

Att använda munskydd på ett smittsäkert sätt

Munskyddens vara eller icke vara har diskuterats snart hela året och nu när året sjunger på sista versen så kommer rekommendationer från Regering och Folkhälsomyndigheten att munskydd ska användas i situationer där trängsel inte kan undvikas. De ersätter dock inte den i första hand rekommenderade åtgärden – håll avstånd.

Hur använder vi då dessa omtalade ansiktsprydnader på rätt sätt – ett smittsäkert sätt. Används de felaktigt kan de bli till "små smitthärdar" som gör mer skada än nytta.

Att ta på sig och att ta av sig ansiktsmasken kräver noggrannhet. Masken ska alltid hanteras med rena händer.

Minneslista för användning av mask (engångs och återanvändbara)

- Ha med dig så många masker som du behöver under dagen.
- Ha med dig handdesinfektion och vid behov extra masker för byte.
- Tvätta eller desinficera händerna innan du tar på dig en ny eller ren mask.
- Ta på dig ansiktsmasken i god tid.
- Se till att masken sitter tätt mot ansiktet och att den täcker munnen, näsan och hakan.
- Rör inte masken och dra den inte under hakan eller upp på pannan.
- Drick eller ät inte medan du använder masken.
- Om du rör vid masken under användning, tvätta eller desinficera händerna före och efter beröring.
- Återanvänd inte en använd mask.
- Byt mask om den blir fuktig eller smutsig.
- Ta av masken genom att ta tag i banden med rengjorda händer. Rör inte vid maskens utsida när du tar av den.

Engångsmask

- Efter användning, släng engångsmasken direkt i soporna, gärna i soptunna med lock - förvara dom inte i fickorna!
- Tvätta eller desinficera händerna efter att du avlägsnat masken.

Tygmask (återanvändbara)

- Lägg den återanvändbara tygmasken i en plastpåse eller direkt i tvättmaskinen.
- Tvätta eller desinficera händerna efter att du avlägsnat masken.

Rengöring av tygmask

- Tvätta en mask av tyg minst i ett 60 graders program, men i ett 90 graders program om materialet tål det eller koka masken i vatten med lite tvättmedel i fem minuter. Skölj en kokad mask med rent vatten. Låt masken torka på en plats med frisk luft.
- Om du tvättar masker i tvättmaskin håll tvättmaskinen ren. Tvättanvisningar hittar du i tvättmaskinens bruksanvisningar och på tvättmaskinernas tvättmedelsförpackningar som säljs i butikerna.
- För att förhindra att mikrober som samlats i maskerna under användning börjar föröka sig ska du inte förvara använda masker länge i en plastpåse.
- Lägg alltid påsen där du förvarat använda masker i blandavfall efter användning så att du inte av misstag överför mikrober från påsen på dina händer, saker eller rena masker.
- Lägg rena, fullständigt torra masker i en ren plastpåse för ny användning.

Ann-Sofie Ljungfelt, CPP
Ekfelt Management AB