

Sundhedsstyrelsen informerer

Til dig, der skal på frivilligt isolationsophold

I denne pjece har vi samlet svar på nogle af de spørgsmål, du kan have, hvis du har fået tilbud om et frivilligt isolationsophold uden for eget hjem, fordi du er smittet med ny coronavirus eller er nær kontakt til en smittet.

22.02.2021



Vigtigt at vide om ny coronavirus/COVID-19

COVID-19 er navnet på den sygdom, som man kan udvikle, hvis man smittes med ny coronavirus.



Smitte

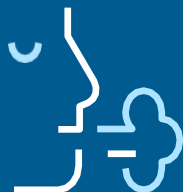
For at du bedst kan forebygge smittespredning, er det vigtigt at vide, hvordan ny coronavirus smitter.

Kontaktsmitte: En smittet person kan overføre eget spyt/snot, der indeholder virus, til sine hænder, og herefter viderebringe smitte ved direkte kontakt til andre, fx ved håndtryk. En smittet person kan også ved host/nys, eller ved berøring med urene hænder, afsætte virus på overflader, som fx håndtag. Den næste person kan efter at have rørt ved samme overflade føre smitte til egne slimhinder via næse, øjne eller mund.

Dråbesmitte: En smittet person kan ved fx host eller nys sprede dråber, der indeholder virus. Dråber der på denne måde slynges ud i luften, kan ramme en anden person, og på den måde føres smitte til egne slimhinder via næse, øjne eller mund.

Symptomer

Symptomerne på COVID-19 er typisk:



Tør hoste

Feber

Vejrtrækningsbesvær

Ondt i halsen

Tab af smags- og lugtesans

Muskelsmerter

Generelle råd til forebyggelse af smittespredning

1. Gå i selvisolation hvis du har symptomer på COVID-19, er testet positiv eller er nær kontakt til en smittet.
2. Vask dine hænder tit eller brug håndsprit.
3. Host eller nys i dit ærme.
4. Undgå håndtryk, kindkys og kram.
5. Vær opmærksom på rengøring – både hjemme og på arbejdspladsen.
6. Hold afstand – og bed andre tage hensyn.



Kan du ikke overholde en af rådene, så vær ekstra påpasselig med at efterleve de andre.



1. Om frivilligt isolationsophold

Hvad er et frivilligt isolationsophold uden for hjemmet

For at forebygge smittespredning med ny coronavirus i samfundet er det vigtigt at smittede personer, og nære kontakter, går i selvisolation. Det betyder også, at man skal holde afstand til de mennesker, som man bor sammen med.

Har man ikke mulighed for at holde afstand til sine nærmeste f.eks. pga mange personer i en lille bolig, eller hvis man deler husstand med personer, som er i øget risiko for alvorligt sygdomsforløb ved COVID-19 kan man kontakte kommunen for et isolationsophold uden for hjemmet

Et isolationsophold uden for hjemmet, er et tilbud til borgerer der er testet positiv for ny coronavirus eller er nær kontakt til en smittet. Det kan f.eks. være i en feriebolig eller på et hotel, hvor du får dit eget værelse eller lejlighed stillet til rådighed. Stedet kaldes en isolationsfacilitet.

Hvordan foregår et frivilligt isolationsophold?

Under dit ophold forventes du at klare dig selv. Du skal selv stå for rengøring, kontakt til pårørende, evt. kontakt til læge, hvis du bliver syg m.v. Læs mere nedenfor.

Hvad koster et isolationsophold?

Isolationsopholdet er gratis og faciliteten tilbyder tre daglige hovedmåltider som en del af indkvarteringen. Du skal selv betale for andre fornødenheder.

2. Forberedelser til isolationsopholdet

Hvad skal jeg medbringe til opholdet?

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.

Hvordan transporterer jeg mig til isolationsfaciliteten?

Du skal som udgangspunkt selv sørge for transport til isolationsfaciliteten. Du bør ikke tage offentlig transport eller taxa. Det bedste er, hvis du kan køre alene i din egen bil eller blive kørt af et medlem af din husstand. Har du ikke mulighed for dette, kan du kontakte din kommune.

Sørg for i særlig høj grad at overholde de generelle råd for smitteforebyggelse og brug mundbind under transporten. Du kan læse om, hvordan du anvender mundbind i vores pjeces [Brug af mundbind](#).

