

# ANVISNINGAR FÖR ANVÄNDNING AV MUNSKYDD

Munskydd är ett sätt att förebygga spridning av coronavirussmitta. Precis som många andra luftvägsinfektioner smittar coronaviruset primärt genom droppsmitta, och korrekt användning av munskydd kan minska smittspridningen genom att hindra droppar från att komma ut i omgivningen.

När man använder munskydd är det viktigt att också komma ihåg de primära metoderna för bekämpning av sjukdomar, såsom handtvätt, hosthygien samt undvikande av närbilder och beröring av ansiktet.

## THL rekommenderar användning av munskydd i följande situationer och för följande personer:

- i kollektivtrafiken, där närbilder inte alltid kan undvikas
- för personer som testar sig för coronavirus på vägen till provtagningen och innan testresultatet kommer, om det är nödvändigt att röra sig utanför hemmet
- för personer som kommer till Finland från riskområden när de tar sig från den plats där de kom in i landet till karantänen, eller om de måste röra sig utanför hemmet under karantänen.

## Val och användning av munskydd

- Testa olika typer av munskydd för att hitta ett som passar ditt ansikte och som du kan andas genom.
- Se till att munskyddet sluter tätt över ansiktet och täcker munnen, näsan och hakan.
- Ta på dig munskyddet i god tid innan du går in i ett transportmedel.
- Ta med dig så många munskydd som du behöver under dagen, en flaska handdesinfektionsmedel och extra munskydd ifall du behöver byta.

## Rör vid munskyddet endast med rena händer och undvik att röra det under användningen

- Tvätta eller desinficera händerna innan du tar på dig ett nytt eller rent munskydd.
- Under användningen ska du inte röra munskyddet eller dra det ner under hakan eller upp i pannan.
- Om du måste röra vid munskyddet under användningen ska du tvätta eller desinficera händerna innan och efter att du rör vid det.
- Ta av munskyddet med rena händer genom att ta tag i banden. Rör inte vid utsidan av munskyddet.
- Ta inte på dig ett använt munskydd på nytt.

## Ta hand om ditt munskydd

- Byt ut munskyddet om det blir blött eller smutsigt.
- Om du använder engångsmunskydd ska du slänga det direkt efter användningen.
- Om du använder ett återanvändbart tygmunskydd ska du lägga det i en plastpåse eller direkt i tvättmaskinen.
- Tvätta eller desinficera händerna när du tagit av dig munskyddet.
- Munskydd av tyg ska tvättas i 60 grader efter varje användning eller kokas i fem minuter i vatten med lite tvättmedel.
- Skölj munskyddet och torka det i frisk luft.

## Så här tar du på dig munskyddet rätt:

