

Sundhedsstyrelsens gode råd:

Brug af mundbind

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

02.12.2020



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
Vejtrækningsbesvær	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 et af rådene, så vær ekstra påpasselig med at efterleve de andre.

1. Hvornår skal du bruge mundbind eller visir?

I Danmark anvendes mundbind følgende steder og i følgende situationer:

- I den kollektive trafik mv., herunder i tog, busser, taxaer, færger, samt på stationsområder og stoppesteder m.v. er mundbind et krav.
- På serveringssteder, hvor der serveres mad, drikkevarer eller tobak til indtagelse på salgsstedet, er mundbind et krav.
- I detailhandlen, herunder i udvalgswarebutikker, dagligvarebutikker, storcentre, stormagasiner, varehuse, basarer, arkader, steder, hvor der sælges take-away mad m.v.
- I lokaler, hvor der udøves kultur-, idræts- og foreningsaktiviteter, herunder museer, idrætshaller, træningscentre, kunsthaller, spillesteder, biblioteker, kulturhuse, zoologiske anlæg, biografer, teatre, foreningslokaler m.v. samt jobcentre og borgerservice, er mundbind et krav.
- I lokaler, hvor folkekirken og trossamfund uden for folkekirken gennemfører aktiviteter, er mundbind et krav.
- På institutioner, der gennemfører forberedende uddannelsestilbud, ungdomsuddannelser, voksen- og efteruddannelser, videregående uddannelser, Folkeuniversitetet, daghøjskoler, aftenskoler, musik- og kulturskoler, køreskoler, der gennemfører teoriundervisning, samt folkehøjskoler m.v., er mundbind et krav.
- Offentlige og private sygehuse og klinikker, klinikker m.v. i praksissektoren, kommunale sundhedstilbud, kommunale og private plejecentre og plejeboliger, aflastningspladser samt en række anbringelsessteder og botilbud på socialområdet, er mundbind et krav.
- Under afviklingen af praktiske køreprøver, vejledende helbredsmæssige køretest og ved afsluttende prøver i kørsel, når man befinder sig et køretøj med andre, er mundbind et krav.
- Når personer, der er smittet eller i risiko for at være smittet med ny coronavirus og undtagelsesvist er nødt til at bryde selvisolation og bevæge sig ud, fx i forbindelse med test, anbefales mundbind.
- Når personer i øget risiko for et alvorligt forløb ved COVID-19, befinder sig i en situation, hvor de eller andre omkring dem kan have svært ved at holde 2 meters afstand, fx ved en fejring kan som ekstra beskyttelse overveje at anvende mundbind, anbefales mundbind. Gravide er ikke omfattet af denne anbefaling.
- Når personer 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, anbefales mundbind.
- Når tæt ansigt-til-ansigt kontakt på under 1 meters afstand ikke kan undgås, anbefales mundbind.

Du kan finde den fulde oversigt over, hvor det er et lovkrav at anvende mundbind eller visir på coronasmitte.dk/mundbind-og-visir.



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.

2. Hvem er undtaget fra at bruge mundbind eller visir?

Et mundbind eller visir må ikke føre til betydeligt ubehag for den, der har det på, eller påvirke ens funktionsevne. Mundbind og visir skal desuden 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 krav og anbefalinger om brug af mundbind.

- **Børn under 12 år.** Sundhedsstyrelsen fraråder ikke decideret mundbind til børn. Det vigtige er blot, at de er store nok til, at mundbindet ikke sidder for løst på barnets ansigt, og at de selv kan tage det af og på. 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. 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 syns- eller høreevne, 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.

Mundbindet kan også fjernes, hvis situationen kræver det, fx. ved kortvarig indtagelse af mad og drikke, ved samtale med personer, der mundaflæser, og hvis mundbindet eller visiret giver vejrtrækningsproblemer eller kvælningsfornemmelser. Det kan også fjernes, hvis politiet skal foretage identifikation, og hvis børn og unge eller personer med psykisk eller fysisk funktionsnedsættelse af forskellige årsager skal trøstes eller bliver skræmt over synet af mundbind eller visir.