3. Sådan skal du forholde dig under isolationsopholdet

Hvad får jeg stillet til rådighed under mit ophold?

Du får udleveret håndklæder og sengetøj ved ankomst og efter behov under opholdet. Der vil også være håndsprit, håndsæbe, engangslommetørklæder og affaldsposer samt rengøringsmidler til rådighed. Der vil være gratis adgang til Wi-Fi.

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 sygdom, ring 112.

Hvordan får jeg mad under mit ophold?

Isolationsfaciliteten tilbyder tre hovedmåltider dagligt. Du kan også selv lave mad, hvis den lejlighed/bolig, som du opholder dig i, har køkkenfaciliteter.

Hvordan foregår rengøring og tøjvask under mit ophold?

Du skal selv gøre rent på dit værelse/din bolig/din lejlighed én gang dagligt. Personalet gør rent på fællesarealer og kan hjælpe med afhentning af affald og udlevering af rengøringsmidler. Der vil være mulighed for tøjvask mod betaling og efter aftale med personalet på isolationsfaciliteten. 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 efter forudgående aftale.

Må jeg omgås andre under mit ophold?

Undlad derfor at få besøg. Du bør ikke omgås personer, der ikke er konstateret smittet med ny coronavirus. Du må kun opholde dig sammen med andre, som også er i selvisolation, fordi de også er testet positiv for ny coronavirus. Følg altid anvisningerne fra personalet på isolationsfaciliteten.

Må jeg gå ud?

Forlad ikke isolationsfaciliteten under dit ophold. Bliv på dit værelse/bolig/lejlighed og evt. på de fællesarealer, personalet henviser til. Hvis du er nær kontakt, men ikke selv er påvist smittet med ny coronavirus, kan du ikke benytte evt. fællesarealer for smittede. Du må gerne gå ud på f.eks. din egen altan eller terrasse.

Hvornår slutter mit ophold

Hvis du har haft symptomer, kan du forlade faciliteten:

- når der er gået 48 timer efter, at dine symptomer er forsvundet.
- hvis du efter 10 dages sygdom føler dig betydeligt bedre og kun har milde restsymptomer tilbage, såsom tab af smags- og/eller lugtesans, let hoste, træthed mv. Du må samtidig ikke have haft feber i mere end 48 timer forinden (uden brug af febernedsættende medicin)

Hvis du ikke har haft symptomer, behøver du ikke længere isolere dig, når der er gået 7 dage fra, du fik taget testen.

Hvis du er nær kontakt, kan du opholde dig på faciliteten indtil negativt testsvar fra test på 6. dagen, jævnfør de aktuelle retningslinjer for opsporing og håndtering af nære kontakter.

Husk at give personalet samt kommunen besked, når du afslutter dit ophold.

4. Løn og sygedagpenge

Når du er i selvisolation på grund af COVID-19, vil der være tale om lovligt forfald, og du kan have ret til fuld løn eller sygedagpenge. Medarbejdere, der er sendt i selvisolation, skal arbejde hjemme, så vidt det er muligt. Hvis du ikke kan arbejde hjemme, afhænger det af det konkrete ansættelsesforhold, om du har ret til løn i perioden. Såfremt man ikke har ret til løn, vil medarbejdere, der enten er smittet eller har en realistisk formodning om at være smittet, have ret til sygedagpenge. Det samme gælder for nære kontakter, som er i selvisolation som følge af smitteopsporing. I alle tilfælde gælder det dog, at man skal opfylde betingelserne for ret til sygedagpenge, og derfor vil der være personer, der ikke kan modtage sygedagpenge, selvom de er smittet med ny coronavirus. Området er forankret under Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering, og du kan læse mere på deres hjemmeside.

5. Vil du vide mere?

Har du yderligere spørgsmål om isolationsophold uden for hjemmet, kan du ringe til din kommune.

Ved øvrige spørgsmål kan du ringe til myndighedernes fælles hotline på tlf. 70 20 02 33.

Du kan læse mere om ny coronavirus og COVID-19 på sst.dk/corona



Generelle råd under isolationsophold



Hygiejne

Vask hænder hyppigt og grundigt med vand og sæbe eller brug håndsprit. Hygiejne 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 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 isolationsfaciliteten under hele dit ophold

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



Begræns kontakten med personalet og andre som ikke er smittet

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.