



Rekommendation till medborgarna om användning av ansiktsmask

Huvudstadsregionens koordineringsgrupp för corona rekommenderar att alla som fyllt 12 år använder ansiktsmask:

- ▶ i offentliga inomhuslokaler, om personen inte har fullt vaccinationsskydd, eller inte har insjuknat i corona under de senaste 6 månaderna
- ▶ i kollektivtrafiken och offentliga inomhuslokaler där det finns en massa folk nära varandra, som i offentliga tillställningar, religiösa sammankomster och restauranger
- ▶ utomhus vid långvarig trängsel
- ▶ på väg till coronavirustest och innan personen får testresultatet, ifall hen nödvändigtvis måste röra sig utanför hemmet
- ▶ i alla sådana situationer där det är svårt att undvika närkontakter.

Checklista för användning av ansiktsmask

- ▶ Ta med dig så många masker som du behöver under dagen.
- ▶ Ta med dig en flaska handsprit och vid behov extra masker om du behöver byta.
- ▶ Ta på dig masken i god tid innan du stiger på trafikmedlet.
- ▶ Tvätta eller desinficera händerna innan du tar på dig en ny eller ren mask.
- ▶ Kontrollera att masken sitter tätt mot ansiktet och täcker munnen, näsan och hakan.
- ▶ Vidrör inte masken och flytta den inte under hakan eller till pannan under användningen.
- ▶ Om du rör vid masken medan du har den på dig ska du tvätta eller desinficera händerna innan och efter att du har rört vid masken.
- ▶ Ta inte på dig en använd mask på nytt.
- ▶ Byt masken mot en ny om den blir fuktig eller smutsig.
- ▶ Ta av dig masken med rengjorda händer genom att ta tag i banden. Rör inte maskens utsida när du tar den av dig.
- ▶ Släng ansiktsmasker för engångsbruk direkt i ett sopkärl efter användning och tygmasker som kan användas på nytt i en plastpåse eller direkt i tvättmaskinen.
- ▶ Tvätta eller desinficera händerna efter att du har tagit av dig masken.
- ▶ Tvätta alltid tygmasker i 60 grader efter användning eller koka dem i fem minuter i vatten med lite tvättmedel. Skölj masken och låt den torka på ett ställe med frisk luft.
- ▶ Tvätta den nya tygmasken innan du använder den för första gången.