

Sundhedsstyrelsen kunnar

# Til tín, sum hevur fingið staðfest koronavirus

Í hesum bóklingi hava vit samlað svarini til nakrar av spurningunum, sum tú kanst hava tá tú hevur fingið staðfest koronavirus.

Tú kanst lesa um, hvussu tú skalt bera teg at í sjálvbodnum sóttarhaldi, hvørjum tú eigur at siga frá, at tú ert smittað/-ur o.a.

24.08.2020



# Umráðandi kunning um koronavirus/COVID-19

**Sjúkan, sum ein kann fáa, um ein verður smittaður við koronavirusi, eitur COVID-19.**

## Smitta



Fyri at tú best kanst fyrbyggja smittubreiðslu, er umráðandi at vita hvussu koronavirus smittar.

**Kontaktsmitta:** Smitta frá flatum við virusi á, sum ein nertur við og síðani nertur við nøs, eygu ella munn. Vandin fyri kontaktsmittu minkar við góðum hondreinføri og reingerð.

**Dropasmitta:** Smitta millum fólk, við smáum dropum úr andaleiðini, sum breiðast út við t.d. hosta og njósi. Droparnir falla til jarðar innan 1-2 metrar, so vandin fyri dropasmittu minkar við at halda frástøðu.

## Sjúkueyðkenni



Sjúkueyðkennini av COVID-19 eru vanliga:

Turrur hosti	Ilt í hálsinum
Fepur	Høvuðpína
Trongd	Vøddapína

## Fyrbyggjing fyri smittubreiðslu



Raðfest eftir týdningi:

1. Avbygging av fólkum við sjúkueyðkennum umframt smittusporing
2. Reinføri við denti á hostivanar, hondreinføri og kontaktpunkt
3. Avmarkað samband, við denti á frástøðu, tittleika, longd og mørkum

Er okkurt tilmæli, sum tú ikki fært hildið, legg so dent á at halda hini.

## 1. Hvussu skal eg bera meg at, tá ið eg fá staðfest koronavirus?

Uttan mun til um tú ert ávíst/-ur til kanning, av tí at tú hevur sjúkueyðkenni, ella tí at tú ert nærsamband, skalt tú gera hetta:

1. Far í sjálvboðið sóttarhald
2. Gáa serliga væl eftir reinføri
3. Gáa serliga væl eftir reingerð

Hevur tú havt sjúkueyðkenni, kanst tú fara úr sjálvbodnum sóttarhaldi 48 tímar eftir, at tú eingi sjúkueyðkenni hevur meiri. Missurin av smakki- og luktisansi kann tó vara longri, uttan at tú tó ert at rokna sum smittandi. Um hesi eru einastu sjúkueyðkennini, sum eftir eru, kanst tú sostatt steðga sjálvbodna sóttarhaldinum.

Hevur tú eingi sjúkueyðkenni havt, skalt tú vera í sjálvbodnum sóttarupphaldi í 7 dagar eftir at tú ert kannað/-ur.

Tær tørvar ikki at kannast aftur, fyri at verða váttað/-ur frísk/-ur. Tað, sum avger um tú kanst meta teg sum smittufriar, er at tú hevur verið 48 tímar uttan sjúkueyðkenni.

### Hvat merkir tað, at eg skal í sjálvboðið sóttarhald?

Tað týðningarmesta fyri at byrgja fyri smittubreiðslu er, at fólk sum eru smittað við koronavirusi, fara í sjálvboðið sóttarhald.

Sjálvboðið sóttarhald merkir:

- At tú skalt vera heima, t.v.s. innandura í egnum bústaði ella matrikli, so tú ikki ert í vanda fyri at koma í tætt, kropsligt samband við onnur. Far ikki til arbeiðis og far t.d. ikki út at keypa inn. Fá onnur at hjálpa tær við innkeypi, ganga túr við hundinum og onnur smáørindi. Um onkur kemur til tín við vøru, skulu tey seta hana við dyrnar. Allar vitjanir mugu avlýsast; tosa heldur við onnur umvegis telefon ella videokall. Halt tær serliga frá sambandi við fólk, sum eru í álvarsligum vandabólki í sambandi við COVID-19 (sí [sst.dk/corona](https://sst.dk/corona)).

