

Vigtigt at vide om værnemidler ved COVID-19

Smitte med COVID-19 sker via dråber fra luftvejene ved fx hoste/nys og fra forurenede overflader. Korrekt håndhygiejne, rengøring og så vidt muligt at holde afstand (1-2 meter) er de vigtigste midler til at forebygge smitte.

Borgere skal isoleres ved symptomer på COVID-19 (feber, hoste, ondt i halsen, hovedpine, muskelømhed, hos nogle ledsaget af stoppet næse/løbenæse). Hvis muligt, kan de få en kirurgisk maske på. Læge skal kontaktes med henblik på undersøgelse og evt. test.

Følgende værnemidler skal anvendes ved tæt kontakt (indenfor 1-2 meter) til borgere mistænkt for eller med påvist COVID-19:

- Handsker
- Væskeafvisende, langærmet overtrækskittel eller plastforklæde med lange ærmer
- Kirurgisk maske type II og øjenbeskyttelse *eller* ansigtsdækkende visir

Værnemidler er ikke i sig selv nok til at forebygge smitte. De skal bruges korrekt og i kombination med korrekt håndhygiejne, rengøring og afstand – ellers kan de give falsk tryghed og selv udgøre en smitterisiko.

- Skift altid handsker og overtrækskittel mellem hver borger
- Undgå at pille ved maske/visir og dermed ansigtet med forurenede fingre
- Skift masker hvis de bliver våde eller forurenes
- Tag værnemidler på og af i korrekt rækkefølge, og udfør håndhygiejne før de påføres og efter hvert værnemiddel aftages

Når der ikke er mistanke om COVID-19 skal du som udgangspunkt bruge værnemidler som sædvanlig. Generelt bør handsker og maske/øjenskyttelse samt evt. overtrækskittel bruges ved procedurer med risiko for stænk og sprøjt med fx luftvejssekret og opkast (fx ved sondeanlæggelse, sugning, maskeventilering). Orienter dig i instrukser på din arbejdsplads eller de Nationale Infektionshygiejniske Retningslinjer (NIR) fra Statens Serum Institut.

Supplerende forholdsregler mod smitte fra personer med COVID-19 uden symptomer

Smitte fra personer uden symptomer sker primært ved direkte fysisk kontakt eller kontakt med luftvejssekret i omgivelserne fra smittede.

- Afstand, håndhygiejne og rengøring er de vigtigste midler til at forebygge smitte. Hold 1-2 meters afstand og undgå især tæt ansigt-til-ansigt kontakt hvis du kan.
- Arbejd bag en skærm eller bed borgeren vende siden til eller hovedet væk, hvis du skal tæt på.

Hvis du ikke kan undgå tæt ansigt-til-ansigt kontakt:

I nogle situationer kan det være relevant at bruge et visir eller en kirurgisk maske, eller borgeren kan bruge en maske. Dette skal fx gøres steder med meget sårbare borgere, fx plejecentre og hospitalsafdelinger med immunsvækkede patienter, i disse situationer:

- Ved tæt ansigt-til-ansigt kontakt i over 15 minutter
 - Korterevarende tæt ansigt-til-ansigt kontakt med mange forskellige borgere på en arbejdsdag
 - Ved borgere hvor det er svært at vurdere deres symptomer
- Spørg din leder hvis du er i tvivl om hvad du skal gøre.

Læs mere på Sundhedsstyrelsens hjemmeside og i anbefalingerne fra Statens Serum Institut:

<https://www.sst.dk/da/corona>

<https://hygiejne.ssi.dk/retningslinjer/infektionshygiejniske-retningslinjer-for-covid-19>

<https://hygiejne.ssi.dk/retningslinjer/nir>