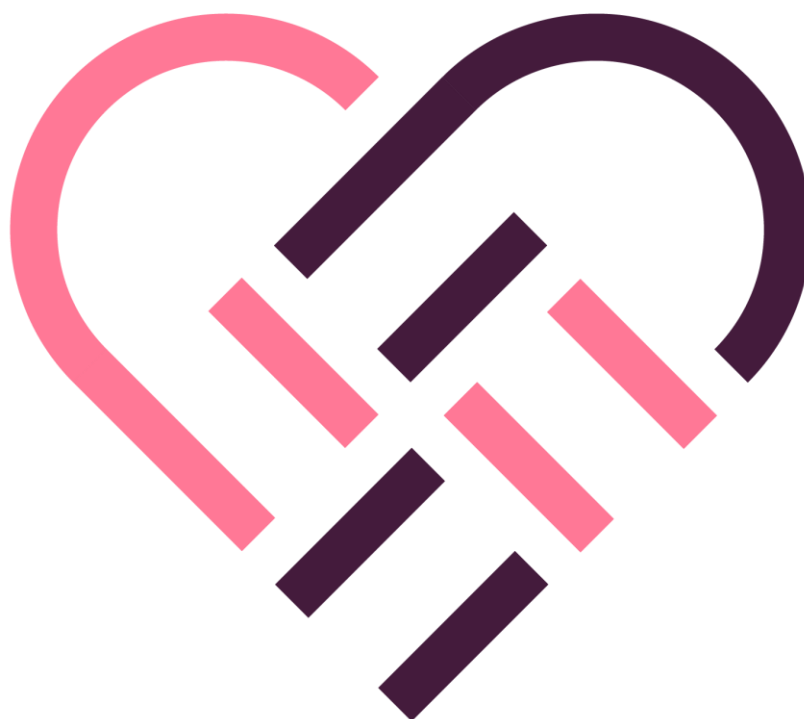


Sundhedsstyrelsens gode råd

# Jul i en tid med COVID-19

10.12.2020



## 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

Ondt i halsen

Feber

Hovedpine

Vejrtrækningsbesvær

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. Jul i en tid med COVID-19

Julen er en vigtig tid for mange af os. I år kan vi stadig gøre meget af det, vi plejer at gøre i julen, men noget skal vi gøre lidt anderledes, og nogle traditioner skal vi ændre på - for at vi kan passe på hinanden.

## 2. Socialt samvær i december

### Hvor mange kan jeg se i december?

For mange er december en måned, hvor man ses med mange forskellige personer. Mange har faste traditioner om at se hinanden lige netop i juletiden. Der ses dog fortsat smittespredning i Danmark. Derfor anbefaler vi stadig, at du aflyser eller udskyder aftaler med personer, du ikke plejer at ses med, fx ved at aflyse julefrokosten eller holde den virtuelt i år. Vær ikke mere end 10 personer derhjemme inkl. dig og din husstand - og husk at jo mindre din stue er, jo færre gæster kan du have.

Bliv hjemme og aflys aftaler med andre, hvis du er syg. Alle der har symptomer på COVID-19 - og alle som er testet positive eller er nære kontakter til personer smittet med ny coronavirus - skal gå i selvisolation og sørge for at blive testet. Tal åbent om, at man ikke mødes, hvis man har symptomer, eller er blevet nær kontakt til en smittet person.

- Hold dig til at mødes med få personer
- Hold dig til at mødes med de samme personer
- Hold det kort, når I ses

Der findes situationer, hvor der er undtagelser for rådet om kun at ses med personer, man plejer at ses med. En vigtig del af de danske juletraditioner er, at vi tager os af hinanden, og ingen skal være overladt til sig selv, hvis de ikke ønsker det.

Det er vigtigt at huske dem, der føler sig ensomme i juletiden. Du kan sende juleglæde med afstand fx ved at gå forbi dem, du ved, føler sig alene og på afstand ønske glædelig jul eller sende et julekort. Hvis du har mulighed for det, så undersøg, hvordan du kan bidrage gennem forskellige frivillige organisationer. [Socialstyrelsen har oprettet en idébank](#) med inspiration til konkrete indsatser for udsatte grupper, fx lokale digitale fællesskaber eller telefonvenner.

