



SUNDHEDSSTYRELSEN

[corona | covid-19]

Gode råd om ny coronavirus til dig, der arbejder på plejecenter

Beskyt de mest sårbare

31.03.2020

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.).

Ny coronavirus ser ud til primært at forårsage alvorlig sygdom hos ældre (særligt ældre over 80 år) og personer med kronisk sygdom. Du kan hjælpe med at beskytte de ældre og særligt sårbare, ved at beskytte dig selv.

Hvad kan arbejdspladsen gøre?

For at forebygge smitte blandt medarbejderne henstiller Sundhedsstyrelsen til, at arbejdspladser følger retningslinjerne og iværksætter følgende tiltag for at forebygge smitte:

- Sikrer, at der så vidt muligt, er håndsprit tilgængeligt ved alle indgange.
- Begrænser besøgstider, og sikrer at besøg ikke sker i fællesområder.
- Opfordrer besøgende til at blive væk, hvis de har symptomer på sygdom.
- Sikrer god udluftning i alle lokaler.
- Medarbejdere med symptomer på sygdom skal ikke komme på arbejde.
- Afholder færre og kortere møder og sikrer fysisk afstand mellem deltagere.
- Afholder flere telefon- eller videomøder.
- Er omhyggelige med rengøringen – både hjemme og på arbejdspladsen, herunder fokus på afspritning af telefoner, dørhåndtag, tablets, tastaturer m.v.
- Begrænser deling af mad, og undgår buffet. Portionsanret i stedet maden.
- Sikrer ekstra god hygiejne ved madlavning og anretning.

Hvad kan jeg gøre?

Du kan hjælpe med at forebygge smittespredning og beskytte dig selv og andre mod smitte ved at følge disse generelle råd:

- Vaske dine hænder tit og grundigt med vand og sæbe. Er du ikke i nærheden af vand og sæbe, kan du bruge håndsprit.
- Hoste eller nyse i dit ærme – ikke i dine hænder.
- Bruge handsker hvis du går ud.
- Har du tegn på sygdom, også kun lette symptomer, skal du blive hjemme og kontakte din arbejdsgiver med henblik på at aftale nærmere.
- Mindske den fysiske kontakt (håndtryk, kram og kys) og undgå sociale aktiviteter.
- Midlertidigt undgå fritidsaktiviteter/sociale aktiviteter, hvor der er tæt kontakt med andre mennesker (f.eks. indkøb, shopping, fitness, kor, gymnastikhold, bridgeklub, familiearrangementer, besøge/besøg fra børnebørn).
- Bede andre om at tage hensyn.

Hvornår skal jeg kontakte lægen?

Du skal kontakte lægen, hvis du oplever disse symptomer hos beboerne:

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



Hvem er de særlige risikogrupper?

Nogle grupper er særligt udsatte for at blive alvorligt syge, hvis de smittes med ny coronavirus/COVID-19. Det gælder:

- **Ældre over 65 år (især ældre over 80 år).**
- **Personer med følgende kroniske sygdomme:**
 - Hjertekarsygdom
 - Lungesygdom
 - Kronisk nyresygdom med nedsat nyrefunktion
 - Kronisk leversygdom
 - Diabetes type 1 og 2
 - Muskelsygdomme og neuromuskulære sygdomme, hvor man har nedsat hostekraft eller svært ved at komme af slim fra luftvejene
 - Svær overvægt, afhængig af, om man har andre risikofaktorer også
 - Særlige blodsygdomme, hvor der vurderes at være øget risiko for komplikationer
- **Personer med nedsat immunforsvar, fx som følge af:**
 - Blodsygdomme, organtransplantation, immunhæmmende behandling, herunder kemoterapi eller strålebehandling som led i behandling af kræft, HIV-infektion med svær påvirkning af immunsystemet
- **Børn med kronisk sygdom (som ovenfor) eller som har følgetilstande efter at være født for tidligt.**
- **Gravide og kvinder op til to uger efter fødsel (ud fra et forsigtighedsprincip).**

Hvis sygdommen er velbehandlet og har personen har sin kroniske sygdom under kontrol, tilhører personen IKKE en risikogruppe.

Hold dig opdateret på udviklingen med ny coronavirus på Sundhedsstyrelsens hjemmeside www.sst.dk/corona.