



# Covid-19: Forebyggelse af smittespredning



## **Covid-19: Forebyggelse af smittespredning**

© Sundhedsstyrelsen, 2022.  
Publikationen kan frit refereres  
med tydelig kildeangivelse.

Sundhedsstyrelsen  
Islands Brygge 67  
2300 København S

[www.sst.dk](http://www.sst.dk)

**Elektronisk ISBN: 978-87-7014-282-3**

**Sprog:** Dansk  
**Version:** 7.0  
**Versionsdato:** 07.06.2022  
**Format:** pdf

Udgivet af Sundhedsstyrelsen,  
2022

# 1. Indholdsfortegnelse

<b>1. Indholdsfortegnelse</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Baggrund</b> .....	<b>4</b>
<b>3. Vigtigt at vide om covid-19</b> .....	<b>5</b>
3.1. Hvordan smitter ny coronavirus? .....	5
3.2. Symptomer på covid-19 .....	6
3.3. Ny corona-virusvarianter .....	7
<b>4. Anbefalinger</b> .....	<b>8</b>
4.1. Vaccination .....	8
4.2. Bliv hjemme, hvis du er syg .....	9
4.3. Afstand og begrænset fysisk kontakt .....	10
4.4. Ventilation og udluftning .....	11
4.5. Håndhygiejne .....	13
4.6. Rengøring og færre fælles kontaktpunkter .....	14
<b>5. Vil du vide mere?</b> .....	<b>17</b>
5.1. Retningslinjer mm. ....	17
5.2. Borgerrettet materiale .....	17

## 2. Baggrund

Dette dokument indeholder generelle anbefalinger for forebyggelse af smittespredning af ny coronavirus.

Baggrunden for indeværende opdatering er, at ny coronavirus ophørte med at være en samfundskritisk sygdom pr. 1 februar 2022 og at samtlige lovpligtige tiltag i medfør af epidemiloven for at forebygge smittespredning med ny coronavirus derved blev ophævet.

Da der forventeligt fortsat vil komme perioder med stigende smitte med ny coronavirus ligesom vi kender det med andre smitsomme luftvejssygdomme, fx influenza og bakteriel lungebetændelse, er det væsentligt fortsat at efterleve anbefalinger til forebyggelse af smitte, både af hensyn til forebyggelse af covid-19 som til andre smitsomme sygdomme.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger for forebyggelse af smittespredning er beskrevet i indeværende notat. Anbefalingerne er beskrevet overordnet og afhængig af situationen kan der være behov for en større eller mindre grad af efterlevelse af anbefalingerne. Det er op til den enkelte sektor, virksomhed, institution eller person at vurdere hvordan og i hvilken grad anbefalingerne skal efterleves afhængig af den konkrete sammenhæng. Det er under flere af anbefalingerne forsøgt med eksempler at angive hvordan man kan øge den smitteforebyggende effekt af anbefalingerne, når der er behov for det.

Når Sundhedsstyrelsen udarbejder anbefalinger, vurderes det, hvilke tiltag der har størst smitteforebyggende effekt, og om der er et rimeligt forhold (proportionalitet) mellem forventet effekt, mulige skadevirkninger og ressourceforbrug eller om eventuelle alternative tiltag ville være mere hensigtsmæssige. Det er samtidig vigtigt, at anbefalingerne er bæredygtige, det vil sige at de kan implementeres i hverdagen, over længere tid og uden u hensigtsmæssige omkostninger og skadevirkninger.

I boksen nedenfor oplistes de generelle råd for smitteforebyggelse, som kan bruges til at beskytte sig selv og andre i det offentlige rum.

### **Sundhedsstyrelsens seks generelle råd for smitteforebyggelse er:**

- Bliv vaccineret
- Bliv hjemme hvis du er syg
- Hold afstand
- Luft ud og skab gennemtræk
- Vask dine hænder tit eller brug håndsprit
- Gør rent, særligt på overflader som mange rører ved

## 3. Vigtigt at vide om covid-19

### 3.1. Hvordan smitter ny coronavirus?

Ny coronavirus smitter ved, at virus overføres fra luftvejene hos en, der er smittet, til en anden persons luftveje eller slimhinder via dråbesmitte, direkte kontaktsmitte eller indirekte kontaktsmitte. Smittevejene er de samme, som vi kender fra en række andre smitsomme sygdomme, herunder forkølelsesvirus og influenzavirus.

#### 3.1.1. Dråbesmitte

En smittet person kan ved fx host, nys eller råb sprede dråber, der indeholder virus. Dråber, der på den måde slynges ud i luften, kan indåndes af en anden person og afsætte sig i vedkommendes næse, svælg, luftveje eller øvrige slimhinder. Ved direkte ansigt-til-ansigt kontakt i øjenhøjde er der større risiko for smitte, end hvis den ene sidder ned, og den anden står op, eller hvis man står med siden eller ryggen til hinanden. Hvis den smittede har luftvejssymptomer som fx forkølelse eller hoste, at mængden af dråber, og dermed smitterisikoen, er større.