Nógvastaðni eru staðbundin átøk, har tú kanst biðja um stuðul. Kanna um nakað slíkt er í tínum øki. Tú kanst eisini seta teg í samband við "Røde Kors Corona Hjælpenetværk" á tlf 35 29 96 60 ella [rodekors.dk/corona/hjaelp](https://rodekors.dk/corona/hjaelp).

- Tú eigur at halda teg frá tøttum kropsligum sambandi við fólk, sum tú býrt saman við. Tað er serliga umráðandi, um tú býrt saman við fólk, sum er í álvarsligum vandabólki í sambandi við COVID-19.

Halt teg frá tøttum, kropsligum sambandi, sum kossar og klemm, og halt minst 2 m frástøðu. Haldið tykkum frá at sova saman og vera ov leingi í sama rúmi. Best er, um tú kanst nýta egið vesi/baðirúm, men um einans eitt er í húskinum, eigur tú sjálv/-ur at reinsa flaturnar, t.d. við at spritta setrini, vaskið og kranarnar, áðrenn nakar annar í húskinum nýtir tað.

Um tú ert staðfest/-ur positivt, og óttast fyri um tú megnar at fylgja tilmælunum fyri sjálvboðið sóttarhald, sum lýst omanfyri, kanst tú leita tær ráðgeving frá einum starvsfólki hjá Coronaopsporing, sum er ein eind undir Styrelsen for Patientsikkerhed, á tlf 32 32 05 11. Tú kanst eisini tosa við tin egna lækna, ella ringja beinleiðis til tina kommunu, sum kann ráðgeva um sóttarhald uttanfyri heimið, um tær tørvar tað.

Les meiri í kunningartilfarinum hjá Sundhedsstyrelsen [Kunning um sóttarhald uttanfyri heimið, fyri teg, sum hevur fingið staðfest koronavirus](#).

Nýt masku, um tú mást bróta sjálvbodna sóttarhaldið bráðfeingis, t.d. í sambandi við at tú skalt á sjúkrahúsið. Tú kanst lesa meiri um, hvussu tú nýtir masku í [bóklínginum frá Sundhedsstyrelsen](#).

### **Hvat merkir tað, at eg skal gáa serliga væl eftir reinføri?**

At tú skalt leggja serligan dent á reinføri merkir:

- Vaska tær hendurnar ofta og væl við vatni og sápu, ella nýt hondspritt, um tú ikki hevur atgongd til vatn og sápu. Handavask og hondspritt eru eins góð, tó verður mælt til altíð at vaska hendurnar, tá ið tær eru sjónliga skitnar, eru slavnar, eftir vesi, eftir blæuskifti og áðrenn matvørur verða handfarnar.
- Hondreinføri er serliga umráðandi eftir vesi, tá ið tú hevur snýst tær og áðrenn matgerð. Tað er umráðandi at røkta hendurnar við feitum vætukremi, so at hendurnar ikki torna og fáa eksem.
- Halt teg í mestan mun frá at nerta við andlitið. Skalt tú hosta ella njósa, eigur tú at gera tað í ein einnýtisklút ella í ermuna. Brúktir einnýtisklútar skulu leggjast í afturlatnan skrelliposa.
- Být ikki um handklæði við onnur.

### **Hvat merkir tað, at eg skal gáa serliga væl eftir reingerð?**

At tú skalt leggja serligan dent á at gera reint títt og gjølla merkir:

- Rúmini sum tú ert í, meðan tú ert sjúk/-ur, eiga at verða vaskað dagliga. Nýt vanlig vaskievni. Tað er umráðandi at reinsa kontaktpunkt og flatur, sum nógv í húskinum nerta við, sum t.d. hondtøk, handlistar, kontaktir, knappaborð, mýs, stólaarmar, borðkantar, leikur, vatnkranar, vesi o.a. serliga væl.