### Hvordan kan vi være sammen i december?

Hold kontakten og ønsk hinanden glædelig jul uden at mødes fysisk. Fx kan du sende julekort eller julebeskeder til venner og familie, som du gerne ville have set mere i år. Eller aftale at se den samme julekalender, så I ser noget sammen.

Hvis du mødes med personer uden for din husstand, så planlæg hvordan du kan gøre det nemmere at holde afstand, fx ved at mødes et sted med få mennesker, til mere stillesiddende aktiviteter eller at mødes udenfor.

- Aftal fx at mødes i skoven eller i en park med god plads til et glas gløgg eller brændte mandler.



- Undersøg om din kommune, lokale foreninger, kirker, biblioteker eller museer afholder udendørsarrangementer.
- Find julepynt til juledekorationer i naturen. Læs mere om, hvad du må samle i naturen på [Naturstyrelsens hjemmeside](#).
- Gå en tur i nabolaget og tæl julehjerter eller julenisser, eller pynt din egen bolig op til jul til glæde for dig selv og andre, der går forbi.

Hvis I mødes inden for, så sørg for at gøre det nemt at overholde de smitteforebyggende anbefalinger. Se mere i pjecen [Socialt samvær i en tid med COVID-19](#).

- Gør rent, og luft jævnlige ud.
- Stil håndsprit frem og undgå at bruge det samme håndklæde.
- Undgå fælles skåle med julesnacks, chips og slik.
- Hvis du er i øget risiko for alvorligt forløb ved COVID-19, så tal med værten om, hvordan I bedst forebygger smitte, så alle føler sig trygge og kan være med. Hvis det får dig til at føle dig mere tryk, så tag evt. et CE-mærket mundbind på.
- Der skal være mindst 2 meter mellem jer, hvis I skal synge. Overvej hvornår det er nødvendigt, og gå evt. udenfor.
- Tænk over, hvor meget alkohol du drikker, så du stadig kan overholde de gode råd.

### Juleaften

- Vær ikke mere end 10 personer til julehyggen derhjemme inkl. dig og din husstand – og husk at jo mindre din stue er, jo færre gæster kan du have.
- Du skal holde dig til få mennesker i julen, men du kan godt se din allernærmeste familie, selvom du ikke har været sammen med dem for nylig. Husk at gøre det let for alle at følge de gode råd.
- Du kan godt gå rundt om juletræet og synge med dem, du bor sammen med, men du bør holde 2 meters afstand til andre. Hvis I samler flere husstande til juleaften, så overvej om I fx kan danse om juletræet af flere omgange, om I kan skiftes til at synge eller om I kan nynne.
- Sørg for 2 meters afstand til personer i øget risiko for alvorligt forløb ved COVID-19, når du lægger bordplanen for årets julemiddag.
- Husk også at holde afstand, når der hentes gaver under træet, og når gaverne pakkes ud.

### Jul for socialt udsatte og personer uden socialt netværk

- Du kan som fx hjemløs, barn i en udsat familie eller ældre person uden socialt netværk, godt holde juleaften, selvom det er sammen med personer, du ikke plejer at se.
- Juleaften bør deles op i mindre grupper med max 10 personer.
- Undgå trængsel og undgå at mødes på tværs af grupperne.
- Sørg for mulighed for at holde afstand og god hygiejne, udluftning og rengøring af især kontaktpunkter, som mange personer rører ved.

## 3. Jul i samfundet

### December i skolen

- Juleklip kan stadig foregå i stamklassen. Samling på tværs af stuer og klasser bør undgås.
- Sang og optog på tværs af stuer og klasser bør undgås. Hvis man ønsker fællessang, så overvej virtuelle løsninger eller arrangementer med få børn i samme gruppe, på afstand og hvis muligt udenfor.
- Det gælder fortsat, at sociale arrangementer i dagtilbud, grundskoler, fritidstilbud og ungdoms- og voksenuddannelser bør aflyses.

