

NYHET

# Oppdaterte anbefalinger om bruk av munnbind

Publisert 28.08.2020

I enkelte situasjoner der det er umulig å holde 1 meter avstand til andre, anbefales munnbind som et tilleggstiltak for å hindre smitte fra personer med covid-19 uten symptomer når det er økende smittespredning. Det anbefales fortsatt bruk av munnbind på kollektivtrafikk i Oslo der man ikke kan holde minst en meters avstand.

Regjeringen bestemte 14 august å anbefale bruk av munnbind på offentlig transport når det ikke er mulig å holde 1 meters avstand til andre passasjerer. Daværende anbefaling gjaldt reisende med kollektivtrafikk i, til og fra Oslo og bo- og arbeidsregion Indre Østfold (Indre Østfold, Rakkestad, Skiptvedt og Marker) i en periode på 14 dager.

Folkehelseinstituttet har analysert den epidemiologiske situasjonen for de to regionene, samt for Bergen der det også har vært rapportert utbrudd, for å kunne gi oppdaterte råd. Rådene har vært diskutert med kommunelegen eller smittevernlegen i Oslo, Indre Østfold og Bergen.

Det er fortsatt et høyere smittepress i Oslo og derfor anbefales fortsatt bruk av munnbind for kollektivreiser til, fra og i Oslo, der en ikke kan opprettholde 1 meters avstand. Anbefalingen gjelder for nok en uke. Folkehelseinstituttet vil følge utviklingen for å se effekten av smittesporing, råd om ansvarlig sosial atferd og andre smitteverntiltak.

I bo- og arbeidsregion Indre Østfold med kommunene Indre Østfold, Rakkestad, Skiptvedt og Marker er smittesituasjonen tilnærmet normalisert. FHI og Helsedirektoratet har derfor vurdert at man kan oppheve rådet om munnbindbruk i denne regionen.

FHI og Helsedirektoratet har også vurdert situasjonen i Bergen. Vi mener det ikke er nødvendig å gi anbefaling om bruk av munnbind på offentlig transport der en ikke kan opprettholde 1 meters avstand i Bergen fordi utbruddet ser ut til å være avgrenset, og smittepresset ser ikke ut til å være økende i den generelle befolkningen.

- [Les anbefalingen fra Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet \(pdf\)](#)

## Munnbind erstatter ikke andre smitteverntiltak

- Fortsatt er avstand den viktigste faktoren for å forebygge smitte. Munnbind erstatter ikke andre smitteverntiltak, understreker Line Vold ved Folkehelseinstituttet.

[Den siste oppsummeringen av kunnskap som Folkehelseinstituttet har gjort](#) viser at avstand på 1 meter eller mer reduserer risikoen for smitte med anslagsvis 80 prosent. Munnbind brukt i befolkningen har kun en smittereduksjon på anslagsvis 40 prosent.

- Det betyr at smitterisikoen kan øke hvis vi erstatter anbefalingen om avstand på minst 1 meter med bruk av munnbind. Det viser også hvor viktig det er at folk fortsetter å holde minst 1 meter avstand til andre enn sine nærmeste, slik at viruset ikke sprer seg, sier Vold.

## Kan være aktuelt på kollektivtransport

Ved økende smitte i samfunnet anbefaler FHI at folk bruker munnbind i kollektivtrafikken når en ikke kan opprettholde 1 meters avstand. En typisk slik situasjon er rushtiden i kollektivtransporten, særlig i de store byene.

Ikke alle personer kan, av medisinske og andre årsaker, bruke munnbind. Uansett hvor stort smittepress, er det viktigste tiltaket å legge til rette for å kunne opprettholde minst 1 meters avstand. Der det ikke er mulig, kan bruk av munnbind redusere risiko for smitte, men vil ikke kunne erstatte avstand som tiltak. Barn under ungdomsskolealder anbefales ikke å bruke munnbind. Barn under to år skal ikke bruke munnbind.

- [Mer om hvordan du bruker munnbindet riktig](#)