

COVID-19

Leiðbeiningar um notkun andlitsgríma og sýkingavarnir

Sóttvarnalæknir minnir á að bólusetning gegn COVID-19 ver fólk fyrst og fremst gegn alvarlegum veikindum af völdum veirunnar. Bólusetting geta smitast, fengið veiruna í vitin og dreift henni áfram til annarra. Bólusetting einstaklingar sem smitast eru með allt frá litlum sem engum einkennum í að vera með mikil einkenni.

Vegna smita í samfélaginu hafa heilbrigðisyfirvöld lögleitt kröfur til að draga úr útbreiðslu COVID-19 sbr. [reglugerð um takmörkun á samkomum](#):

- **Grímuskylda** er þar sem ekki er hægt að virða 1 metra nálægðartakmörkun innandyra s.s. í heilbrigðisþjónustu, innanlandsflugi og -ferjum, almenningssamgöngum, leigubifreiðum og hópbifreiðum, í verklegu ökunámi og flugnámi, við starfsemi hárgreiðslustofa, snyrtistofa, nuddstofa, húðflúrstofa, hundasnyrtistofa, sólbaðsstofa og í annarri sambærilegri starfsemi. Þá er grímuskylda fyrir áhorfendur á íþróttaviðburðum og sviðslistarviðburðum á borð við leiksýningar, bíósýningar og tónleika. Börn fædd 2006 og síðar eru undanþegin grímuskyldu. Sjá einnig undanþágur í reglugerð á viðburðum þar sem krafist er neikvæðra hraðprófa.
- **Halda fjarlægð frá öðrum.** Að lágmarki ber að hafa 1 metra fjarlægð milli ótengdra aðila innan- og utandyra (æskilegt er að hafa 2 metra).
- **Fjöldatakmörkanir.** Nú mega almennt að hámarki 500 einstaklingar koma saman í rými.
- **Loftræsting.** COVID-19 smitast með dropum og úða úr öndunarferum sýktra einstaklinga sem aðrir anda að sér. Þess vegna er mikilvægt að halda andrúmslofti innandyra sem hreinustu með góðri loftræstingu og fersku lofti og nota andlitsgrímur þar sem það á við og ekki er unnt að halda lágmarksfjarlægð milli ótengdra aðila.

Handhreinsun

Mikilvægt er að þvo hendur oft og vel og/eða nota handspritt til að rjúfa snertismit. Þeir sem veita hvers kyns þjónustu þvoi hendur sínar og spritti áður en þjónustan er veitt, jafnvel fyrir framan þann sem þjónusta á.

Andlitsgrímur sem henta fyrir almenning til að hefta útbreiðslu sjúkdóma sem berast með dropum og/eða úða úr öndunarvegi (t.d. COVID-19, influensa)

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



Slíkar grímur 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. Þær grípa dropa sem koma úr öndunarvegi og munnvatni þess sem ber grímuna, svo þeir dreifist síður til annarra og umhverfið. Þær minnka einnig líkur á að sá sem er með grímuna fái veiruna í sig með því að sía loftið sem hann andar að sér.

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. Skipta þarf um skurðstofugrímu þegar hún er orðin rök eða löskuð en hámarks notkunartími er 4 klst. Ef gríman er notuð skamma stund og til stendur að nota hana aftur þarf að geyma hana í lokuðum umbúðum á milli og þvo eða spritta hendur eftir snertingu við grímuna. Notuð gríma á að fara beint í ílát fyrir almennt rusl.

- [Veggspjald um örugga notkun skurðstofugríma](#)

2. Margnota andlitsgrímur (taugrímur)



Þær geta verið keyptar eða heimasaumaðar. [Vinnustofusamþykkt](#) um andlitsgrímur hefur verið gefin út af evrópsku staðlasamtökunum CEN með þátttöku íslensks fulltrúa. Þar eru skilgreindar kröfur sem andlitsgrímur úr taui þurfa að uppfylla s.s. um notkun og hvernig á að þvo þær auk þess sem gefnar eru leiðbeiningar um hvernig hægt er að sauma andlitsgrímur. Slíkar andlitsgrímur henta til nota fyrir almenning en eru ekki notaðar í heilbrigðisþjónustu, þær geta dregið úr útbreiðslu veirunnar til annarra frá þeim sem er með grímuna svo fremi að hún sitji rétt og sé ekki með ventli sem hleypir ósúðu lofti út. 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 þriggja laga) og úr efni sem má þvo helst við 60°C. Efni sem notað er þarf að hleypa lofti í gegn, vera nægilega



mjúkt og sveigjanlegt til að sitja þétt 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. Þær má þvo með öðrum fatnaði við hæsta hitastig sem efnið þolir. Best að þurrka í þurrkara.

- Ekki er hægt að afmenga margnota andlitsgrímur með frystingu. Veiru- eða bakteríuefni verður eftir í efninu og það missir ekki smithæfileikana við frystingu.

Margnota andlitsgrímur eru ekki staðlaðar á sama hátt og grímur fyrir heilbrigðisstarfsmenn og henta ekki í starfsemi þar sem nánd er mikil ef reglur um afléttingu nándartakmarka byggja á grímunotkun.

3. 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, inflúensu, berkla eða mislinga þar sem getur þurft inngríp í öndunarveg og mikil hætta á að dropar og úði með miklu smitefni frá sjúklingi geti dreifst um. Slíkar grímur þarf að máta sérstaklega á viðkomandi til að tryggja að þær passi rétt.

MUNIÐ!

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



Andlitsgrímur og -hlífar sem henta EKKI til að hefta útbreiðslu sjúkdóma sem berast með dropum og/eða úða úr öndunarvegi (t.d. COVID-19, inflúensa)

1. Andlitsgrímur með útöndunarventlum



Tilgangur andlitsgríma er að varna því að dropar frá öndunarvegi berist til annarra. Ef andlitsgrímur eru með einstreymis ventli eða loftgati sem hleypir út ósúðu lofti geta dropar borist til annarra. Slík andlitsgríma dregur því ekki úr smitlíkum frá einstaklingi með COVID-19. Sóttvarnalæknir **mælir ekki með** notkun andlitsgríma með ventli til að hindra útbreiðslu veira.

2. Andlitsskjöldur/-hlíf



Gegnsæjar plasthlífar sem hylja andlit eru einkum ætlaðar til að verja augu þeirra sem ber slíka hlíf og koma þannig í stað hlífðargleraugna. 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 en ef það er gert þarf að þvo hendur eða spritta á eftir. Andlitshlífar eru framleiddar sem einnota en ef þær eru endurnotaðar þarf að þvo þær með sápu og vatni eða sótthreinsa eftir notkun. Ef heilbrigðisstarfsfólk við umönnun COVID-19 sjúklunga notar andlitsskjöld/-hlíf 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 hlífur með hettu.



- Andlitsskildir/-hlífar koma **ekki** í staðinn fyrir grímur
- Plastgrímur koma **ekki** í staðinn fyrir grímur