

Sundhedsstyrelsens gode råd

Nytår i en tid med COVID-19

21.12.2020



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. Planlæg et anderledes nytår

Vi har udbredt samfundssmitte i Danmark, og det er vigtig at vi bevarer epidemikontrollen. Derfor anbefaler vi, at du aflyser aftaler med personer, du ikke plejer at ses med, eller afholder dem virtuelt – også nytårsaften. Vi anbefaler, at du begrænser fejringen af årets afslutning til din husstand og evt. din allernærmeste omgangskreds. På den måde passer du bedst på dig selv og andre.

2. Hold dig til de få allernærmeste personer, som du plejer at se

I sociale sammenhænge, hvor vi ses under uformelle rammer, kan det være svært at efterleve krav og anbefalinger om afstand og hygiejne. Samtidig stiger risikoen for smitte, når vi er mange sammen, og når vi ser mange forskellige mennesker.

Vi anbefaler, at I er så få som muligt, og aldrig mere end 10 personer til nytårsaften inkl. dig og din husstand, uanset hvor stort jeres bolig eller lokale er. Husk, at det altid skal være muligt at holde den anbefalede afstand, også som aftenen skrider frem. Invitér kun personer, som du i forvejen er tæt på, og som du i forvejen ses ofte med. På den måde bidrager I til at kontrollere epidemien.

- Vær så få som muligt og aldrig mere end 10 personer til nytår, inkl. dig og din husstand, uanset hvor stor din bolig er
- Invitér kun personer fra din omgangskreds af 10 personer, du plejer at se tit
- Bliv hjemme hvis du har symptomer, er testet positiv eller er nær kontakt

Lad være med at forsamles

Hold dig til de samme personer hele aftenen – også udendørs.

- Hold dig til dit eget nytårsselskab hele aftenen, også hvis I går udendørs.
- Undgå steder, hvor mange mennesker typisk går hen nytårsaften.
- Find alternative måder at ønske godt nytår til dine naboer, hils fx over hækken, på hver sin altan, eller over telefonen.
- Aflys fælles fyrværkeriarrangementer eller -opvisninger, hvor flere mennesker fra nabolaget samles samme sted.
- Lav aftaler for virtuelle nytårshilsner med venner og familie, som du gerne ville have fejret nytåret med.
- Uden for private boliger og haver i tilknytning hertil gælder forsamlingsforbuddet på 10 personer.

3. Fokus på de gode råd til at forebygge smitte

Gør det nemt for alle at overholde de smitteforebyggende anbefalinger og husk hinanden på anbefalingerne. Dette er især vigtigt, hvis du fejrer nytår sammen med nogen, du ikke bor sammen med. Se mere i pjecen [Socialt samvær i en tid med COVID-19](#).

Sørg for god hygiejne

- Stil håndsprit frem.
- Der bør være let adgang for alle til håndvask med vand og flydende sæbe samt engangshåndklæder. Der bør ikke anvendes fælles håndklæde eller fælles sæbestykker.
- Portionsanret maden og kransekagen. Undgå fælles skåle med snacks, chips og slik.
- Sørg for at have bordkort eller andet, der sikrer, at gæster ikke deler glas o.l. Lad desuden være med at dele nytårsryslere/nytårshorn o.l.

Gør rent og luft ud

- Sørg for hyppig rengøring af kontaktpunkter både før og efter, men også gerne undervejs.
- Undgå at dele udstyr, der vanskeligt kan rengøres mellem brugere, fx tablets og nytårshatte.
- Luft jævnlige ud i løbet af aftenen.

Sørg for en nytårsfejring, der sænker risikoen for smittespredning

- Hvis I fx vil synge nytåret ind, så sørg for, at der er 2 meter mellem jer. Overvej, om det er nødvendigt at synge, om I kan lytte i stedet, eller om I kan nynne med.
- Undgå selskabslege og dans med højt aktivitetsniveau med andre end dem, du deler hustand med.
- Skru ned eller sluk for baggrundsmusikken, da høj musik kan få folk til at tale højere, eller rykke tættere sammen, for at kunne høre.
- Overvej, om du eller én eller flere gæster skal holde sig ædru og have særligt fokus på, at alle har mulighed for at overholde de smitteforebyggende anbefalinger.

Bliv hjemme og afløs, 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 anbefales at gå i selvisolation og sørge for at blive testet.
- Tal åbent om, at man ikke er med til nytårsfejringen, hvis man har symptomer, eller er blevet nær kontakt til en smittet person.
- Husk, at alle kan blive smittet med ny coronavirus, og at det er virus, der smitter, ikke mennesker.

4. 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

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

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