Dråber, der smitter gennem luften, kan være af meget forskellig størrelse. Meget små dråber kan slynges ud både ved host og nys, men også ved fx høj tale, sang, eller kraftig udånding i forbindelse med fysisk anstrengelse. De fleste dråber antages at falde til jorden inden for få meter, og generelt falder risikoen for smitteoverførsel ved dråbesmitte derfor brat ved en afstand over 1-2 meter. De mindste dråber, kaldet mikrodråber eller aerosoler, kan dog holde sig svævende i luften i længere tid.

Ved dårligt luftskifte er der flere dråber i luften, og mikrodråber har i den sammenhæng gode forhold for at blive i luften i længere tid. Der er derfor større risiko for smitte ved at opholde sig indendørs og hvis man er mange samlet i mindre lokaler med dårlig udluftning.

I nogle engelsksprogede publikationer er det anført, at smitte med ny coronavirus kan finde sted ved "airborne transmission". Ved dette forstås, at smitte sker gennem luften via aerosoler, men er ikke det samme som der forstås ved det danske begreb "luftbåren smitte". Dette omhandler smitte via dråbekerner, der er den mindste type dråber, der kan holde sig svævende i luften i timevis. De mest smitsomme virus sygdomme som mæslinger smitter ved dråbekernesmitte, men dette er ikke tilfældet med ny coronavirus.

#### 3.1.2. Kontaktsmitte

En smittet person kan overføre virus fra egne slimhinder til hænderne og dermed viderebringe smitte ved kontakt til andre, fx ved håndtryk. Den næste person kan derefter føre smitten til egne slimhinder i øjne, næse eller mund.

En smittet person kan også smitte videre gennem genstande. Det kan ske, hvis personen ved host eller nys, eller ved berøring med urene hænder afsætter virus på genstande eller fælles kontaktpunkter som fx håndtag, gelændre, kontakter, betjeningspaneler, bestik

mv. Den næste person, der berører samme flade, kan derefter føre smitte til egne slimhinder i øjne, næse eller mund. Rengøring, god håndhygiejne og god hostetikette kan mindske risikoen for dette.

### 3.1.3. Smittespredning

Det er usikkert, præcis hvor stor en andel af smittede med ny coronavirus, der er smittet gennem de forskellige smitteveje. Imidlertid tyder forskningen på, at kontaktsmitte har væsentlig mindre betydning end spredning med dråber og mikrodråber.

Det er set, at smitte både kan ske fra personer, som har symptomer (symptomatisk smitte), inden en person udvikler symptomer (præsymptomatisk smitte) og fra personer som ikke udvikler symptomer (asymptomatisk smitte)<sup>1</sup>. Det tyder dog på, at man smitter mest mens man har symptomer, men mens man ikke har symptomer kan man nå at have tæt kontakt til mange personer, fordi man ikke mistænker at man er smittet. Forekomsten af asymptomatiske tilfælde kan variere i forskellige aldersgrupper og afhængigt af smittespredningen i samfundet<sup>2</sup>.

Den største udskillelse af virus sker i døgnene omkring symptomdebut<sup>3</sup>.

## 3.2. Symptomer på covid-19

Generelt set ligner symptomer på covid-19 de typiske symptomer, som ses ved andre luftvejsinfektioner, fx forkølelse og influenza.

Covid-19 kan have et meget bredt spektrum af både symptomer og alvorlighedsgrader, og kan fx være feber, tør hoste, hovedpine, muskelsmerter, ondt i halsen, kvalme, træthed, forkølelæssymptomer, tab af smags- og lugtesans, vejrtrækningsbesvær mv.

### 3.2.1. Senfølger og langvarige symptomer

Hos enkelte personer vedvarer et eller flere af symptomerne i længere tid end 4 uger efter de er blevet syge med covid-19. Dette kaldes langvarige symptomer. Hvis disse langvarige symptomer varer i 12 uger eller mere, anses de som senfølger efter covid-19.

Sundhedsstyrelsen følger den nye viden, som løbende udgives på området tæt. Vi får løbende mere viden om langvarige symptomer og senfølger efter covid-19, og hvordan de bedst kan behandles fra erfaringer fra både Danmark og udlandet. Sundhedsstyrelsen

<sup>1</sup> Holm-Jacobsen JN, Bundgaard-Nielsen C, Rold LS, Jensen A-M, Shakar S, Ludwig M, Kirk KF, Donneborg ML, Vonasek JH, Pedersen B, Arenholt LTS, Hagstrøm S, Leutscher P and Sørensen S (2022) The Prevalence and Clinical Implications of Rectal SARS-CoV-2 Shedding in Danish COVID-19 Patients and the General Population. *Front. Med.* 8:804804. doi: 10.3389/fmed.2021.804804

<sup>2</sup> ECDC, 15 May 2020. Paediatric inflammatory multisystem syndrome and SARS-CoV-2 infection in children. Tilgængelig på: <https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/paediatric-inflammatory-multisystem-syndrome-and-sars-cov-2-rapid-risk-assessment>

<sup>3</sup> X He, EHY Lau, P Wu, X Deng et al.; Temporal dynamics in viral shedding and transmissibility of COVID-19; *Brief Communication* Published: 15 April 2020 *Nature Medicine* volume 26, pages672–675(2020)

har samlet den nuværende viden om senfølger samt anbefalinger til organisering og faglige indsatser i publikationen *Senfølger ved covid-19*<sup>4</sup>.

