



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

Att bära munskydd eller ansiktsmask om du är lungsjuk

Introduktion

Flera nationella myndigheter i europeiska länder har rekommenderat att du ska bära munskydd eller ansiktsmask när du lämnar hushållet eller när du går till vissa platser där social distansering inte kan upprätthållas tex. i kollektivtrafiken eller i mataffären. Detta har rekommenderats för att begränsa smittspridning av COVID-19 när nedstängningarna lättar.

Människor med lungsjukdomar har kontaktat oss och vill få en ökad förståelse om varför munskydd eller ansiktsmask behövs, om munskydd eller ansiktsmask kan hjälpa dem, vilket munskydd eller ansiktsmask som är bäst för dem, samt att de vill få svar på sina frågor om munskydd eller ansiktsmask. Vi hoppas att följande information kan vara behjälplig.

Varför blir vi rekommenderade att bära munskydd eller ansiktsmask?

Nationella myndigheter rekommenderar att vi bär munskydd eller ansiktsmask eftersom det kan hjälpa oss att förhindra spridning av coronavirus. Munskydd eller ansiktsmask gör detta genom att fånga upp droppar som kan uppstå när vi hostar eller nyser och som kan bära på viruset. När du hostar frisätts droppar från din mun som kan landa på ytor eller andas in av andra människor. Att bära munskydd eller ansiktsmask kan därför hjälpa till att skydda andra människor, om du bär på viruset utan att veta om det.

Detta är viktigt för människor med lungsjukdomar eftersom symptom på COVID-19 kan vara väldigt lika symptom vid andra lungsjukdomar. Eftersom många lungsjukdomar orsakar hosta så är det troligt att lungsjuka personer hostar mer, vilket betyder att där finns fler möjligheter att föra viruset vidare om de är infekterade med COVID-19.

Vilka olika typer av munskydd eller ansiktsmasker finns det?

Det finns några olika huvudtyper av munskydd, ansiktsmask, och andningsskydd som du kanske har kommit i kontakt med:

- Munskydd – Dessa inkluderar allt från tygmasker, till scarfar/halsdukar eller andra typer av tyg som du kan täcka din näsa, mun, och haka med. Scarfar/halsdukar tenderar vara tillverkade av löst stickat material och det är osannolikt att de ger



mycket skydd. Om du kan, vik materialet flera gånger för att göra det svårare för droppar att passera genom tyget. Munskydd ska tvättas efter varje användning.

Munskydd (tygmasker) som de som visas i figuren till vänster, kan köpas eller tillverkas hemma. De ska täcka mun, näsa, och haka och kan fästas upp med ett snöre eller ett elastiskt band. Dessa fungerar som en barriär mellan dig och andra människor och kan hjälpa till att begränsa de droppar som frisätts om du hostar eller nyser.

Munskydd ska tvättas efter varje användning och du ska följa riktlinjerna nedan när du tar på och av munskyddet för att förhindra kontaminering.

- Medicinskt/kirurgiska munskydd
Varje land har sina egna riktlinjer om vilka som ska, eller inte ska bära dessa. Våra råd är endast avsedda att användas som generell guide.

Kirurgiska munskydd erbjuder ett gott skydd och är tillverkade med ett minimum av tre lager syntetiskt icke vävt material och erbjuder bra skydd. Medicinska munskydd är generellt reserverade för de som tar hand om personer med misstänkt COVID-19. Vissa länder föreslår att dessa munskydd bör användas av patienter med underliggande sjukdomar, personer över 60 år, och alla som upplever symptom som kan tyda på COVID-19. I dessa situationer stödjer ELF ditt val om det är i linje med ditt lands riktlinjer.

- Andningsskydd som: FFP2 (N95), FFP3 (N99) – Dessa ger det högsta skyddet och är framtagna speciellt för vissa grupper, som till exempel sjukvårdspersonal som arbetar i direkt kontakt med personer som är smittade med COVID-19. Dessa ska anpassas till personer som använder dem genom att formellt genomföra ett utprovningstest, och de är inte rekommenderade att användas av andra personer. Även om kirurgiska munskydd och andningsskydd ger det högsta skyddet, skyddar inget av dem helt mot att bli smittad. Skydds-nivån blir lägre ju längre du bär dem, samt att nivån på skyddet reduceras väldigt mycket om de inte bärs på korrekt sätt. Du ska alltid följa riktlinjerna strikt när du tar på, bär, samt tar av dig munskyddet, ansiktsmasken, eller andningsskyddet.

Hur använder man ett munskydd eller ansiktsskydd korrekt?

