



SUNDHEDSSTYRELSEN

[corona | covid-19]

# Gode råd om ny coronavirus til dig, der er gravid

Beskyt de mest sårbare

27.03.2020

# Hvad er coronavirus?

Coronavirus giver infektioner i luftvejene. Symptomer kan spænde fra forkølelse til alvorlig lungebetændelse og smitter fra person til person gennem dråber, f.eks. via hoste eller nys, via overflader og gennem kontaktsmitte (håndtryk, via genstande, håndtag m.v.).

Det er særligt personer som enten er ældre, eller som har helbredsudfordringer, som er i risiko for alvorlig sygdom. For en sikkerheds skyld, er du som gravid inkluderet i risikogruppen, og du kan gøre en indsats for at beskytte dig og din baby mod smitte.

Hvis du er i tvivl om, hvorvidt du er i særlig risiko eller hvis du har brug for særlig rådgivning, anbefaler vi at du taler med din læge.

## Hvorfor er gravide en risikogruppe for smitte med coronavirus?

Selvom der endnu ikke er viden om, at gravide er i særlig risiko for at blive smittet med coronavirus, eller at der er risiko for fostret, er det alligevel sundhedsmyndighedernes vurdering, at gravide er en risikogruppe. Denne vurdering er taget for en sikkerheds skyld, da gravide generelt er mere modtagelige over for infektioner.

# Hvad kan jeg gøre?

**Vi anbefaler, at du som gravid i særlig grad overholder de generelle hygiejneråd og råd om færden i samfundet.**

- Vask dine hænder tit eller brug håndsprit, f.eks. når du har rørt ved håndtag, stikkontakter, når du har været ude blandt andre mennesker, før du skal spise m.v.
- Host eller nys i dit ærme – ikke i dine hænder.
- Begræns fysisk kontakt, håndtryk, kram og kindkys og undgå sociale aktiviteter.
- Har du tegn på sygdom, også kun lette symptomer, så bliv hjemme indtil du er rask.
- Undgå midlertidigt fritidsaktiviteter/sociale aktiviteter, hvor der er tæt kontakt med andre mennesker (f.eks. indkøb, shopping, fitness, kor, gymnastikhold, bridgeklub, familiearrangementer, besøg/besøg fra børnebørn).
- Bed andre om at tage hensyn.

## Tag særlige forholdsregler

**Du kan beskytte dig selv mest muligt mod at blive smittet ved at:**

- Blive hjemme i den udstrækning, det er muligt.
- Undgå steder med mange mennesker. Vi fraråder f.eks. at du bruger offentlige transportmidler særligt i myldretiden.
- Sørge for ekstra god håndhygiejne. Vask dine hænder grundigt, hvis du f.eks. har rørt ved håndtag og når du kommer hjem. Overvej at anvende handsker, når du går ud.
- Undgå at røre næse, mund og øjne, hvis du ikke har rene hænder, da virus typisk smitter fra hænderne til slimhinderne i næse, mund og øjne.
- Holde afstand til andre mennesker, især hvis de ser ud til at være syge. Dråber fra hoste og nys spreder sig i luften på 1-2 meters afstand, hvorfra de kan smitte andre. De bliver dog ikke hængende i luften længe.



# Hvad kan jeg gøre, hvis jeg nu skal mindre ud blandt andre mennesker

Hvis du har mindre kontakt til andre mennesker, end du plejer, kan du overveje, hvad du kan gøre i stedet. Afhængigt af din situation kan du f.eks. gå en tur i et område, hvor der ikke er for mange mennesker, gå i haven, ringe mere til dem du kender f.eks. via videoopkald. Hvis du plejer at gå til gymnastik, kan du se om du kan lave gymnastikøvelser hjemme.

## Hvornår skal jeg være ekstra opmærksom?

Ring til din læge, hvis du oplever:

- ▶ Nyopstået hoste
- ▶ Sygdom over flere dage
- ▶ Feber
- ▶ Manglende bedring
- ▶ Vejrtrækningsbesvær
- ▶ Forværring af symptomer

Det er vigtigt, at du ringer først og ikke møder op i venteværelset, da du her kan smitte andre.

Sundhedsstyrelsen har lavet flere gode råd, bl.a. omkring amning som du kan finde på vores hjemmeside.

Hold dig opdateret på udviklingen med ny coronavirus på Sundhedsstyrelsens hjemmeside [www.sst.dk/corona](http://www.sst.dk/corona).