Mere information om symptomer, senfølger og vaccination fremgår blandt andet af nedenstående retningslinjer/links.

- Senfølger ved covid-19<sup>5</sup>
- Vaccination mod covid-19<sup>6</sup>
- Test, symptomer og kontakt til en smittet<sup>7</sup>

### 3.3. Ny corona-virusvarianter

Alle virus vil mutere over tid – det gælder også for ny coronavirus. Mutationer sker i virus' arvemateriale, og de opstår, når virus formerer sig. Virusstammer, som har væsentlige mutationer i forhold til den oprindelige virus, betegnes som varianter. Nogle af disse varianter indeholder mutationer, der ændrer ved virussens biologiske egenskaber. Det kan for eksempel medføre, at virus bliver bedre til at smitte eller til at undvige antistoffer fra vacciner eller tidligere infektioner.

Alle de varianter af ny coronavirus som vi kender i dag smitter på samme måde, ved dråbe- og kontaktsmitte.

Det er muligt at finde mere information om, hvordan en virusvariant opstår og hvad der kendetegner de forskellige virusvarianter på Statens Serum Instituts hjemmeside om covid-19<sup>8</sup>.

<sup>4</sup> <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Senfoelger-efter-covid-19>

<sup>5</sup> [https://www.sst.dk/da/corona/Hvis-du-har-symptomer\\_-er-syg-eller-smittet/Senfoelger-efter-covid-19](https://www.sst.dk/da/corona/Hvis-du-har-symptomer_-er-syg-eller-smittet/Senfoelger-efter-covid-19)

<sup>6</sup> <https://www.sst.dk/da/corona/Vaccination>

<sup>7</sup> [https://www.sst.dk/da/corona/Hvis-du-har-symptomer\\_-er-syg-eller-smittet](https://www.sst.dk/da/corona/Hvis-du-har-symptomer_-er-syg-eller-smittet)

<sup>8</sup> <https://covid19.ssi.dk/virusvarianter>

## 4. anbefalinger

I det følgende gennemgås Sundhedsstyrelsens generelle anbefalinger til forebyggelse af smittespredning. Erfaringer fra længere tid med epidemien har givet evidens for, at de anbefalede forebyggelsestiltag er effektive i forebyggelsen af smitte med ny coronavirus. Forskellige anbefalinger kan være mere eller mindre relevante i forskellige situationer, og kan med fordel kombineres for at opnå bedst smitteforebyggelse. I en situation, hvor det kan være vanskeligt at efterleve en af anbefalingerne, kan man have øget fokus på at efterleve de øvrige.

Anbefalingerne i dette afsnit tager udgangspunkt i de generelle råd for smitteforebyggelse. I de følgende afsnit foldes rådene mere ud i forhold til, hvad der er vigtigt i efterlevelsen af dem.

### Sundhedsstyrelsens seks generelle råd for smitteforebyggelse er:

- Bliv vaccineret
- Bliv hjemme, hvis du er syg
- Hold afstand
- Luft ud og skab gennemtræk
- Vask dine hænder tit eller brug håndsprit
- Gør rent, særligt på overflader som mange rører ved

### 4.1. Vaccination

Vaccination har primært til formål at beskytte mod alvorlig sygdom og død. Vaccination er et vigtigt tiltag mod ny coronavirus, og mange har siden de første covid-19 vaccinationer i december 2020 taget imod tilbuddet om vaccination.

Anbefalingerne om vaccination justeres løbende i lyset af den aktuelle epidemiudvikling.

Vaccination har i visse perioder under pandemien været anbefalet for at mindske smittespredning. Vaccination kan nedsætte smittespredning ved at mindske udskillelsen af virus i luftvejene, så man er mindre smitsom eller er smitsom i kortere tid. Dette er vist med alpha- og delta-varianterne, men i mindre grad med omikron.

#### 4.1.1. Anbefalinger

Bliv vaccineret efter Sundhedsstyrelsens anbefalinger, hvis du er i målgruppen for vaccination.



Gældende information og anbefalinger om de forskellige vacciner, vaccinationstilbuddet og målgrupper for vaccination kan findes på Sundhedsstyrelsens hjemmeside:

[www.sst.dk/da/corona/Vaccination-mod-covid-19](http://www.sst.dk/da/corona/Vaccination-mod-covid-19).

#### 4.2. Bliv hjemme, hvis du er syg

Isolation af smittede personer, er kernen i epidemikontrol. I Danmark har der under pandemien været anbefalinger om selvisolation ved symptomer, der kunne være tegn på covid-19. På baggrund af den aktuelle situation med udbredt immunitet er denne tilgang aktuelt ikke nødvendig for at opretholde kontrol af covid-19 pandemien.