### Serligt fyri børn

Flestu børn fáa milt COVID-19, men skulu í høvuðsheitum fylgja somu tilmælum sum vaksín. Børn, sum hava sjúkueyðkenni av COVID-19, eiga eisini at verða avbyrgd og kannað, og fylgja somu meginreglum sum vaksín, ið verða staðfest positiv.

Lat ikki barnið fara í dagtilboð/skúla fyrr enn 48 timar eftir, at sjúkueyðkennini eru burtur. Um barnið ikki hevur ella ikki fær sjúkueyðkenni skal tað haldast heima í 7 dagar eftir kanningin.

Tað verður mælt til at kunna hjá dagtilboð/skúla, so at foreldrini at øðrum børnum, sum kunnu verða smittað, eisini verða kunnað og børnini verða kannað.

Leggið til merkis, at børnum tørvar umsorgan og samband sum klemm og troyst, og at hetta er týðningarmeiri enn at halda frástoðu. Er eingin annar, sum kann taka sær av barninum, skalt tú tí taka tær av tí, sum tú vanliga gert, men skalt tó gáa væl eftir reinføri og reingerð. Tað er galdandi bæði um tú ella barnið er staðfest positivt.

## 2. Smittusporing

Tá ið tú hevur fingið staðfest koronavirus, er umráðandi at øll, sum tú hevur verið í nærum sambandi við, í tíðarskeiðinum tú hevur smittað, verða kunnað um at tú ert smittað/-ur. Tað verður rópt smittusporing og er eitt týðningarmikið tól til at fryrbyrgja smittubreiðslu.

Tá ið eitt positivt svar frá kanning liggur á [sundhed.dk](https://sundhed.dk), ringir eitt starvsfólk frá Coronaopsporing, sum er ein eind undir Styrelsen for Patientsikkerhed, til tín. Tey hjálpa tær við smittusporingini. Tú kanst sjálv/ur velja at seta teg í samband við tini nærsambond, ella lata eitt starvsfólk frá Coronaopsporing seta seg í samband við tey.

Tú kanst eisini sjálv/-ur seta teg í samband við Coronaopsporing á tlf 32 32 05 11.

### **Hvørji eru míni nærsambond?**

Tú skalt kunna tey, sum tú hefur verið í nærum sambandi við, í tíðarskeiðinum frá 48 tímar fyri at sjúkueyðkennini byrjaðu og inntil 48 tímar eftir at sjúkueyðkennini eru burtur.

Hesi fólk verða mett sum tini nærsambond:

- Fólk, sum tú býrt saman við
- Fólk, sum tú hefur havt beinleiðis, kropsligt samband (t.d. hefur klemmað)
- Fólk, sum hava havt óvart og beinleiðis samband við smittufórandi flot frá tær (t.d. av at tú ert komin at hosta ella njósa á tey, ella at tey hava nortið við tín brúкта lummaklút o.a.)
- Fólk, sum tú hefur havt samband við "andlit-til-andlit" nærri enn 1 m, í meiri enn 15 minuttir (t.d. í sambandi við at tú hefur tosað við fólkid)
- Heilsustarvsfólk, sum hava verið við til at røkta/viðgera teg, og sum ikki hava nýtt tilmæltu verjuútgerðina.

Um tú hefur fylgt ráðunum frá Sundhedsstyrelsen um kropsliga frástøðu, hostivanar og reinføri, verða sera fá fólk, sum koma undir heitið nærsamband.