Der er ikke krav om dokumentation, som fx en lægeerklæring, hvis man af den ene eller anden grund ikke kan anvende mundbind eller visir, og der kan ikke påkræves et krav om dette, hverken i kollektiv transport, på restauranter, museer og i detailhandlen mv. Vi anbefaler ikke, at personer, der af ovenfor nævnte grunde ikke anvender mundbind eller visir, bortvises eller bliver 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 mundbindet ikke vil have en effekt, og det kan være en smitterisiko i sig selv, hvis du fx kommer til at røre ved mundbindet 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 tryghed. Mundbind må ikke deles med andre.

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

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 dækker både næse og mund.
4. Sørg for, at det sidder tæt til dit ansigt.
5. Rør ikke mundbindet under brug. Skift det ofte. Skift det altid, hvis det er vådt eller beskidt.
6. 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.
7. Vask hænder eller brug håndsprit efter brug.



Hav altid en flaske med håndsprit på dig sammen med dine 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.

På [Sundhedsstyrelsens hjemmeside](https://sst.dk) kan du få gode råd, til hvordan du anvender mundbind, hvis du bruger briller som duffer, eller hvis du har udfordringer med at bruge mundbind, fx hvis du bruger høreapparat.



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

Hvornår skal mundbindet og visiret skiftes?

- Skift altid mundbindet hvis det bliver vådt, snavset eller du er kommet til at røre meget ved det, da det bliver mere gennemtrængeligt og kan miste dets beskyttende effekt.
- Du bør ikke have samme mundbind på i mere end 4 timer.
- 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 hver dag, og når det bliver synligt snavset, eller hvis det er blevet nyst eller hostet på. Rør ikke ved visiret under brug og foretag håndhygiejne før og efter påtagning



Husk at undgå at røre ved dit mundbind, mens du har det på. Ellers kan det udgøre en smitterisiko både for dig selv og andre.

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 og skal videre med et andet transportmiddel.

- Opbevar mundbindet beskyttet, fx i en plasticpose (frysepose eller lignende). Læg det ikke på et bord eller en stol, hvor det kan forurene overflader med virus fra mundbindet eller blive forurenet af virus, som kan være på fx bordet.
- Undgå at have mundbindet siddende under hagen, i panden eller at bære det i hånden eller om armen, når du ikke er pålagt at bruge det, eller hvis du kortvarigt skal fjerne det. Tag i stedet mundbindet helt af og opbevar det i en pose eller din lomme.
- Skift altid mundbind, hvis det bliver vådt eller snavset, eller hvis du har rørt meget ved det.

5. Hvilken type mundbind og visir findes der?

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.

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

Engangsmundbind

Når du går ud i det offentlige rum, kan du anvende et type I-mundbind, der er engangsmundbind produceret efter industrielle kvalitetsstandarder.

Vælger du et engangsmundbind, skal du kigge efter, om det er af medicinsk/kirurgisk kvalitet, dvs. det skal være fabriksfremstillet og CE-mærket. Mundbindet skal også gerne have 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 kvalitet. 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 personer vil et stofmundbind derfor 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. Hvis du vil sy dit eget mundbind kan du se inspiration i filmen [Sy dit eget mundbind](#).

Ansigtvisir

Et ansigtvisir 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. Visiret bør helst dække både mund, næse og øjne, og som minimum både mund og hele næsen, og sidde tæt til ansigtet. 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. Det kan være personer med visse lidelser, fx eksem i ansigtet, allergi eller andre tilstande som gør, at et mundbind ikke kan slutte tæt om ansigtet.

Et visir kan også anvendes i situationer, hvor det er vigtigt at vise sit ansigt, fx 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.

Hvilken type mundbind skal jeg vælge ?

Både et stofmundbind og et type I fabriksfremstillet CE-mærket engangsmundbind, er for de fleste personer, og i de fleste situationer tilstrækkeligt til brug i det offentlige rum.

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-mærkede mundbind, fx type I, da de har en dokumenteret høj filtreringsgrad. Er du i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb ved COVID-19, anbefales det også, at du anvender fabriksfremstillet CE-mærkede mundbind, fx type I.

7. Vil du vide mere?

Materialer om mundbind

Sundhedsstyrelsen har udgivet baggrundsinformation, 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](#)
- Se filmen [Sy dit eget 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-dokumentation