Det anbefales fortsat som et generelt råd at blive hjemme, når man er syg med betydelige symptomer på smitsom sygdom. Derved kan man undgå at andre i omgangskredsen smittes med både covid-19 og andre smitsomme sygdomme, fx influenza. Formålet i denne forbindelse er primært, at vise hensyn til andre mennesker og beskytte ældre og kronisk syge mod at blive smittet. At blive hjemme indebærer i denne forbindelse, at man undgår tæt og langvarig kontakt med andre og således ikke møder på arbejde, fritidsaktiviteter eller sociale arrangementer, og at børn ikke møder i skole, dagtilbud mv. Det indebærer særligt, at man ikke er sammen med ældre og kronisk syge, der er mere modtagelige for smitsomme sygdomme. Man behøver dog ikke isolere sig fuldstændig i sit hjem.

”Betydende symptomer” indebærer i denne forbindelse symptomer, der indikerer betydelig risiko for at man kan smitte andre, ved covid-19 er det typisk feber eller betydelig hoste/nysen.

##### 4.2.1. Generelle anbefalinger

Følgende anbefales i forhold til at forebygge smitte ved at blive hjemme:

- Hvis man bliver syg med betydelige symptomer, der kan give mistanke om covid-19 eller anden smitsom sygdom, bør man blive hjemme, indtil symptomerne er tydeligt aftaget.
- Undgå tæt og langvarig kontakt med andre udenfor husstanden, især ældre og kronisk syge.
- Undgå at smitte andre i husstanden ved så vidt muligt at holde afstand, ved hyppig håndvask/hånddesinfektion, rengøring, udluftning og god hoste-etikette. Undgå at dele håndklæder, mad, drikkeglas mv.
- Test for ny coronavirus (eller andre sygdomme) anbefales som udgangspunkt ikke, medmindre det er for at afklare behov for indlæggelse eller behandling.
- Søg læge, hvis du er bekymret for dine symptomer.
- Hvis man bliver testet positiv for ny coronavirus bør anbefalingerne for selvisolation følges som beskrevet i *Retningslinjer for håndtering af covid-19 i sundhedsvæsenet*<sup>9</sup>.

<sup>9</sup> <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2022/Retningslinjer-for-haandtering-af-covid-19>

#### 4.2.2. Anbefalinger ved øget risiko for smitte

I tilfælde af stigende smitte med covid-19 eller andre smitsomme sygdomme, der udgør en betydelig folkesundhedsmæssig risiko, kan myndighederne skærpe anbefalingerne om at blive hjemme ved sygdom. Afhængig af situationen kan det eksempelvis anbefales at blive hjemme og blive testet ved mildere grader af sygdom, mere konsekvent at isolere sig i eget hjem, anvende mundbind mv.

Aktuelle anbefalinger om forholdsregler ved symptomer og om test kan findes på Sundhedsstyrelsens hjemmeside.

#### 4.3. Afstand og begrænset fysisk kontakt

Smitte med ny coronavirus kan ske ved spredning af dråber i de nære omgivelser. Smitte kan forebygges ved at holde afstand til øvrige personer. Det kan være særligt vigtigt i situationer, hvor der er øget risiko for smittespredning eller for personer som er i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb.

I perioder under covid-19 pandemien har der været generelle anbefalinger om at holde afstand til andre og krav til hvor mange måtte opholde sig på et bestemt areal. Dette er aktuelt ikke nødvendigt for kontrol med pandemien. Der kan dog opstå situationer med øget risiko for smittespredning, hvor det vil være hensigtsmæssigt af at tænke over, hvor tæt man er på andre personer, særligt i det offentlige rum.

Jo færre personer man har tæt kontakt til, des mindre risiko vil der være for at blive smittet og at give smitten videre. I situationer, hvor det er vanskeligt eller umuligt at holde afstand til andre, kan man tænke over så vidt muligt at reducere antallet og varigheden af kontakter, særligt ansigt-til-ansigt kontakter. Ligeledes kan der i disse situationer være et særligt fokus på udluftning, hosteetikette og håndhygiejne.

##### 4.3.1. Generelle anbefalinger

Der er ikke generelle anbefalinger om afstand og begrænset fysisk kontakt for at forebygge smitte med covid-19 eller andre sygdomme. Hvis man er syg med symptomer på smitsom sygdom (se afsnit 4.2) vil det dog være hensigtsmæssigt at holde afstand til andre af hensyn til at undgå, at de smittes, særligt hvis der er tale om ældre og personer med kronisk sygdom. Det gælder også selvom der kun er tale om milde symptomer.

##### 4.3.2. Anbefalinger ved øget risiko for smitte

I perioder med udbredt smitte med covid-19 eller andre smitsomme sygdomme, fx i vintermånederne, vil det være relevant, at ældre og kronisk syge er opmærksomme på at holde afstand til andre i det offentlige rum og bede andre om at vise hensyn. Det vil også være relevant at de overvejer hyppighed og længde af socialt samvær, og hvor mange forskellige mennesker de ses med. Det er dog vigtigt, at de også tager hensyn til deres mentale trivsel.

Pårørende til ældre og kronisk syge bør i disse perioder være særligt opmærksomme på smitterisiko og på at undgå besøg også ved milde symptomer på smitsom sygdom.

