Medisinsk munnbind: Medisinske munnbind produsert for bruk i helsetjenesten, og som innfrir gjeldende standarder. Når du skal bruke munnbind skal du bruke munnbind type 1. Type 2 skal forbeholdes helsetjenesten.
- Tøyemunndbind: Hjemmelagde eller fabrikkproduserte tøyemunndbind av tekstiler eller andre vaskbare stoff. Det er ikke knyttet standarder eller annet lovverk til produksjon av tøyemunndbind, og filtreringsevnen (beskyttelsesgraden) er ukjent.

Forskningen tyder på at det er dårligere effekt av tøyemunndbind enn medisinsk munnbind, og at det er stor variasjon ut ifra type materiale og passform.

### 3) Hvem skal ikke bruke munnbind:

- Barn under 2 år **skal ikke** bruke munnbind
- Barn som går på barnetrinnet (1. – 7. klasse) og de som er yngre enn dette anbefales ikke å bruke munnbind
- Voksne som har medisinske eller andre årsaker som gjør at det ikke er bra for dem å bruke munnbind. Dette kan spørre din fastlege om dersom du tror det gjelder deg.

### 4) Råd til deg som benytter munnbind

Selv om du bruker munnbind eller tøyemunndbind skal du alltid

- Rengjøre hendene godt og ofte
- Holde god avstand til andre
- Holde deg hjemme hvis du er syk
- Vise toleranse for andre som ikke kan bruke munnbind

## Slik bruker du medisinsk munnbind riktig

- Rengjør hendene før du tar på munnbind.
- Hold i strikken på siden av munnbindet og fest det bak ørene. Unngå å berøre selve munnbindet med hendene når du tar det på.
- Pass på at munnbindet sitter tett inntil ansiktet og godt over nesen og haken.
- Bruk hvert munnbind bare én gang.
- Bytt til et nytt munnbind hvis det blir fuktig eller om du tar det av for å spise eller lignende.
- Kast det brukte munnbindet i en søppelbøtte med én gang du tar det av.
- Rengjør hendene etter at du har tatt av eller berørt munnbindet

## Slik bruker du tøymunnbind riktig

- Rengjør hendene før du tar på tøymunnbind.
- Hold i strikken på siden av tøymunnbindet og fest det bak ørene. Unngå å berøre selve tøymunnbindet med hendene når du tar det på.
- Pass på at tøymunnbindet sitter tett inntil ansiktet og godt over nesen og haken.
- Bytt til et rent tøymunnbind hvis det blir fuktig eller om du tar det av for å spise eller lignende.
- Rengjør hendene etter at du har tatt av eller berørt tøymunnbindet
- Oppbevar det brukte tøymunnbindet i en lukket plastpose inntil du får vasket det.
- Tøymunnbind må vaskes på 60 grader mellom hvert bruk.

## Feil bruk av munnbind kan øke sjansen for at du blir smittet

Her er noen huskereglene for hvordan du ikke skal bruke munnbind:

- Du skal ikke flytte munnbindet til haken.
- Du skal ikke flytte munnbindet under nesen.
- Du skal ikke flytte munnbindet over pannen.
- Du skal ikke feste strikken i kryss.

Bruk av munnbind

Språk: Norsk

Opprettet: 15.08.20 Endret: 31.08.20



Norwegian Institute of Public Health

- Du skal ikke ta på munnbindet med hendene med urene hender.
- Du skal ikke ha munnbindet halvveis på.
- Du skal ikke holde munnbindet på armen.
- Du skal ikke ta munnbindet av og på flere ganger.