



# Rekommendation till medborgarna om användning av ansiktsmask

För att skydda andra människor rekommenderas användning av ansiktsmask för personer över 15 år i följande situationer:

- ▶ i kollektivtrafiken (bl.a. metro, buss, tåg och spårvagn), där det inte alltid går att undvika närkontakt med andra människor
- ▶ för personer som är på väg till provtagning för COVID-19 eller av nödvändiga skäl måste röra sig utanför hemmet medan de väntar på testresultatet
- ▶ för resenärer som anländer till Finland från riskområden när de förflyttar sig från inreseplatsen till karantän eller om de under karantänen av nödvändiga skäl måste röra sig utanför hemmet.

Ansiktsmask kan användas även i andra situationer, där det inte är möjligt att undvika närkontakt. Mask ska inte användas om det påverkar andningen orimligt mycket eller det finns andra hälsoskäl som hindrar användning av mask.

## 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.