I tilfælde af stigende smitte med covid-19 eller andre smitsomme sygdomme, der udgør en betydelig folkesundhedsmæssig risiko, kan myndighederne endvidere give generelle

anbefalinger om afstand og begrænset fysisk kontakt. Afhængig af situationen kan der eksempelvis være tale om følgende:

- At alle personer i det offentlige rum bør holde afstand til andre, når det er muligt.
- At fysiske rammer, lokaler og faciliteter indrettes, så de understøtter anbefalinger om at holde afstand, fx så man forsøger at undgå 'flaskehalse', hvor trængsel nemt forekommer. Det kan fx være ved ind- og udgange.
- At der i det offentlige rum gøres brug af 'nudging'-tiltag, som fx understøtter personflow ved eksempelvis sportsbegivenheder, i stormagasiner, på togstationer og andre steder, hvor mange personer kan samle sig. Man kan fx benytte afmærkninger på gulve samt skiltning og pile til at pege folk i den rigtige retning.
- At der opsættes uigennemtrængelige fysiske barrierer, fx skærme af plastik eller glas, i situationer, hvor der kan holdes en vis afstand, men hvor der er mange og hyppige ansigt-til-ansigt kontakter fx ved en betalingsdisk eller mellem føreren og passagerer i kollektiv trafik.

#### 4.4. Ventilation og udluftning

Ny coronavirus smitter blandt andet via dråber i luften, og især de mindste dråber kan holde sig svævende i længere tid. Derfor er der generelt større risiko for smitte ved indendørs ophold, og når mange mennesker er sammen i lang tid i små lokaler. Dette er en del af baggrunden for den høje forekomst af smitsomme luftvejssygdomme i vintermånederne.

Udendørs aktiviteter indebærer mindre risiko for smitte. Når aktiviteter afvikles indendørs, kan luftskifte nedbringe koncentrationen af dråber i luften og dermed have en supplerende effekt i forhold til at forebygge smittespredning af ny coronavirus. Luftskifte kan ske ved ventilationssystemer og/eller udluftning.

Generelt har luftskifte primært til formål at forbedre indeklimaet ved at fjerne fx støvpartikler og partikler fra elektronik og madlavning. Dermed kan det være med til at forebygge astma og andre kroniske luftvejssygdomme. I perioder med høj forekomst af covid-19 og andre smitsomme luftvejssygdomme har luftskifte desuden en vigtig smitteforebyggende funktion.

##### 4.4.1. Ventilationssystemer

Ventilationssystemer kan øge luftskiftet og evt. filtrere dråber med virus, så de ikke spredes i lokalet. De har den fordel, at de sikrer et kontinuerligt luftskifte og kan reguleres automatisk, så de fx slukkes når lokalerne ikke er i brug, eller regulerer luftskiftet efter koncentrationen af kuldioxid, der er en generel indikator for indeklimaet.

Det kan derfor anbefales, at ventilationssystemer i muligt omfang indføres eller optimeres i lokaler med offentlig adgang fx institutioner, kontorer, butikker og restauranter samt stationer og offentlige transportmidler.

#### 4.4.2. Udluftning

Udluftning ved at åbne døre, vinduer mv. og lave gennemtræk øger også luftskiftet. Udluftning bør tilpasses efter en individuel vurdering af det aktuelle lokale herunder størrelse, brugere, aktiviteter, sikkerhed, klima, vejr etc.

#### 4.4.3. Generelle anbefalinger

- Miljøstyrelsen anbefaler generelt, at man af hensyn til indeklimaet lufte ud med gennemtræk 2 x 5 minutter hver dag<sup>10</sup>. I lokaler med mange personer i længere tid bør frekvensen øges. Fx anbefaler Sundhedsstyrelsen, at man i skoler lufte ud med gennemtræk i 5-10 minutter efter hver time, med mindre der anvendes et ventilationssystem<sup>11</sup>. Lokalet bør tømmes under udluftningen. Disse anbefalinger må anses for passende også når udluftning sker i smitteforebyggende øjemed. Der bør også luftes ud mellem aktiviteter som fx møder.
- Luftskifte ved udluftning kan optimeres ved at placere en gulv- eller bordventilator i dør- eller vinduesåbningen (gerne i hver sin ende af lokalet).
- Vær opmærksom på ikke at lufte ud, hvis der anvendes et ventilationssystem, hvor det er en forudsætning, at vinduer holdes lukkede. Anvendes ventilationssystem, bør ventilationen tilpasses det aktuelle lokale, så der er øget luftskifte, hvis der er mange personer til stede og gerne både før og efter et lokale tages i brug. Ventilationssystemer bør vedligeholdes og monitoreres i forhold til producentens instruktioner, med særligt fokus på rensning og udskiftning af filtre.

