

Leiðbeiningar um notkun á hlífðargrímu

Frá 31. júlí er aftur regla að halda 2 metra fjarlægð. Við aðstæður þar sem ekki er hægt að hafa tveggja metra fjarlægð á að nota hlífðargrímu sem hylur munn og nef.

- Þegar hægt er að tryggja 2 metra á milli einstaklinga þarf ekki að nota hlífðargrímu og ekki er mælt með almennri notkun grímu á almannafæri.
- Hlífðargríma kemur aldrei í stað almennra sýkingavarna sem alltaf skal viðhafa: þ.e. handhreinsun, almennt hreinlæti og þrif á snertiflötum.
- Hlífðargríma kemur ekki í stað 2 metra reglunnar t.d. í verslunum og á skemmtistöðum

Hlífðargrímur á að nota:

- Í öllu áætluarflugi, innanlands og milli landa.
- Í farþegaferjum, ef ekki er hægt að hafa 2 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 2 metra fjarlægð sé milli einstaklinga. Sérstaklega er mikilvægt að nota grímu í rútum frá flugvelli eftir sýnatöku á landamærum og á lengri leiðum með hópferðabílum, en í innanbæjarsamgöngum þar sem ferð er gjarnan innan við 30 mínútur er ekki skylda að nota grímu. Þar eru það fyrst og fremst einstaklingar í áhættuhópum sem ættu að nota grímu.
- Við þjónustu við einstaklinga, sem krefst návígis, s.s. snyrtingu, nudd, sjúkráþjálfun, við tannlækningar, við augnlækningar og við heimahjúkrun.
- Í öllum öðrum aðstæðum gilda reglur um fjöldatakmarkanir og 2 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 grímu:

Hlutverk hlífðargrímu er að grípa dropa sem koma úr öndunarvegi þess sem ber hana, svo þeir dreifist ekki um umhverfið. Þetta gerir að verkum að notuð hlífðargríma er mjög menguð af örverum, sem eru alla jafna í munnvatni. Því þarf að gæta ítrasta hreinlætis við notkun grímunnar, 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 klst. uppsafnaða eða samfellda notkun og henda þá grímunni.

Margnota grímur úr taui 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. Nánari leiðbeiningar um slíkar grímur eru væntanlegar.

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
- Hlífðargríma, sem er höfð á enni eða undir höku, gerir ekkert gagn

[Leiðbeiningar](#) frá vinnuhópi Evrópusambandsins um gerð margnota hlífðargríma