

Når du er smittet med coronavirus skal du:

- Isolere dig derhjemme ind til 48 timer efter dine symptomer er væk
- Være ekstra opmærksom på hygiejne og rengøring
- Give besked til personer du kan have smittet, så de kan blive testet



Bebrejd ikke dig selv eller andre for at blive smittet med ny coronavirus. Husk, at sygdom skyldes virus, ikke personer, og at ny coronavirus er meget smitsom.

Isolation derhjemme betyder:



Du skal blive hjemme, så du ikke risikerer at komme i tæt kontakt med andre. Gå ikke på arbejde og gå ikke ud. Få andre til at hjælpe med indkøb og lignende. Aflys alle besøg og tal i stedet med andre over telefonen eller videoopkald.



Du bør undgå tæt kontakt med personer, du bor sammen med. Hold 2 meters afstand og undgå f.eks. kys og kram. Undgå at sove sammen og at tilbringe længere tid i samme rum. Du skal selv rengøre overflader på badeværelset efter brug, f.eks. toiletsæde, håndvask og vandhane, inden det bruges af andre. Det er særligt vigtigt, hvis du bor sammen med en person i øget risiko for alvorligt forløb ved COVID-19.



Du skal bruge CE mærket engangsmundbind, hvis det alligevel bliver meget nødvendigt at du forlader dit hjem, f.eks. hvis du skal på hospitalet.

Er du smittet med coronavirus og er bekymret for, om du kan isolere dig godt nok derhjemme skal du tale med din egen læge, som kan rådgive dig. Du kan få hjælp fra din kommune til at isolere dig uden for hjemmet.



Når du er smittet med coronavirus skal du:

- Isolere dig derhjemme ind til 48 timer efter dine symptomer er væk
- Være ekstra opmærksom på hygiejne og rengøring
- Give besked til personer du kan have smittet, så de kan blive testet



Bebrejd ikke dig selv eller andre for at blive smittet med ny coronavirus. Husk, at sygdom skyldes virus, ikke personer, og at ny coronavirus er meget smitsom.

Særlig fokus på hygiejne og rengøring betyder:



Vask hænder hyppigt og grundigt med vand og sæbe eller brug håndsprit, hvis du ikke har adgang til vand og sæbe. Håndvask og håndsprit er lige gode, men vask altid hænder, når de er synligt snavsede eller fugtige, efter toiletbesøg, efter bleskift og før du rører madvarer.



Undgå at røre dig selv i ansigtet. Når du skal hoste eller nyse, så gør det i et engangslømmetørklæde eller i ærmet. Læg brugte engangslømmetørklæder i en lukket affaldspose.



Del ikke håndklæder med andre. Brug kun dit eget.



Gør dagligt rent i de rum, som du opholder dig i, mens du er syg. Brug almindelige rengøringsmidler. Særligt rengøring af ting og steder, der berøres af mange mennesker.



Når du er smittet med coronavirus skal du:

- Isolere dig derhjemme ind til 48 timer efter dine symptomer er væk
- Være ekstra opmærksom på hygiejne og rengøring
- Giv besked til personer du kan have smittet, så de kan blive testet



Bebrejld ikke dig selv eller andre for at blive smittet med ny coronavirus. Husk, at sygdom skyldes virus, ikke personer, og at ny coronavirus er meget smitsom.

At du skal give besked til dem du kan have smittet betyder:

Du skal fortælle, at du er smittet til de personer, som du har haft nær kontakt* med i perioden fra 48 timer før, dine symptomer startede og indtil 48 timer efter, at dine symptomer er ophørt. Så kan de blive testet. Du kan få hjælp fra din læge eller fra en medarbejder fra Coronaopsporing. De vil ringe dig op, når din test viser, at du er smittet. Du kan også selv ringe til dem på tlf **32 32 05 11**.

Dine nære kontakter er:

- Personer, du bor sammen med.
- Personer, du har haft direkte fysisk kontakt med (f.eks. kys og kram).
- Personer, som du er kommet til at hoste /nyse på, eller personer som har rørt ved dit brugte lommeterklæde.
- Personer, du har haft tæt "ansigt-til-ansigt" kontakt med inden for 1 meter i mere end 15 minutter (f.eks. ved en samtale). En meter er cirka den samme afstand som bredden på en yderdør.
- Sundhedspersonale som har deltaget i pleje/behandling af dig, og ikke har brugt mundbind eller visir.