

Vejledning i brug af hjemmesyet mundbind/ansigtsmaske.

7.4.2020 English: facemask. Español: mascarilla. Deutsch: gesichtsmaske, (efter 2. udgave. 4.4.2020) Husk at se efter opdatering på www.susaaen.dk.

Mundbindet /ansigtsmasken og briller hører sammen. De er et supplement til reglen om at holde en afstand på mindst 2 m til andre personer.

Denne maske er ikke sikkerhedsgodkendt, men betragt den som en ekstra, lille barriere mellem dig og andre.

Du bør have flere masker, så du ofte kan skifte til en ren maske.

Mundbindet / ansigtsmasken er til at bruge, hvis man i denne coronakrisetid (COVID-19), er nødt til at skulle udenfor hjemmet, fx. for at handle mad og dermed føle behov for at tage maske på, men hvis man tager maske på for at beskytte sig mod infektion, **skal man også have briller på**. Brillerne skal have glas af en vis størrelse. Brillerne skal beskytte mod at få smittedråber i øjnene. Smittedråber, der kommer i øjnene kommer med tårevæsken ad tårekanalerne ned i næsen, hvorfra det kan snuses videre ind i luftvejene, samt synkes til mavetarmkanalen.

Masken kan også bruges indenfor husstanden, hvis man skal beskytte sig mod hinanden.

Masken og briller kan afholde en fra at berøre sig de kritiske steder i ansigtet - man bliver lige mindet om at holde fingrene væk.

Masken beskytter ikke totalt mod smitte men skal betragtes som en nødforanstaltning, som er bedre end ingen beskyttelse, når man håndterer den korrekt. Masken må ikke bruges som alternativ til at blive hjemme, hvis man bare vil ud og ikke har et legalt formål med at gå ud.

Når masken er blevet fugtig af din ånde, skal du skifte den. Fugten nedsætter maskens beskyttende virkning, idet fugten trækker smittedråber gennem stoffet.

Hav en gryde stående til at lægge masken i, når den skal skiftes.

Når du tager masken af, så betragt masken som uren på ydersiden, så tag stiverne ud, læg masken i en gryde. Vask hænder og stiverne. Hæld vand og evt. vaskemiddel i gryden og sæt gryden i kog. Lad det koge i 2 minutter, hvilket er bedst. Ved tidsmangel - og man har nok masker - kan man lægge masken fx. i en bøtte og vente 3 dage med at røre masken, så skulle virus være dødt, og man kan vaske masken sammen med fx. en 40° C vask. Vasker man tidligere, skal vandet op på mindst 80 °C. Vask maskerne i en pose, f.eks. et pudebetræk lukket med en snor eller et stykke elastik - så filtrer båndene sig ikke så meget sammen.

Tænk hele tiden hygiejnisk. En hygiejnisk kæde er ikke stærkere end det svageste led.

Anden anvendelse af masken.

Masken kan jo også bruges til lettere støvende arbejde, eller hvis man har en lettere forkølelse og er nødt til at komme ud blandt andre og dermed beskytte andre mod smitte. Men hvis man har en infektion, så tænk ovenstående hygiejneråd ind.

Er man pollenallergiker kan man prøve om maskerne også hjælper lidt på det problem, men der er det ligeså vigtigt at huske briller.

Denne ansigtsmaske er lavet efter en model, som jeg synes sidder godt.

At tage masken på: Sæt stiverne I løbegangene.

Når jeg tager masken på, så folder jeg øvre kant let sammen i ca. denne facon -^- det passer henover næsen. De øvre bånd trækker jeg ned under kindbenene, op over ørerne og ned under baghovedet. Nedre bånd bindes i nakken.

Hoved og hårpragt er forskelligt fra person til person, så man må prøve sig frem.

Udarbejdet af Birgit Krat, Danmark, marts-april 2020 under coronakrisen/COVID-19