

Leiðbeiningar um notkun á andlitsgrímum

Samkvæmt reglugerð heilbrigðisráðuneytisins nr. [1051/2020](#) sem tók gildi þann 31.10.2020 og gildir til og með 17.11.2020 skal á samkomum, vinnustöðum og í annarri starfsemi tryggja að hægt sé að hafa a.m.k. 2 metra bil á milli einstaklinga sem ekki eru í nánnum tengslum. Við aðstæður þar sem 2 metra fjarlægð milli einstaklinga verður ekki við komið skal nota andlitsgrímu sem hylur munn og nef. Auk þess skal nota andlitsgrímur í almenningssamgöngum, í verslunum og annarri þjónustu.

- **Börn fædd 2011 og síðar eru undanþegin skyldu til að bera andlitsgrímu.**
- **Með notkun andlitsgrímu minnka líkur á að dropar úr öndunarvegi þess sem ber hana (sem gætu innihaldið COVID-19 veiruna) komist út í loftið og hlífðargríma getur einnig dregið úr líkum á að hann andi að sér slíkum dropum sem berast frá öðrum. Þannig minnka andlitsgrímur líkur á smiti.**
- **Andlitsgríma kemur aldrei í stað almennra sýkingavarna sem alltaf skal viðhafa, þ.e. að halda nándarmörk, þvo eða spritta hendur eftir snertingu við mengað yfirborð, gæta varúðar við hósta og hnerra og þrifa snertifleti í umhverfi.**

Andlitsgrímur sem hylja munn og nef skal alltaf nota:

- Í verslunum og annarri þjónustu.
- Í hópbifreiðum, almenningssamgöngum (strætó) og leigubílum.
- Á flugvöllum, í flugvélum bæði í innanlands- og millilandaflugi og í farþegaferjum.

Andlitsgrímur skal nota þegar ekki er hægt að virða 2 metra fjarlægð:

- Við heilbrigðisþjónustu.
- Við löggæslu.
- Í skólastarfi (í grunnskólum, nema fyrir börn í 1.–4. bekk, framhaldsskólum og háskólum). Á við um nemendur, starfsmenn og gesti. Börnin mega taka andlitsgrímuna niður þegar þau matast þó ekki sé alltaf hægt að passa upp á nándarmörkin en þess gætt að loftræsting sé sem best á meðan. Sjá nánar [spurt og svarað](#) á vef Mennta- og menningamálaráðuneytis.
- Við athafnir s.s. jarðarfirir.
- Í tónlistarskólum, þar sem því verður við komið, fyrir nemendur og starfsmenn. Gestir beri andlitsgrímur og gæti að nándarmörkum.

Undanþágur frá andlitsgrímunotkun

- **Þeir sem áður hafa fengið COVID-19** þurfa ekki að vera með andlitsgrímu en verða að vera tilbúnir að útskýra það fyrir öðrum. Þeir geta prentað út af „Mínar síður“ á Heilsuveru staðfestingu um að þeir hafi fengið COVID-19 og notað sem vottorð til vinnuveitenda eða skóla og til að framvísa þar sem kallað er eftir því.
- **Þeir sem hafa ekki skilning eða þroska til að nota andlitsgrímur rétt** þurfa ekki að nota andlitsgrímu t.d. ung börn eða fólk með þroskahömlun - röng notkun á andlitsgrímum getur jafnvel verið skaðlegra en að vera án andlitsgrímu.
- Þar sem smithætta er mun minni undir beru lofti en innan dyra þurfa **börn við leik utandyra** ekki að bera andlitsgrímur. Þó ber að fylgja reglum hvað þetta varðar sem einstakir skólar setja.

Heilsufarsástæður

- Það geta verið ýmsar heilsufarsástæður fyrir að fólk geti alls ekki verið með andlitsgrímu t.d. áfallastreituröskun, alvarlegur kvíði, innilokunarkennd, fötlun, skynúrvinnsluvandi, þroska-skerðing, einhverfa, heyrnarskerðing (nota táknmál), mikil mæði eða annað. Í slíkum tilfellum þarf fólk að vera tilbúið að sýna vottorð til vinnuveitenda eða skóla en slík vottorð ætti að vera hægt að fá í heilsugæslustöð eða hjá meðhöndlandi lækni.
- Örugkast væri ef þessir einsaklingar reyndu að finna andlitsgrímu úr efni sem þeir geta notað (t.d. úr mjúku efni) eða í stað andlitsgrímu gætu þeir prófað að vera með gegnsæjan andlitshlíðarskjöld. Slíkir skildir veita ekki sömu vörn og andlitsgríma því þeir sía ekki loftið sem viðkomandi andar að sér eða frá sér en geta komið í veg fyrir að dropar lendi á andliti og einnig að viðkomandi snerti andlit sitt.
- Þeir sem ekki geta notað andlitsgrímur ættu að forðast að vera í margmenni, gæta sérlega vel að því að vera í góðri fjarlægð frá öðrum og vera sem mest heima við.