Nærsambond eru vanliga tey, sum tú býrt saman við, dagliga hefur kamar saman við og deilir sofu við, klemmar o.a. Tað verða eisini teir fåu starvsfelagarnir og vinirnir, sum tað ikki hefur borið tær til at halda frástøðu frá, t.d. um tú hefur verið noyddur at staðið nær við ein starvsfelaga í langa tíð, ella um tú hefur sett teg eitt sindur ov nær við eitt døgurðaborð fyri vinir. Hjá børnum kunnu tað vera onnur børn ella vaksni t.d. í dagstovni/-røkt, skúla og frítíðartilboðum, sum hava verið í nærum sambandi við barnið, t.d. við beinleiðis kropsligum sambandi ella hava spælt saman í meiri enn 15 min., við minni enn 1m frástøðu.

Í flestu arbeiðsførum er sambandið ikki so nær, at tað verður mett sum nærsamband. Starvsfelagar, sum ein arbeiðir saman við, t.d. á eini sjúkrahúsdeild, á røktarheimi ella á skrivstovu, og sum ein ikki hefur verið nærri enn 1m frá, í eina samanhangandi løtu longri enn 15 minuttir, verða ikki mettir/-ar sum nærsambond.

### **Í hvørjum tíðarskeiði skal sambandið hava verið?**

Um tú ikki hefur sjúkueyðkenni og verður staðfest/-ur positivt, skalt tú seta teg í samband við tey nærsambond, sum tú hefur verið saman við í tíðarskeiðinum frá 48 fyri at tú vart kannað/-ur, til 7 dagar eftir kanninginina.

Fólk, sum tú seinast hevði samband við, fyri meiri enn 14 døgum síðani, verða ikki mett sum nærsambond.

### **Hvat skulu míni nærsambond vita?**

Tað er umráðandi, at tú setur teg í samband við tey, sum tú hevur havt nærsamband við, av tí at tú kanst hava smittað tey - eisini hóast tú ikki hevði sjúkutekin, tá ið tit vóru saman.

Tú skalt kunna tini nærsambond um, at tey eisini eiga at verða kannað fyrri koronavirus, og at tey eiga at avbyrgja seg frá øðrum, inntil tey eru kannað.

Tú og tini nærsambond kunnu lesa meiri um hvussu ein eigur at bera seg at sum nærsamband í *Til tín, sum er nærsamband hjá einum fólki, sum hevur fingið staðfest koronavirus*, sum hevur kunning um hvussu ein verður kannaður sum nærsamband, hvussu ein skal bera seg at, meðan ein bíðar eftir svari frá kanningini o.a.

Ivást tíni nærsambond í hvussu tey skulu bera seg at, kunnu tey seta seg í samband við Coronaopsporing á 32 32 05 11.

### **Smittusporing við appini smittelstop**

Tú kanst hava verið nær við onkran, sum tú ikki kennir, ella ikki fært sett teg í samband við, og sum tú tí ikki kanst kunna um, at tú hevur fingið staðfest koronavirus. Tað kann t.d. vera ein, sum tú hevur sitið hjá í bussinum, ella staðið nær hjá við eitt tiltak.

Appin smittelstop er eitt talgilt amboð, sum lætt og dulnevnt kann hjálpa tær at boða teimum frá, sum tú hevur verið nær, um tey eisini hava appina. Tú kanst lesa meiri um appina á [smittestop.dk](https://smittestop.dk) og taka hana niður í App Store ella Google Play Butik.

## **3. Um at vera sjúkur við COVID-19**

### **Vanliga sjúkugongdin**

Sjúkueyðkenni vísa seg millum 1 og 14 dagar eftir, at ein er smittaður við koronavirusi, og tey flestu fáa sjúkueyðkennini eftir 5-6 døgum. Tey vanligu sjúkueyðkennini við byrjandi og milda sjúku, líkjast eyðkennum fyrri beinkrím og bruna í ovaru andaleiðini við fepri, turrum hosta og mœði. Onnur sjúkueyðkenni, sum koma tíðliga, men ikki so ofta, kunnu m.a. vera høvuðpina, vøddapína, ilt í hálsinum, vaml, missur av smakki- og luktisansum o.a. Slík mild sjúkueyðkenni av COVID-19 kunnu ikki skiljast frá krími ella beinkrími, sum standast av øðrum enn COVID-19.