- Tvätta händerna innan du tar på dig munskyddet
- Kontrollera så att munskyddet är helt och inte har några hål eller revor; använd inte munskyddet om det är skadat



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

- Se till att munskyddet täcker din mun, näsa, och haka. Se också till att där inte finns några glipor i sidorna
- Undvik att röra vid munskyddet då du bär det
- Byt munskydd om det blir smutsigt eller blött
- Tvätta dina händer innan du tar av dig munskyddet
- För att ta av dig munskyddet, dra av det genom att använda öglorna runt öronen utan att röra framsidan av munskyddet
- Tvätta dina händer efter du har tagit av dig munskyddet

WHO har flera hjälpsamma råd om hur du ska använda och ta av dig munskyddet samt hur du ska göra för att hålla det rent: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

Skyddar munskydd personen som bär dem?

Munskydd (eller tygmasker), är inte reglerad, och vi har för tillfället inte tillräckligt med bevis för att säga om de ger skydd till personen som bär dem; med det är troligt att de ger någon form av skydd. Det är dock sannolikt att de hjälper till att skydda andra genom att förhindra spridningen av droppar som kan bära på viruset om du har det.

Kirurgiska munskydd ger ett visst skydd till den som bär det, däremot reduceras skyddsnivån ju längre masken används.

Om munskydd och ansiktsskydd inte används på korrekt vis kommer de inte ge något skydd alls. Det är därför väldigt viktigt att följa Världshälsoorganisationens (WHO) riktlinjer och guider för hur du ska ta på dig, bära, och ta av dig munskyddet.

Vad rekommenderar Världshälsoorganisationen?

I Världshälsoorganisationens riktlinjer om munskydd så framlägger de följande: att bära kirurgiska munskydd kan begränsa spridningen av vissa luftvägsburna virussjukdomar, inklusive COVID-19. Användning av endast munskydd är dock inte tillräckligt för att ge skydd på en tillräcklig nivå. Andra åtgärder som fysisk eller "social" distansering, god handhygien, och städning av ytor som används frekvent av allmänheten ska genomföras.

Jag har en lungsjukdom, är det farligt för mig att använda munskydd eller ansiktsmask?



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

Nej, att använda munskydd även om du har en lungsjukdom ska inte orsaka någon skada på din hälsa. Det är säkert för dig att använda dem.

Jag är oroligt för att jag ska bli mer andfådd om jag använder munskydd/ansiktsmask, vad kan jag göra?

Det är väldigt viktigt att du skyddar dig själv och inte gör dig själv sjuk, men det är också viktigt att du skyddar andra, samt att du följer riktlinjerna i ditt land. Det finns några saker du kan göra för att förenkla användningen av munskydd/ansiktsmask:

- Det är viktigt att känna till att rent medicinskt så är det ingen fara att använda munskydd eller ansiktsmask för personer med lungsjukdomar
- Kontakta din lokala myndighet för att ta reda på om munskydd som till exempel scarf är accepterat. Vissa lungsjuka personer upplever att dessa är lättare att andas igenom
- När du har ditt munskydd öka användningen gradvis. Prova att använda det när du sitter ner hemma. Vänj dig vid hur det känns att ha det på sig och hur det känns att andas genom det. Om det känns obehagligt så kan du enkelt ta av dig munskyddet eller ansiktsmasken och andas vanligt
- När du börjar känna dig mer bekväm att använda munskyddet, prova att använda det en längre stund och prova sedan att gå kortare distanser i ditt hus. Detta kommer att hjälpa dig att vänja dig vid att andas något tyngre genom munskyddet/ansiktsmasken
- När du känner dig bekväm med att använda munskyddet/ansiktsskyddet hemma kommer du troligtvis att känna dig mer bekväm med att använda det utomhus

Jag har försökt vänja mig vid att använda munskydd/ansiktsmask, men det går inte, vad ska jag göra?

Om du absolut inte kan använda munskydd/ansiktsmask, men ditt land har gjort det obligatoriskt, **ska du undersöka om det finns några undantag som säger att personer som lever med en lungsjukdom inte behöver bära munskydd**. Många länder har detta system, men det kanske inte är tydligt, så kontrollera noggrant med din lokala kommun eller luftvägsorganisation. Om det inte finns något lagligt krav på att bära munskydd/ansiktsmask i ditt land är det okej att lämna huset utan. Du ska alltid överväga riskerna, och om du upplever symptom på COVID-19 eller har varit i kontakt med någon smittad ska du stanna hemma så länge som myndigheterna rekommenderar.

Ska jag använda munskydd/ansiktsmask på jobbet?



