

# Grímunotkun í framhaldsskólum

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

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

Athugið að grímunotkun kemur ekki í staðinn fyrir nándarreglu um minnst eins metra fjarlægð milli fólks. Hlífðargríma kemur heldur ekki 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 grímunni.

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

## Hafið í huga:

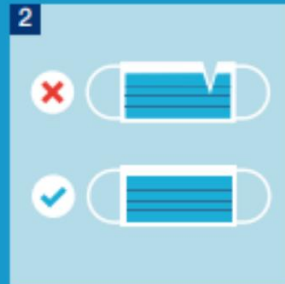
- Rök og skítug gríma gerir ekkert gagn og getur aukið sýkingahættu.
- Einnota gríma, sem notuð er oftár en einu sinni, gerir ekkert gagn og getur aukið sýkingarhættu.
- Hlífðargríma, sem hylur ekki bæði nef og munn, gerir ekkert gagn.

# 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 grímuni 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