



## Retningslinjer for riktig bruk av munnbind i skolen for ansatte og elever

Et munnbind, også kalt kirurgisk munnbind eller medisinsk munnbind, skal redusere faren for å bli smittet, samtidig som det skal forebygge at du kan smitte andre som du befinner deg i nærheten av. For at et munnbind skal beskytte mot smitte, må det tas på og brukes på riktig måte.

### Generelt for elever og ansatte

- Mange elever kommer til skolen samtidig. Elevene tar på munnbind og går rett til klasserommet.
- Det anbefales å ikke bruke munnbind i undervisningssituasjonen
- **OBS!! Lærere deler ut nytt munnbind etter økta hvis elevene må bytte klasserom**
- Munnbind kan brukes utenfor klasserommene og fellesarealer, der det kan oppstå trengsel. Det er viktig å fortsette å holde avstand alle steder det er mulig, selv om det brukes munnbind.
- Det må legges til rette for håndhygiene når munnbindet skal tas på og av. Det anbefales rent munnbind eller nytt engangsmunnbind hver gang munnbind skal brukes. Tøymunnbind må oppbevares i en lukket pose når den tas av, og vaskes etter bruk.
- **Kast brukt munnbind i gule søppelkasser i korridoren etter bruk. Tøymunnbind kan oppbevares i egnet beholder eller pose til det skal vaskes.**
- For best tilpasning til ansiktet, er munnbind som knyttes bak bedre enn munnbind som festes med strikk bak ørene.

### Påføring av munnbind

- Rengjør alltid hendene godt med såpe og vann før munnbindet tas på.
- Påse at munnbindet er helt intakt før det settes på.
- Dersom munnbindet er farget, skal den blå siden ut.
- Ta tak i ørestrikkene og plasser munnbindet over nese og munn.
- Fest strikkene bak ørene og trekk den øverste kanten over neseryggen, og den nederste kanten godt ned og under haken.
- Dersom munnbindet skal knyttes: sørg for at de øverste snorene går ovenfor ørene og at knuten er stram. De nederste snorene skal gå under ørene og knyttes så stramt at det ikke foreligger noen åpning på sidene.
- Press til over neseryggen slik at munnbindet ligger tett mot huden.
- Kontroller at kantene på munnbindet ligger tett mot huden i hele omkretsen.
- Munnbindet skal sitte tett og godt inntil ansiktet og over nesen.



## Under bruk av munnbind

- Unngå å berøre munnbindet mens det er på.
- Maksimal brukstid for et munnbind er 4 timer.
- Bytt alltid munnbind dersom det blir fuktig, berøres eller tas av ved for eksempel spising og drikking.
- Husk på at et munnbind er til engangsbruk.

## Fjerning av munnbind

- Munnbind beregnet til engangsbruk skal kun brukes én gang. Dette gjelder også tøy-munnbind. Bruk tøy-munnbind kun én gang, og vask de deretter før neste gangs bruk.
- Munnbindet tas av ved kun å ta i strikken som er festet bak ørene, ikke ta i selve masken.
- Dersom munnbindet har snorer, så skal den nederste knuten knytes opp først. Så den øverste.
- Vask hendene godt etter at du har tatt av munnbindet, byttet det eller berørt munnbindet.

Arild Nordahl Johnsen

Rektor