### Julegudstjenester

- Anbefalingerne om at holde afstand, herunder 2 meters afstand ved sang, gælder også til julegudstjenesterne.
- Undersøg mulighederne i din lokale kirke. For nogle kan der fx være mulighed for at deltage i virtuel gudstjeneste.
- Undersøg om du kan tilmelde dig julegudstjenesten online, så kirken kan holde øje med, at der ikke kommer for mange.
- Der er også mulighed for at følge julegudstjenester i fjernsynet.

### Jul på plejecentre og andre institutioner

- Aftal besøg i god tid og forvent at julen vil være anderledes i forhold til deltagelse i julearrangementer.
- Vær særligt opmærksom på, om der er udstedt besøgsforbud eller besøgsrestriktioner.
- Ved besøgsrestriktioner har beboere ret til at forlade deres bolig, plejecenter eller bosted for fx at gå ture eller besøge familie. Se [Styrelsen for Patientsikkerheds hjemmeside](#) for mere information.
- Saml beboerne på plejecentre i mindre grupper, hvis der afholdes en julemiddag eller andre sociale julearrangementer. Gerne med de personer, som de plejer at ses med.
- Sørg for at tænke de generelle smitteforebyggende anbefalinger ind, så der fx holdes den fornødne afstand, er mulighed for at holde god håndhygiejne, minimeres kontaktpunkter o.l.

## 4. Juleindkøb

- Foretag dine indkøb online.
- Undgå trængsel i butikkerne ved at udnytte hele åbningstiden, når du skal handle, så der ikke er for mange mennesker samlet samme tid på dagen.
- Planlæg hvad du vil købe på forhånd og i god tid. Så undgår du at gå i for mange forskellige butikker på dagen for dine juleindkøb. Samtidig undgår du trængsel i butikkerne i de sidste dage op til jul.
- Tag så vidt muligt én person afsted ad gangen.

## 5. Højtider og nytår

For nytårsaften og andre højtider gælder de samme anbefalinger for socialt samvær som for julen. Selvom nytårsaften typisk er en aften, hvor vi også samles med personer uden for vores nære omgangskreds, vil nytårsaften i år være anderledes. Du kan dog stadig fejre årets afslutning, med dem du bor sammen med og din nærmeste omgangskreds – på den måde passer du bedst på dig selv og



andre.

## 6. Vil du vide mere?

Sundhedsstyrelsen har en række udgivelser til dig, der gerne vil læse mere om, hvordan du i din hverdag kan forebygge smittespredning med ny coronavirus og blive klogere på baggrunden for Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

**COVID-19: Forebyggelse af smittespredning.** Beskriver en række generelle anbefalinger for forebyggelse af smittespredning, som har ligget til grund for anbefalingerne i dette informationsmateriale. [sst.dk/da/udgivelser/2020/covid-19-forebyggelse-af-smittespredning](https://sst.dk/da/udgivelser/2020/covid-19-forebyggelse-af-smittespredning)

**Sundhedsstyrelsens gode råd: Socialt samvær i en tid med COVID-19.** Giver gode råd til, hvordan vi kan være sammen med andre. [sst.dk/da/Udgivelser/2020/Sundhedsstyrelsens-gode-raad-Social-samvaer-i-en-tid-med-COVID-19](https://sst.dk/da/Udgivelser/2020/Sundhedsstyrelsens-gode-raad-Social-samvaer-i-en-tid-med-COVID-19)

**Sundhedsstyrelsens gode råd: Gode råd til dig, der er i øget risiko.** Giver gode råd til personer og pårørende til personer, som er i øget risiko for alvorligt forløb ved COVID-19, samt hvilke sygdomme og tilstande, der vurderes at kunne medføre øget risiko. [sst.dk/da/udgivelser/2020/haandtering-af-covid-19-anbefalinger-til-personer-i-oeget-risiko](https://sst.dk/da/udgivelser/2020/haandtering-af-covid-19-anbefalinger-til-personer-i-oeget-risiko)