

Leiðbeiningar um notkun á hlífðargrímu

Samkvæmt reglugerð heilbrigðisráðuneytisins nr. [864/2020](#) sem tók gildi þann 07.09.2020, skal tryggja að hægt sé að hafa a.m.k. 1 metra á milli einstaklinga sem ekki eru í nánnum tengslum. Við aðstæður þar sem 1 metra fjarlægð milli einstaklinga verður ekki viðkomið skal nota hlífðargrímu sem hylur munn og nef.

- Þegar hægt er að tryggja 1 metra á milli einstaklinga þarf ekki að nota hlífðargrímu. Ekki er mælt með almenntri notkun hlífðargrímu á almannafæri.
- Hlífðargríma kemur aldrei í stað almennra sýkingavarna sem alltaf skal viðhafa, þ.e. handhreinun, almennt hreinlæti og þrif á snertiflötum.
- Hlífðargríma kemur ekki í stað 1 metra reglunnar t.d. í verslunum og á skemmtistöðum.

Hlífðargrímur á að nota:

- Í öllu áætlunarflugi, innanlands og milli landa.
- Í farþegaferjum, ef ekki er hægt að hafa 1 metra fjarlægð milli einstaklinga. Athugið að ekki er þörf fyrir grímu ef farþegar sitja í eigin farartæki, lokuðu, í ferjunni.
- Í öðrum almenningssamgöngum, ef ekki eru gerðar ráðstafanir til að 1 metra fjarlægð sé milli einstaklinga. Grímuskylda er í hópþifreið/leigubíl frá flugvelli eftir sýnatöku á landamærum og á lengri leiðum með hópþifreið. Ekki er skylda að nota hlífðargrímu í almenningssamgöngum innanbæjar í ferðum sem vara skemur en 30 mínútur en mælt er með að einstaklingar í áhættuhópum noti grímur.
- Við þjónustu við einstaklinga, sem krefst návígis, s.s. snyrtingu, nudd, sjúkraþjálfun, við tannlækningar, við augnlækningar og við heimahjúkrun skal rekstraraðili nota grímu og viðskiptavinur einnig eins og best má verða.
- Í öllum öðrum aðstæðum gilda reglur um fjöldatakmarkanir og 1 metra fjarlægð milli einstaklinga og geta hlífðargrímur ekki komið í stað þess.

Ekki er gerð krafa um að börn fædd 2005 og síðar beri grímur.

Í heilbrigðisþjónustu skal nota viðeigandi hlífðarbúnað.

Gæta ítrasta hreinlætis við notkun á grímum

Hlutverk hlífðargrímu er að grípa dropa sem koma úr öndunarvegi þess sem ber hana, svo þeir dreifist ekki um umhverfið. Þetta gerir það að verkum að notuð hlífðargríma er menguð af örverum, sem eru alla jafna í munnvatni. Því þarf að gæta ítrasta hreinlætis við notkun þeirra, snerta þær sem minnst og skipta um grímu þegar hún er orðin rök eða skemmd á einhvern hátt. Alltaf þarf að þvo eða spritta hendur eftir snertingu við notaðar hlífðargrímur.

Æskilegast er að nota einnota hlífðargrímur, sem hent er eftir notkun í almennt sorp. Þvo hendur eða spritta eftir snertingu við grímuna. Æskilegt er að miða að hámarki við 4 klukkustunda uppsafnaða eða samfellda notkun og henda þá grímunni. Margnota grímur má einnig nota en nauðsynlegt er að þær séu úr efni sem má þvo og þarf að lágmarki að þvo þær daglega. Sama gildir um margnota grímur og einnota grímur, þær mengast að utan og því á að snerta þær sem allra minnst. Þvo eða spritta hendur á eftir.

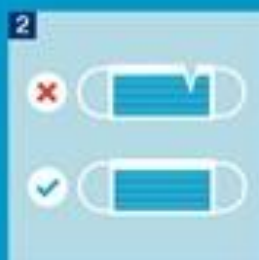
Hafið í huga:

- Ekki er mælt með almennri grímunotkun á almannafæri.
- Rök og skítug gríma gerir ekkert gagn og getur aukið sýkingahættu.
- Einnota gríma, sem notuð er oftast en einu sinni, gerir ekkert gagn og getur aukið sýkingarhættu.
- Hlífðargríma, sem hylur ekki bæði nef og munn, gerir ekkert gagn.
- [Leiðbeiningar](#) frá vinnuhópi Evrópusambandsins um gerð margnota hlífðargríma.

ÖRUGG NOTKUN SKURÐSTOFUGRÍMA



1. Hreinsaðu hendur áður en þú tækir nýja gríma.



2. Athugaðu hvort gríman er helliðríf.



3. Láttu stuðu höfna snúa út.



4. Málmklemma er á eftir brún grímu. Leggðu grímu að anditi með málmklemmuna yfir nefið.



5. Kræktu teygjum bak við eyru eða fnyttu böndin, efi bönd tytt ofan eyru og meðri bönd tytt neðan eyru.



6. Hægreddu grímu undir höku og yfir nef þannig að hún falli vel að anditi.



7. Mótaðu málmklemmuna að nefi.



8. Forðastu að snerta grímuna á anditinu. Hreinsaðu hendur ef hún er snert.



9. Gríma er notuð að hámarki í 3-4 klst. en skipt tytt ef hún er orðin rakamestuð eða menguð. Skipt er um grímu þegar sjúklingi í einangrun hefur verið sinnt. Skurðstofugríma er ekki endurnytt.

Gríma fjarlægð



1. Hreinsaðu hendur.



2. Fjarlægðu grímuna með því að taka með hreinum höndum í teygju eða bönd og færa hana frá anditi.



3. Hentu grímunni strax í ruslaftu (helst með lok) án þess að snerta framhlið hennar og forðastu að láta hana snerta umhverfi.



4. Hreinsaðu hendur.