#### 4.4.4. Anbefalinger ved øget risiko for smitte

I perioder med udbredt smitte med covid-19 eller andre smitsomme sygdomme, fx i vintermånederne, vil det være relevant med øget opmærksomhed på ventilation og udluftning, særligt når mange personer samles indendørs. Følgende kan anbefales i tillæg til de generelle anbefalinger som nævnt ovenfor:

- Arrangementer finder sted udendørs, i det omfang omstændighederne tillader
- Ved brug af ventilationssystemer kan mængden af ren luft, der kommer udefra, og ventilationstiden med fordel øges.
- Nogle ventilationssystemer anvender recirkulation af luft for at spare energi. Dette er u hensigtsmæssigt når hensynet er til smitteforebyggelse, da man risikerer recirkulation af luft med smitsomme partikler. Er det ikke muligt at undgå recirkulation fuldkomment, bør der installeres et passende filter af høj kvalitet, og der bør hyppigt tilføres luft, så luftudskiftningen bliver så stor som muligt. Direkte luftstrømninger fra ventilationssystemer bør ikke rettes mod stationære grupper af mennesker. Det skal dog bemærkes, at der er fundet meget lav risiko for smittespredning gennem ventilationskanaler.

<sup>10</sup> <https://mst.dk/kemi/kemikalier/saerligt-for-borgere-om-kemikalier/tema-indeklima/luft-luften-ind-gode-indeklimavaner/de-fem-indeklimavaner-din-vej-til-et-bedre-indeklima/>

<sup>11</sup> <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2018/forebyggelsespakke-indeklima-i-skoler>

- Der sikres øget opmærksomhed på hyppig udluftning efter de generelle anbefalinger som ovenfor nævnt. Evt. luftes ud kontinuerligt under møder, sociale arrangementer mv., hvis det er muligt.
- Der sikres især øget opmærksomhed på luftskifte på steder, hvor der opholder sig ældre og kronisk syge.
- Der sikres udluftning i hjemmet før, efter og evt. under besøg, samt hyppig udluftning ved smitsom sygdom i husstanden.

#### 4.5. Håndhygiejne

Håndhygiejne er en effektiv og veldokumenteret metode til at forebygge smitte via genstande og hænder. Ved håndvask med vand og sæbe løsnes og fjernes snavs og mikroorganismer fra huden og hænderne bliver rene, når håndvasken udføres korrekt, dvs. i en samlet tid på ca. 1 minut.

Ved hånddesinfektion påføres et desinfektionsmiddel, som inaktiverer mikroorganismer. Som hånddesinfektionsmiddel anbefaler Sundhedsstyrelsen et alkoholbaseret (70-85% vol./vol.) produkt tilsat glycerol (1-3%). Det påføres i en mængde, så huden kan holdes fugtig af produktet i mindst 30 sekunder, mens hænderne gnides tørre. Den anbefalede alkoholprocent er påvist effektiv over for virus, mens glycerol er et hudplejemiddel, der er med til at forhindre udtørring af hænderne. Der kan anvendes andre typer af hånddesinfektionsmidler, men det anbefales, at produktet har en tilsvarende dokumenteret effekt ved samme indgnidningstid.

Hænderne må ikke være synligt forurenede eller våde, hvis der benyttes hånddesinfektion, da det hæmmer effekten. Hånddesinfektion anbefales som udgangspunkt ikke til børn, men kan anvendes med assistance fra en voksen. Produkter til hånddesinfektion skal opbevares utilgængeligt for børn for at forhindre indtagelse.

Vådservietter kan anvendes, hvis der hverken er adgang til vand og sæbe eller hånddesinfektion, fx i forbindelse med transport. Desuden bør der, så snart det er muligt, efterfølgende suppleres med håndvask eller hånddesinfektion, da vådservietter ikke er lige så effektive som håndvask eller hånddesinfektion.

##### 4.5.1. Hostetikette

God hostetikette forebygger både dråbesmitte, og at virus overføres til hænderne og derefter til overflader og kontaktpunkter. Når der afsættes virus på en overflade, kan andre røre stedet og dermed opsamle smitten og føre sygdommen videre ud i samfundet. Hoster eller nyser man ud i lokalet, kan der komme små dråber inficeret med virus ud i luften, og smitte de andre personer i lokalet. Derfor er det vigtigt, at den enkelte er opmærksom på egen hostetikette og dermed hoster og nyser i ærmet eller i et papirlommetørklæde, så spredningen af smitsomme dråber reduceres.

#### 4.5.2. Generelle anbefalinger

Følgende anbefales generelt for at forebygge smitte ved hjælp af håndhygiejne:

- Vask hænder, når de er synligt snavsede, efter toiletbesøg, efter at have rørt ved andres udskillelser (fx bleskift) og før og efter håndtering af madvarer.
- Rør kun ved ansigtet med rene hænder og vask eller desinficer hænderne efter berøring med ansigtet.
- Host eller nys i papirlommetørklæde eller ærme, og vask eller desinficer hænder bagefter.
- Ved host eller nys i hænder, så vask eller desinficer hænder straks bagefter.
- Håndvask og hånddesinfektion er ligeværdige, dog anbefales håndvask altid ved synligt snavs på hænder, ved fugtige hænder, efter toiletbesøg, efter bleskift og før og efter håndtering af madvarer. I sundhedssektoren gælder dog særlige regler for håndhygiejne.
- Håndvask udføres med vand og sæbe i en samlet tid på ca. 1 minut.
- Ved hånddesinfektion anbefales et alkoholbaseret (70-85% vol./vol.) middel tilsat glycerol (1-3%).

