

## Leiðbeiningar um notkun á hlífðargrímum

Samkvæmt reglugerð heilbrigðisráðuneytisins nr. [957/2020](#) sem tók gildi þann 07.09.2020, skal tryggja í Reykjavík, Seltjarnarnesbæ, Mosfellsbæ, Kjósarhreppi, Hafnarfjarðarkaupstað, Garðabæ og Kópavogsbæ að hægt sé að hafa a.m.k. 2 metra bil á milli einstaklinga sem ekki eru í nánum tengslum. Í öðrum sveitarfélögum landsins er miðað við að hafa a.m.k. 1 metra bil milli manna sem ekki eru í nánum tengslum. Við aðstæður þar sem 2 metra fjarlægð milli einstaklinga verður ekki viðkomið skal nota hlífðargrímu sem hylur munn og nef.

- **Hlífðargríma kemur aldrei í stað almennra sýkingavarna sem alltaf skal viðhafa, þ.e. að halda fjarlægðarmörk, viðhafa nákvæma handhreinsun eftir snertingu við mengað yfirborð (handþvottur eða sprittun), almennt hreinlæti og þrif á snertiflötum.**

### Hlífðargrímur sem hylja munn og nef skal nota:

- Við heilbrigðisþjónustu.
- Við löggæslu þegar ekki er hægt að halda 2 metra fjarlægð milli manna.
- Á flugvöllum, í flugvélum bæði í innanlands- og millilandaflugi.
- Í farþegaferjum, ef ekki er hægt að hafa 2 metra fjarlægð milli einstaklinga. Athugið að ekki er þörf fyrir grímu ef farþegar sitja einir í eigin farartæki, lokuðu, í ferjunni.
- Grímuskylða er í hópbifreið og leigubíl frá flugvelli eftir sýnatöku á landamærum og á lengri leiðum með hópbifreiðum. Í almenningssamgöngum (strætó) og leigubílum.
- Í öllum öðrum aðstæðum gilda reglur um fjöldatakmarkanir og á höfuðborgarsvæðinu 2 metra fjarlægð milli einstaklinga (a.m.k. 1 metra fjarlægð annars staðar á landinu) og geta hlífðargrímur ekki komið í stað þess.

Ekki er gerð krafa um að börn fædd 2005 og síðar beri grímur.

**Í heilbrigðisþjónustu skal auk hlífðargrímu nota viðeigandi hlífðarbúnað.**

### Gæta ítrasta hreinlætis við notkun á grímum

Hlutverk hlífðargrímu er að grípa dropa sem koma úr öndunarvegi þess sem ber hana, svo þeir dreifist ekki um umhverfið. Þetta gerir það að verkum að notuð hlífðargríma er menguð af örverum, sem eru alla jafna í munnvatni. Því þarf að gæta ítrasta hreinlætis við notkun þeirra, snerta þær sem minnst og skipta um grímu þegar hún er orðin rök eða skemmd á einhvern hátt. Best er að snerta aðeins böndin og ysta kantinn þegar gríman er tekin niður. Alltaf þarf að þvo eða spritta hendur eftir snertingu við notaðar hlífðargrímur.

Æskilegast er að nota einnota hlífðargrímur, sem hent er eftir notkun í almennt sorp. Þvo hendur eða spritta eftir snertingu við grímuna. Ef gríman er notuð í stutta stund og til stendur að nota hana aftur þarf að geyma hana í hreinum poka eða íláti fram að næstu notkun og snerta hana sem minnst þegar

hún er sett upp aftur. Spritta hendur á eftir. Hafa í huga að grímurnar eru framleiddar sem einnota vara en ef ekkert kemur fyrir þær við notkun og þær ekki orðnar rakar, þykir í lagi að nota hana í allt að 4 klst., það þarf þó að meta í hvert skipti.

Margnota grímur má einnig nota en nauðsynlegt er að þær séu úr efni sem má þvo og þarf að lágmarki að þvo þær daglega. Sama gildir um margnota grímur og einnota grímur, þær mengast að utan og því á að snerta þær sem allra minnst. Þvo eða spritta hendur á eftir allri snertingu við þær.

### Hafið í huga:

- Rök og skítug gríma gerir ekkert gagn og getur aukið sýkingahættu.
- Hlífðargríma, sem hylur ekki bæði nef og munn, gerir ekkert gagn.
- [Leiðbeiningar](#) frá vinnuhópi Evrópusambandsins um gerð margnota hlífðargríma.

Smellið á mynd til að stækka:

## ÖRUGG NOTKUN SKURÐSTOFUGRÍMA

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**6**

**7**

**8**

**9**

### Gríma fjarlægð

**1**

**2**

**3**

**4**

**1** Hreinsaðu hendur eður en þú sækir nýja grímu.

**2** Athugaðu hvort gríman er heil/örfin.

**3** Láttu lituðu hlíðina snúa út.

**4** Málmklemma er á eftri brún grímu. Leggðu grímu að andliti með málmklemmuna yfir nefið.

**5** Kræktu teygjum bak við eyru eða hnyttu böndin, efri bönd fyrir ofan eyru og neðri bönd fyrir neðan eyru.

**6** Hagræddu grímu undir höku og yfir nef þannig að hún falli vel að andliti.

**7** Mótaðu málmklemmuna að nefi.

**8** Forðastu að snerta grímuna á andliti. Hreinsaðu hendur ef hún er snert.

**9** Gríma er notuð að hámarki í 3-4 klst. en skipt fyrir ef hún er orðin rakamettuð eða menguð. Skipt er um grímu þegar sjúklingi í einangrun hefur verið sinnt. Skurðstofugríma er ekki endurnytt.

**1** Hreinsaðu hendur.

**2** Fjarlægðu grímuna með því að taka með hreinum höndum í teygju eða bönd og færa hana frá andliti.

**3** Hentu grímuni strax í ruslafötu (helst með lok) án þess að snerta framhlíð hennar og forðastu að láta hana snerta umhverfi.

**4** Hreinsaðu hendur.