Gæta ítrasta hreinlætis við notkun á andlitsgrímum

Hlutverk andlitsgrímu er að grípa dropa sem koma úr öndunarvegi þess sem ber hana, svo þeir dreifist síður um umhverfið. Þetta gerir það að verkum að notuð andlitsgríma er menguð af örverum, sem eru alla jafna í munnvatni og einnig því sem gæti komið úr öndunarvegi (t.d. kvefveirur, SARS CoV-2 eða annað). Því þarf að gæta ítrasta hreinlætis við notkun þeirra, snerta þær sem minnst og skipta um andlitsgrímu þegar hún er orðin rök eða skemmd á einhvern hátt. Best er að snerta aðeins böndin og ysta kantinn þegar andlitsgríman er tekin niður og setja hana beint í almennt rusl. Alltaf þarf að þvo eða spritta hendur eftir snertingu við notaðar andlitsgrímur.

Æskilegast er að nota einnota andlitsgrímur, sem hent er eftir notkun í almennt sorp. Þvo hendur eða spritta eftir snertingu við andlitsgrímuna. Ef andlitsgríman 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 hefðbundnar andlitsgrímur eru framleiddar sem einnota vara en ef ekkert kemur fyrir þær við notkun og þær ekki orðnar rakar, þykir í lagi að nota þær í allt að 4 klst, það þarf þó að meta í hvert skipti.

Margnota andlitsgrímu má einnig nota, úti í þjóðfélaginu, en nauðsynlegt er að þær séu úr efni sem má þvo og þarf að lágmarki að þvo þær daglega við 60°C. Sama gildir um margnota grímur og einnota grímur, þær mengast við notkun og því á að snerta þær sem allra minnst. Þvo eða spritta hendur á eftir allri snertingu við þær. Geyma þær í hreinum poka eða íláti milli nota og fram að þvotti.

Hafið í huga:

- Rök og skítug andlitsgríma gerir ekkert gagn og getur aukið sýkingahættu.
- Andlitsgríma, sem hylur ekki bæði nef og munn, gerir ekkert gagn.

Hvernig andlitsgrímur eru notaðar til að verjast útbreiðslu á COVID-19

Einnota „skurðstofugrímur“ með teygjum til hliðanna og innbyggðum vír til að móta hana við nef

Þær eru gerðar úr þremur lögum af pappírskenndu efni og í miðjunni er lag sem síar úr agnir. Þessar andlitsgrímur eru misþykkar, draga í sig mismunandi mikinn raka og hafa mismunandi eiginleika til síunar. Slíkar andlitsgrímur grípa dropa sem koma úr öndunarvegi og munnvatni þess sem ber grímuna, svo þeir dreifist síður til annarra og um umhverfið. Þær minnka einnig líkur á að sá sem er með grímuna fái veiruna í sig.

Hreinsa þarf hendur áður en skurðstofugríma er sett upp og eftir að hún er snert eða tekin af. Skurðstofugríma á að vera þétt við andlit, hylja nef, munn og höku og það skyldi varast að snerta grímuna á andlitinu. Skipta þarf um skurðstofugrímu þegar hún er orðin rök eða löskuð en hámarks notkunartími er 4 klst. Notuð gríma á að fara beint í ílát fyrir almennt rusl.