#### 4.5.3. Anbefalinger ved øget risiko for smitte

Ved symptomer på smitsom sygdom (se afsnit 4.1) udvises særlig opmærksomhed på håndhygiene.

I perioder med udbredt smitte med covid-19 eller andre smitsomme sygdomme, fx i vintermånederne, vil det være relevant med øget opmærksomhed på håndhygiejne. Det kan anbefales så vidt muligt konsekvent at udføre håndhygiejne i forbindelse med håndtryk, ved ind- og udgangen til butikker, restauranter, mellem redskaber i fitnesscentre mv. Særligt anbefales konsekvent håndhygiejne ved besøg hos ældre og kronisk syge, ligesom ældre og kronisk syge bør være særligt opmærksomme på håndhygiejne.

#### 4.6. Rengøring og færre fælles kontaktpunkter

Rengøring kan løsne og fjerne snavs og mikroorganismer fra overflader og dermed nedsætte risikoen for indirekte kontaktsmitte, fordi virus inaktiveres. Fælles kontaktpunkter er overflader, der berøres af mange, fx håndtag, gelænder, kontakter, trykknapper, tastaturer, mus, betalingsterminaler, armlæn, bordkanter, legetøj, redskaber, vandhaner, toiletter. Når mange rører de samme ting, øges risikoen for indirekte kontaktsmitte betydeligt. Det kan derfor anbefales, at fælles kontaktpunkter så vidt muligt fjernes eller undgås, men hvis det ikke er muligt, er hyppig rengøring særligt vigtig.

Almindelig rengøring med vand og sæbe (almindelige rengøringsmidler) er i langt de fleste tilfælde tilstrækkeligt. For genstande, der ikke egner sig til at blive meget våde, fx telefoner, tablets og bærbare computere mv., anbefales det, at man følger producentens anvisninger for rengøring og/eller desinfektion.

Rengøring kan ved øget risiko for smitte suppleres med efterfølgende desinfektion med desinfektionsmidler efter en konkret vurdering og ud fra et forsigtighedsprincip. For at

være effektiv forudsætter desinfektion altid, at overfladerne er synligt rene. Hånddesinfektionsmidler indeholdende glycerol eller lignende hudplejemidler kan ikke anvendes til desinfektion af genstande og overflader, da midlerne kan danne en tynd hinde på overfladen hvor mikroorganismer kan sætte sig.

Der kan være situationer, hvor overflader kan desinficeres med andre metoder, fx ved brug af UV-lys, samt forskellige former for desinfektionsmidler i enten gas, tør tåge eller dampform. Også her forudsættes, at overfladerne er synligt rene. Der vil være skærpede forholdsregler for ophold i rummet, hvor desinfektionen finder sted, da disse metoder kan være skadelige for mennesker. Ved brug af nogle typer udstyr kræves der desuden særlige kompetencer for at kunne håndtere det anvendte udstyr, da der kan være forskellige problematikker og risici ved anvendelsen af disse metoder. Der bør altid foreligge dokumentation for, at disse metoder har den ønskede effekt.

Hyppigheden af rengøring bør tilpasses årstiden, med hyppigere rengøring i efterårs- og vintersæsonen, hvor flere opholder sig indendørs.

#### 4.6.1. Generelle anbefalinger

Følgende anbefales generelt for at forebygge smitte ved hjælp af rengøring og færre fælles kontaktpunkter:

- Unødvendige fælles kontaktpunkter fjernes eller undgås, hvis det er muligt. Der kan med fordel anvendes kontaktløs betjening, fx sensorstyret belysning, håndfri vandhaner, automatisk døråbning, kontaktløs betaling, fodbetjent skraldespandslåg mv.
- Fælles kontaktpunkter, fx lyskontakter og håndtag, kan med fordel markeres med klistermærker eller skilte for at øge opmærksomheden på at undgå berøring eller udføre håndhygiejne før og efter.
- Gør rent med vand og sæbe (almindelige rengøringsmidler).
- Hyppigheden af rengøring tilpasses de konkrete omstændigheder, herunder typen af lokalitet, antallet af personer der bruger lokaliteten, om der er synligt snavset og om der opholder sig ældre og kronisk syge personer.
- Der sikres hyppig og grundig rengøring, især af kontaktpunkter, i lokaler og situationer med mange besøgende og/eller mange berøringer, som fx i dagtilbud, skoler, butikker, serveringssteder, offentlig transport, fitnesscentre og liberale erhverv. I disse sammenhænge rengøres køkken, toilet/bad, håndvaske, borde, stole, håndtag og trykknapper mv. mindst én gang dagligt, evt. hyppigere ved særligt mange mennesker eller særligt hyppig brug efter lokal vurdering.
- Undgå at dele redskaber som fx telefoner, tablets mv., eller sørg for at der er god mulighed for at benytte hånddesinfektion ved skærmene samt at de rengøres med egnede renseservietter.

#### 4.6.2. Anbefalinger ved øget risiko for smitte

Ved smitsom sygdom i husstanden sikres grundig og hyppig rengøring i hjemmet.