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

Kraven för att använda munskydd/ansiktsmask på jobbet varierar mycket beroende på vilket typ av jobb du har, och i vilket land du bor. Du ska alltid följa riktlinjerna från din arbetsgivare angående kraven på din arbetsplats.

Kan jag tvätta munskydd och ansiktsmasker?

Tygmunskydd/masker kan återanvändas, men ska tvättas efter varje användningstillfälle. Kliniska munskydd är engångsartiklar och ska normalt sett bara användas vid ett tillfälle och sedan kastas på ett säkert sätt efter användning.

Hur länge kan jag använda ett munskydd/ansiktsmask?

Längden du använder ett munskydd ska inte nödvändigtvis baseras på tid. Om munskyddet blir fuktigt eller smutsigt, ska du ta av det och ersätta det med ett nytt rent munskydd.

Om jag måste använda munskydd/ansiktsskydd under en längre tid till exempel om jag reser eller på arbetet?

Om du behöver använda munskyddet/ansiktsskyddet under en längre tid, så föreslår vi att du tar med ett eller flera extra munskydd. På detta sätt har du möjlighet att tvätta dina händer och byta mask istället för att bära en som är fuktig och som inte längre är så effektiv.

Hur kan jag veta att munskyddet/ansiktsskyddet jag köpt är godkänt och ger tillräckligt skydd?

Det finns för tillfället ingen lagstiftning som styr hur munskydd och ansiktsskydd ska tillverkas och forskning pågår för att försöka förstå vilken kombinationen av tyger som är bäst.

- Leta efter kvalitetsmunskydd som består av minst tre lager tyg
- Undvik material som är stretchigt eftersom detta kan skapa stora glipor mellan fibrerna över tid
- Leta efter tätt vävt tyg eller icke vävt material som polypropen
- Kontrollera att munskyddet sitter bra över din haka, näsa, och mun utan att glipa i kanterna
- Kontrollera så att det inte finns någon skada på materialet
- Kontrollera så att du kan andas genom materialet



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

Det finns inte så många människor i mitt land som använder munskydd/ansiktsmask så det känns inte rätt att använda ett; ska jag använda ett även om andra inte gör det?

Ja, om du kan. Det är viktigt att bära munskydd i situationer där det är lämpligt som till exempel när det inte är möjligt att hålla social distans, särskilt om din nationella myndighet rekommenderar det.

Ska jag använda handskar?

God handhygien är det bästa sättet att skydda dig själv och andra från coronaviruset. Du kan fortfarande få virus på dina handskar som du sedan kan föra vidare till objekt som du rör vid och till ditt ansikte. Att ta av handskarna skapar ytterligare en möjlighet att kontaminera dina händer utan att du inser det. Vi rekommenderar generellt inte användning av handskar.

Vissa länder i Europa har gjort det obligatoriskt att bära handskar, till exempel när du hanterar färska produkter i mataffären. Om detta är fallet i ditt land, så ska du följa reglerna.

Vilken miljöpåverkan har användandet av alla dessa engångs munskydd och handskar?

Det har blivit en ökad mängd plastavfall på grund av det ökande användandet av engångsartiklar som munskydd och handskar. I denna situationen behöver folkhälsan prioriteras. Vi kan begränsa plastavfallet genom att undvika onödiga artiklar som till exempel handskar. Handskar skyddar inte dig från COVID-19 och ska inte användas av allmänheten om inte allmänheten specifikt blir ombedd att göra det.

Vi kan också se till att vi slänger dessa artiklar ansvarsfullt i soptunnor och inte lämnar dem på allmänna platser eller slänger dem på gatan eller ut genom bilfönstret. Detta begränsar också risken att infektera andra människor.

Munskydd/ansiktsmasker kan tvättas och återanvändas och är därför ett bättre val för miljön än kliniska munskydd.

Hur kan jag tillverka ett munskydd?

Det finns många resurser online om hur man kan tillverka munskydd av tyg.

<https://www.gov.uk/government/publications/how-to-wear-and-make-a-cloth-face-covering>



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-to-make-cloth-face-covering.html>

Ju fler lager av tyg som munskyddet har, desto mer filtrering. WHO rekommenderar att idealt ska munskydden ha minst tre lager och ska tillverkas av tätt vävt eller icke vävt tyg. Om du kan, undvik att använda elastiska material som till exempel träningskläder eftersom stretch kan skapa stora hål i tyget och reducera möjligheten att filtrera luften.

Fler frågor?

Om du har några andra frågor gällande användning av munskydd eller ansiktsmask vänligen kontakta oss på:

info@europeanlung.org