[Örugg notkun skurðstofugríma - veggspjald](#)

Margnota andlitsgrímur (taugrímur)

Þær geta verið keyptar eða heimasamaðar. [Vinnustofusamþykkt](#) um andlitsgrímur hefur verið gefin út af evrópsku staðlasamtökunum CEN með þátttöku íslensks fulltrúa. Þar eru skilgreindar kröfur til framleiðslu andlitsgríma, prófunar, notkunar og þvottar auk þess sem gefnar eru leiðbeiningar um heimasamaðar andlitsgrímur. Slíkar andlitsgrímur henta fyrir almenning, þær geta dregið úr útbreiðslu veirunnar til annarra frá þeim sem er með grímuna svo fremi að hún sé ekki með ventli sem hleypir ósúðu lofti út. Margnota andlitsgríma leysir notandan ekki undan því að gæta að nándarmörkunum. Margar og mismunandi tegundir eru til af margnota andlitsgrímum en þær þurfa að hylja nef, munn og höku, vera þétt að andliti, vera marglaga (a.m.k. tveggja laga og helst þrjú lög) og úr efni sem má þvo við helst við 60°C. Hægt er að nota í þær þéttofið efni og á milli ysta og innsta lags hafa lag (eða tvö) af þykkara efni. Efni sem notað er í svona andlitsgrímur þarf að hleypa lofti í gegn, vera nægilega mjúkt og sveigjanlegt til að veita þéttingu við andlit, ekki vera of heitt, ekki valda ertingu og þola þvott við 60°C. Hreinsa þarf hendur áður en andlitsgríma er sett upp og eftir að hún er snert eða tekin af. Að lágmarki þarf að þvo margnota andlitsgrímu daglega.

CEN minnir á að:

- Margnota andlitsgrímur vernda ekki gegn efnablöndum.
- Ekki er hægt að afmenga margnota andlitsgrímur með frystingu. Veiru- eða bakteríuefni verður eftir og það missir ekki smithæfileikana við frystingu.
- Margnota andlitsgríma leysir notandan ekki undan að fylgja reglum um nándarmörk.
- Ekki er ráðlagt að sjóða við 100°C margnota andlitsgrímur nema framleiðandinn ráðleggi það sérstaklega, ólíklegt að efni þoli slíkt.

Andlitsgrímur með útöndunarventlum

Tilgangur andlitsgríma er að varna því að dropar frá öndunarvegi berist til annarra. Ef andlitsgrímur eru með einstreyms ventil eða loftgati sem hleypir út um sig ósíuðu lofti geta dropar sem sá sem er með slíka grímu andar frá sér, borist til annarra. Slík andlitsgríma dregur því ekki úr smitlíkum frá einstaklingi með COVID-19 til annarra. Sóttvarnalæknir **mælir ekki með** notkun andlitsgríma með ventli.

MUNIÐ!

Andlitsgríma gerir ekki gagn ef hún er borin á hálsinum, enninu, á nefinu, undir nefinu, undir hökunn, dinglandi á eyranu eða á handleggnum.

Andlitsskjöldur/-hlíf

Gegnsæjar plasthlífar sem hylja andlit er einkum ætlað að verja augu þeirra sem ber slíka hlíf. Þær geta komið í veg fyrir að dropar lendi á andliti og einnig að viðkomandi snerti andlit sitt. Þær eru úr mismunandi efni og mismunandi að lögun en ættu að ná frá enni og vel niður fyrir höku. Þessar hlífar eru opnar að neðan og til hliðanna og hindra ekki dreifingu dropa við hósta eða hnerra og veita því ekki sömu vörn og gríma. Hreinsa þarf hendur áður en hlíf er sett upp og eftir að hún er tekin af og ekki ætti að snerta plasthlífina sjálfa. Andlitshlíf þarf að þvo með sápu og vatni eða sótthreinsa eftir notkun ef hún er endurnotuð. Ef heilbrigðisstarfsfólk við umönnun COVID-19 sjúklinga notar andlitsskjöld hefur það grímu undir.

Andlit þess sem ber hlífina sést og þær hindra ekki tal, þannig gætu þær nýst við ákveðnar aðstæður. Þeir sem geta ekki notað grímu af heilsufarsástæðum eða vegna heyrnarleysis og nota andlitsskjöld í staðinn ættu að nota skjöld sem fer vel yfir hliðar andlits og niður fyrir höku eða nota hlíf með hettu.

Veiruheldar hlífðargrímur (fínagnagrímur FFP2 (N95), FFP3 (N99))

Slíkar grímur eru sérstaklega hannaðar til notkunar fyrir heilbrigðisstarfsfólk sem annast fólk með sjúkdóma sem berast með loftbornu smiti t.d. COVID-19 sjúklinga, þar sem getur þurft inngríp í öndunarveg og hætta er á að dropar og úði frá sjúklingi geti dreifst um. Slíkar grímur þarf að máta á viðkomandi til að tryggja að rétt stærð sé notuð. Þessar grímur þarf ekki að nota í samfélaginu.
