

# Grímunotkun í framhaldsskólum

Grímur skal nota alls staðar í skólabyggingum og í öllu skólastarfi ef grímuskylda er í gildi. Gæta þarf ítrasta hreinlætis við notkun á grímum.

Hlífðargrímur grípa dropa úr öndunarvegi þeirra sem þær bera og draga úr líkum á að dropar frá öðrum berist í öndunarveg einstaklinga. Með því má minnka hættu á því að COVID-19 smit berist milli fólks.

ATH: Grímunotkun kemur ekki í staðinn fyrir nándarreglu um minnst eins metra fjarlægð milli fólks né í stað almennra sýkingavarna sem alltaf skal viðhafa, þ.e. handhreinsun, almennt hreinlæti og þrif á snertiflötum.

## Notkun:

Grímur skal snerta sem minnst og skipta um grímu þegar hún er orðin rök eða skemmd á einhvern hátt. Notuð gríma er menguð af örverum, sem eru alla jafna í munnvatni.

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 grímuni í ruslafötu.

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 innan og utan og því á að snerta þær sem allra minnst. Þvo eða spritta skal hendur á eftir.

## Hafið í huga:

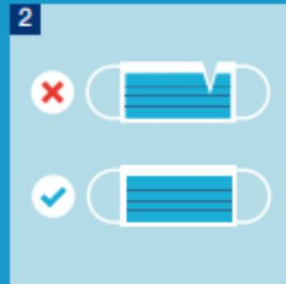
- Rök og skítug gríma gerir ekkert gagn og getur aukið sýkingahættu.
- Einnota gríma, sem notuð er oftast en einu sinni, gerir ekkert gagn og getur aukið sýkingarhættu.
- Hlífðargríma, sem hylur ekki bæði nef og munn, gerir ekkert gagn.

# Notum grímuna rétt

Leiðbeiningar um notkun einnota gríma



Hreinsaðu hendur áður en þú sækir nýja grímu.



Athugaðu hvort gríman er heil/órfín.



Láttu lituðu hliðina snúa út.



Málmklemma er á efri brún grímu. Leggðu grímu að andliti með málmklemmuna yfir nefið.



Kræktu teygjum bak við eyru eða hnýttu böndin, efri bönd fyrir ofan eyru og neðri bönd fyrir neðan eyru.



Hagræddu grímu undir höku og yfir nef þannig að hún falli vel að andliti.



Mótaðu málmklemmuna að nefi.



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



Gríma er notuð að hámarki í 3-4 klst. en skipt fyrir ef hún er orðin rakamettuð eða menguð. Skipt er um grímu þegar sjúklíngi í einangrun hefur verið sinnt. Skurðstofugríma er ekki endurnýtt.

## Gríma fjarlægð



Hreinsaðu hendur.



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



Hentu grímunnar strax í ruslafötu (helst með loki) án þess að snerta framhlið hennar og forðastu að láta hana snerta umhverfi.



Hreinsaðu hendur.

**Ath! Röng grímunotkun eykur smithættu og veitir falskt öryggi**

## UM NOTKUN EINNOTA HANSKA

Ekki er ráðlagt að almenningur noti hanska til varnar COVID-19. Hanskarnir mengast strax og viðvarandi notkun getur valdið aukinni sýkingarhættu.

- Handþvottur eða handsprittun er aðalatriðið og allir hvattir til að þvo hendur með sápuvatni eða spritta hendur (ef handlaug er ekki til staðar) eftir snertingu við mengað yfirborð.
- Nota hanska við óhrein verk s.s. við þrif eða fyrirséða snertingu við blóð og líkamsvessa. Fara strax úr hönskunum eftir að verki lýkur og gera það á réttan hátt (hverfa þeim af höndunum) og setja þá beint í ruslafötu.
- Ef notaðir eru hanskar við meðferð matvæla sem aðrir neyta þarf að skipta um hanska milli verka. Ef notaðir eru hanskar við afgreiðslu t.d. í bakaríum, ísbúðum og veitingahúsum þarf að fara í nýja hanska við hverja afgreiðslu.
- Hendur á að hreinsa fyrir og eftir að hanskar hafa verið notaðir.
- Einnota hanskar eru einnota – ekki spritta þá eða þvo til endurnotkunar.

