



SUNDHEDSSTYRELSEN

[corona | covid-19]

Gode råd om ny coronavirus til dig, der tilhører en risikogruppe

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 jeg gøre, hvis jeg tilhører en særlig risikogruppe?

Hvis du tilhører en særlig risikogruppe, anbefaler vi, at du i særlig grad overholder de generelle hygiejneråd og råd om færden i samfundet.

- Vask dine hænder tit eller brug håndsprit. Vær især opmærksom, når du har været ude blandt andre mennesker, før du skal spise m.v.
- Host eller nys i dit ærme – ikke i dine hænder.
- Brug handsker hvis du går ud.
- Har du tegn på sygdom, også kun lette symptomer, så bliv hjemme indtil du er rask.
- Mindsk den fysiske kontakt (håndtryk, kram og kys)
- Undgå midlertidigt fritidsaktiviteter/sociale aktiviteter, hvor der er tæt kontakt med andre mennesker (f.eks. indkøb, fitness, kor, 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.

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.



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.