I perioder med udbredt smitte med covid-19 eller andre smitsomme sygdomme, fx i vintermånederne, vil det være relevant med øget opmærksomhed på rengøring efter ovenstående generelle råd. I vintermånederne opholder man sig mere indendørs, og risikoen for kontaktsmitte er større. Grundighed og hyppighed af rengøring kan med fordel øges afhængig af lokale forhold. Det kan anbefales at gøre rent før og efter besøg i hjemmet.

I tilfælde af stigende smitte med covid-19 eller andre smitsomme sygdomme, der udgør en betydelig folkesundhedsmæssig risiko, kan myndighederne skærpe anbefalingerne om rengøring og færre fælles kontaktpersoner. Afhængig af situationen kan følgende eksempelvis anbefales, især hvor mange forskellige mennesker færdes:

- At fælles kontaktpunkter fjernes eller afskærmes mest muligt, hvis ikke de kan gøres hyppigt og effektivt rent eller der er gode muligheder for håndhygiejne.
- At almindelig rengøring af kontaktpunkter suppleres med desinfektion. Ved synligt snavs skal der altid rengøres før desinfektion.
- At der på steder hvor mange forskellige mennesker berører de samme genstande rengøres eller desinficeres før og efter hver brug, fx borde og stole på serveringssteder, maskiner i fitnesscentre mv.

Disse anbefalinger er også relevante ved udbrud af covid-19 eller andre smitsomme sygdomme på skoler, arbejdspladser mv.



## 5. Vil du vide mere?

Sundhedsstyrelsen har udarbejdet en række udgivelser, der også er relevante i forhold til at forebygge smittespredning. En række af dem er listet nedenfor. Find øvrigt borgerrettet materiale samt gældende retningslinjer på: [sst.dk/da/corona](https://sst.dk/da/corona) og [sst.dk/da/corona/Vaccination-mod-covid-19](https://sst.dk/da/corona/Vaccination-mod-covid-19)

### 5.1. Retningslinjer mm.

**Retningslinjer for håndtering af covid-19 i sundhedsvæsenet.** Retningslinjer for udredning, test og håndtering af patienter med covid-19 i sundhedsvæsenet.  
[sst.dk/da/udgivelser/2020/retningslinjer-for-haandtering-af-covid-19](https://sst.dk/da/udgivelser/2020/retningslinjer-for-haandtering-af-covid-19)

**Vejledning om forebyggelse af smitte med ny coronavirus på plejehjem, botilbud mv. og i hjemmeplejen** beskriver, hvilke forholdsregler plejehjem, botilbud m.m. samt den kommunale og private hjemmepleje bør tage med henblik på at forebygge smittespredning af ny coronavirus og håndtere situationer med borgere med mistanke om eller bekræftet covid-19.

[sst.dk/da/Udgivelser/2022/Vejledning-om-forebyggelse-af-smitte-med-ny-coronavirus-paa-plejehjem-mv-og-i-hjemmeplejen](https://sst.dk/da/Udgivelser/2022/Vejledning-om-forebyggelse-af-smitte-med-ny-coronavirus-paa-plejehjem-mv-og-i-hjemmeplejen)

**Retningslinje for håndtering af vaccination mod covid-19.** Retningslinjen fastlægger de faglige rammer for den udrulning af det generelle nationale vaccinationsprogram mod covid-19 i Danmark. I retningslinjen beskrives de overordnede målsætninger med vaccinationsindsatsen, samt principper for prioritering og visitation til vaccination og revaccination.

[sst.dk/da/Udgivelser/2021/Retningslinjer-for-haandtering-af-vaccination-mod-covid-19](https://sst.dk/da/Udgivelser/2021/Retningslinjer-for-haandtering-af-vaccination-mod-covid-19)

### 5.2. Borgerrettet materiale

**Til dig, der er testet positiv for covid-19.** Pjece der beskriver, hvordan man skal forholde sig, hvis man er smittet med covid-19, og hvordan man kan undgå at smitte andre.  
[sst.dk/da/Udgivelser/2020/Til-dig-der-er-testet-positiv-for-ny-coronavirus](https://sst.dk/da/Udgivelser/2020/Til-dig-der-er-testet-positiv-for-ny-coronavirus)

**Gode råd til dig, der er i øget risiko.** Gode råd til personer og pårørende til personer, som er i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb ved covid-19, samt hvilke sygdomme og tilstande, der vurderes at kunne medføre øget risiko.  
[sst.dk/da/Udgivelser/2020/Pjece-Gode-raad-til-dig-i-oeget-risiko](https://sst.dk/da/Udgivelser/2020/Pjece-Gode-raad-til-dig-i-oeget-risiko)

**Forebyg smitte.** Plakat med de seks generelle smitteforebyggende råd.  
[sst.dk/da/Udgivelser/2020/Forebyg-smitte-mod-coronasmitte](https://sst.dk/da/Udgivelser/2020/Forebyg-smitte-mod-coronasmitte)

**Sundhedsstyrelsens hjemmeside.** Information om test, selvisolation mv.  
[sst.dk/da/corona](https://sst.dk/da/corona)

**Sundhedsstyrelsen**  
Islands Brygge 67  
2300 København S

[www.sst.dk](http://www.sst.dk)

**Sundhed for alle** ♥ + ●