



12.06.2020

# Information om frivilligt isolationsophold uden for hjemmet til dig, som er smittet med ny coronavirus

Denne pjece er til dig, der er testet positiv for ny coronavirus, og som gennem din kommune har fået tilbud om et frivilligt isolationsophold uden for dit eget hjem. Det sker for at forebygge, at du smitter dem, du bor sammen med, og fordi du sammen med kommunen har vurderet, at du ikke i tilstrækkelig grad kan isolere dig i dit eget hjem.

# Information om dit ophold

I forbindelse med dit isolationsophold er der en række ting, du skal vide. De fleste er samlet i denne pjece. Derudover kan det sted, som du skal opholde dig på, have yderlige informationer specifikt for stedet. Det er vigtigt, at du også følger disse anvisninger.

Du kan også læse mere i pjecen "Til dig, der er testet positiv for ny coronavirus".

Har du yderligere spørgsmål om opholdet, kan du kontakte din kommune.

## Hvad er et frivilligt isolationsophold uden for hjemmet – og hvad forventes af mig?

Et isolationsophold uden for hjemmet betyder, at kommunen finder et sted til dig, hvor du kan opholde dig, mens du er smittet med ny coronavirus. Det kan f.eks. være i en feriebolig eller på et hotel, hvor du får dit eget værelse eller lejlighed stillet til rådighed.

Under dit ophold forventes du at klare dig selv. Det er altså ikke et ophold, hvor der er sundhedspersonale til at pleje dig. Det betyder bl.a., at du selv skal gøre rent på dit værelse/din bolig/din lejlighed en gang dagligt og selv stå for kontakt til pårørende, læge m.v. Du skal også selv sørge for at bestille mad, medbringe eller lave det selv, hvis din lejlighed/bolig har køkkenfaciliteter.

Personalet kan efter aftale hjælpe dig med levering af varer, du selv har bestilt, f.eks. hvis du bestiller dagligvarer til levering. De kan også hjælpe med afhentning af affald og udlevering af rengøringsmidler. Det er ligeledes personalet, der gør rent på fællesarealer.

Når du er på et isolationsophold, forventes du at følge Sundhedsstyrelsen råd om isolation og anbefalinger for forebyggelse af smittespredning af hensyn til personalet og andre, der ikke er smittet på det sted, du skal opholde dig. Du finder de generelle råd i denne pjece.

## Hvad koster et isolationsophold?

Dit ophold er gratis. Men hvis du vælger det, tilbyder isolationsfaciliteten tre hovedmåltider dagligt mod en egenbetaling på 150 kr. i døgnet. Øvrige udgifter under dit ophold, f.eks. til snacks, drikkevarer, tøjvask osv., skal du selv betale. Hvordan og hvornår du betaler for dette afhænger af det sted, du skal være på.

## **Hvad skal jeg selv medbringe - og hvad er der på isolationsfaciliteten?**

Du skal medbringe personlige ejendele som f.eks. toiletsager og evt. medicin, tøj, bøger, tablet, computer m.v. Du må også gerne medbringe mad, drikkevarer og snacks hjemmefra. Personalet kan vaske dit tøj mod betaling og efter aftale under opholdet. Vær opmærksom på, at tøjet vaskes på 60 grader. Du skal sortere og lægge dit vasketøj i en lukket pose, og stille det uden foran døren til personalet. Du får udleveret håndklæder og nyt sengetøj ved ankomst og efter behov under opholdet. Der vil også være håndsprit, håndsæbe, engangslommetørklæder og affaldsposer. Dette er tilgængeligt uden at koste dig noget.

Der vil være adgang til Wi-Fi. Dette koster dig heller ikke noget.

## **Hvordan kommer jeg til isolationsopholdet?**

Du skal i udgangspunktet selv sørge for transport til stedet, hvor du skal i isolation. For ikke at smitte andre, må du ikke tage offentlig transport. Det bedste er, hvis du kan køre alene i din egen bil. Hvis det ikke er muligt, kan du blive kørt af en ven eller et familiemedlem. I så fald anbefales det, at du sidder på bagsædet på afstand af chaufføren, vasker hænder før turen og i øvrigt husker at hoste og nyse i ærmet. Bagefter skal bilens kontaktpunkter, som eksempelvis håndtag, rengøres. Kontakt evt. din kommune, hvis du har behov for hjælp til transport.

## **Må jeg omgås andre under mit ophold?**

Du er på isolationsophold for at undgå at smitte andre. Derfor må du ikke omgås personer, der ikke er smittet med ny coronavirus, under dit ophold. Det anbefales derfor heller ikke, at du får besøg. Du må dog gerne opholde dig sammen med andre, som også er i isolation, fordi de er smittede (f.eks. under måltider). Følg altid de anvisninger, personalet giver.

## **Må jeg gå ud?**

Du må ikke forlade stedet under dit isolationsophold. Du skal blive på dit værelse/bolig/lejlighed og evt. på de fællesarealer, personalet anviser dig, og som deles med andre smittede. Du må gerne gå ud på f.eks. din egen altan eller terrasse, men du skal ikke opholde dig steder, hvor der kan komme andre, som du kan risikere at smitte.

## **Hvor længe varer et isolationsophold?**

Dit ophold slutter, når du ikke har haft symptomer i 48 timer. Hvis du er testet positiv, men ikke har symptomer og ikke udvikler symptomer under dit ophold, skal du forlade stedet 7 dage efter, du fik taget din test. Husk at give personalet og kommunen besked om, at du tager hjem.

## **Hvad gør jeg, hvis mine symptomer forværres under mit ophold?**

Du har selv ansvar for at tage kontakt til din egen læge eller lægevagt/1813 i Region Hovedstaden, hvis dine symptomer forværres, og du har brug for lægehjælp. I tilfælde af akut livstruende sygdomme, kontaktes 112.

# Generelle råd under isolation



## Hygiejne

Vask hyppigt og grundigt hænder med vand og sæbe eller brug håndsprit. Håndhygiejne er særligt vigtigt efter toiletbesøg, før madlavning, og efter du har pudset næse. Host eller nys i et engangslømmetørklæde eller i ærmet. Læg med det samme brugte engangslømmetørklæder i en lukket affaldspose. Når du skal aflevere snavset tøj til vask hos personalet, så læg det i en lukket pose uden for din dør.



## Rengøring

Rengør dagligt dit værelse/bolig under dit ophold. Brug almindelige rengøringsmidler. Brug kun dit eget toilet og bad, og rengør det dagligt.



## Forlad ikke stedet, hvor du er i isolation under hele dit ophold

Mad og evt. andre indkøb vil blive leveret til dig efter aftale med personalet. Undlad at få besøg, men hold gerne telefonisk eller digital kontakt. Brug kun de fællesarealer, som personalet anviser til brug for personer på isolationsophold.



## Begræns kontakten med personalet og andre på isolationsophold

Undgå fysisk kontakt som håndtryk og kram, og hold min. 2 meters afstand til personalet og evt. andre, der ikke er smittet.



## Følg personalets anvisninger

Følg personalets anvisninger for, hvordan du skal forholde dig under dit ophold.

## Mere information

Du kan finde information om COVID-19, hvordan du skal forebygge smitte og om isolation på [sst.dk/corona](https://sst.dk/corona) eller [coronasmitte.dk](https://coronasmitte.dk).