

Hvernig hlífðargrímur eru notaðar til að verjast útbreiðslu á COVID-19?

Einnota skurðstofugrímur

Þær eru gerðar úr a.m.k. þremur lögum af efni og í miðjunni er lag sem sár úr agnir. Þessar grímur eru misþykkar, draga í sig mismunandi mikinn raka og hafa mismunandi eiginleika til síunar. Slíkar grímur 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. Ef gríma er notuð í samfélaginu eru þessar æskilegastar.

Hreinsa þarf hendur áður en gríma er sett upp og eftir að hún er 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 grímu þegar hún er orðin rök eða eftir 4 klst. og henda henni í ruslaílát.

[Leiðbeiningar um notkun hlífðargríma.](#)

Veiruheldar hlífðargrímur (fínagnagríma, með eða án ventsils, eins og FFP2, FFP3, N95, N99)

Slíkar grímur eru sérstaklega hannaðar til notkunar fyrir heilbrigðisstarfsfólk sem annast 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.

Margnota hlífðargrímur (taugrímur)

Þær geta verið keyptar eða heimasaumaðar. [Vinnustofusamþykkt](#) um hlífðargrímur hefur verið gefin út af evrópsku staðlasamtökunum CEN með þátttöku íslenskra fulltrúa. Þar eru skilgreindar kröfur til framleiðslu hlífðargríma, prófunar, notkunar og þvottar auk þess sem gefnar eru leiðbeiningar um heimasaumaðar hlífðargrímur. Slíkar grímur geta dregið úr útbreiðslu veirunnar til annarra frá þeim sem er með grímuna. Margar og mismunandi tegundir eru til en þær þurfa að hylja nef, munn og höku, vera þétt að andliti, vera marglaga (a.m.k. þrjú lög) og úr efni sem má þvo. Hægt er að nota t.d. þéttofið bómullarefni og á milli ysta og innsta lags hafa lag (eða tvö) af þykkara efni. Hreinsa þarf hendur áður en gríma er sett upp og eftir að hún er tekin af. Að lágmarki þarf að þvo margnota grímu daglega (helst við 60 °C).

Andlitsskjöldur/hlíf

Gegnsæjar plasthlífur sem hylja andlit. 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 niður fyrir höku. Andlit þess sem ber hlífina sést og þær hindra ekki tal. Þessar hlífur eru opnar að neðan og eru því ekki öruggar til að hindra dreifingu dropa við hósta eða hnerra. 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 heilbrigðisstarfsfólk við umönnun COVID-19 sjúklinga notar andlitsskjöld hefur það grímu undir.

Varast þarf að snerta hlífðargrímu á andliti og áfram þarf að viðhafa almennar sýkingavarnir þó gríma sé notuð þ.m.t. varast að snerta andlit, handhreinsun, hósta/hnerra í olnbogabót og virða 2 metra reglu.