Tey flestu hava eina milda sjúkugongd og tørva ikki læknahjálp. Sjúkueyðkennini kunnu vera ymisk frá fólki til fólk og eyðkennini, eitt nú um ein hevur fepur ella ikki, kunnu ikki nýtast til at útihýsa COVID-19.

Nøkur fólk fáa verri sjúku, vanliga eftir 4-7 dagar, við versnandi hosta, hækkandi fepri og byrjandi trongd og onnur fáa lungnabruna, sum kann krevja innlegging.

### **Kann COVID-19 viðgerðast?**

Tað er eingin ávís viðgerð móti koronavirusi, men tú kanst gera ymiskt fyri at linka sjúkueyðkennini:

- Drekk ivaleyst av vatni, serliga um tú fært nógvan fepur.
- Vøddapína, høvuðpína og fepur kunnu linkast við paracetamol (t.d. Panodil).
- Pína í hálsinum kann linkast við súgvitablettum ella bommmum.

### **Nær og hvussu skal eg seta meg í samband við lækna?**

Tá ið tú ert sjúk/-ur við COVID-19, skalt tú seta teg í samband við egnan lækna, um sjúkueyðkennini versna skjótt ella yvir fleiri dagar, t.d. um tú fært nógvan fepur, trongd, pínu ella verður illa fyri.

Uttanfyri upplatingartíð, skalt tú ringja til læknavaktina ella bráðtelefonina í tínum øki.

Tað er umráðandi at minnst til, at tú altíð kanst seta teg í samband við læknan, um tú er stúrin - eisini fyri aðrar sjúkur enn COVID-19. Hetta er eisini galdandi fyri børn.

### **Verði eg mótstøðufør/-ur?**

Vitan okkara beint nú er, at mótstøðuføri verður uppbyggt hjá teimum flestu, men í hvussu stóran mun og hvussu leingi tað heldur, vita vit ikki enn. Enn hava vit onga álitandi kanning, sum kann staðfesta mótstøðuføri.

Tá ið tú ert røsk/raskur eftir COVID-19, eigur tú tí at bera teg at sum øll onnur, t.v.s. framhaldandi halda tilmælini, lata teg kanna um sjúkueyðkenni vísa seg, sum kunnu benda á COVID-19, luttaka í smittusporing o.a.

### **Hvussu megni eg avbyrging og hvussu handfari eg stúran?**

Tað kann vera trupult at vera avbyrgdur frá umheiminum. Hesi ráð kunnu vera tær til hjálp:

- Ger tað tú kanst, fyri at halda teg í sambandi við umheimin, við sosialum miðlum, telefonsamrøðum og videokalli.
- Halt heilan í gongd við at fáa tær eitt itriv, lesa, leggja putlispæl ella annað, sum krevur hugsavnan og ger teg glaða/-n.
- Royn at røra teg so nógv nú kanst, um tú ikki er ov veik/-ur. Royn, eftir besta fòrimuni, at vera kropsliga virkin við t.d. at reisa teg og ganga í kring ella gera venjingar á stovugólvinum.
- Hav so vanliga dagsrútmu sum til ber.
- Hugsa um, at tú gert mun og vísir samfelagssinni við at vera heima. Á tann hátt er tú við til at fyrbyrgja smittubreiðslu í samfelagnum og verja fólk í øktum vandabólki.



Tað er þúra natúrligt at vera stúrin, tá ein fær at vita, at ein er smittað/-ur við koronavirusi.

Hesi ráð kunnu vera tær til hjálp:

- Tosa við lækna tín, um tú verður sera stúrin. Um tú hefur eina viðgerðarkrevjandi sjúku, sum tú ivast í, um hon verður ávirkað av COVID-19, eigur tú at seta teg í samband við læknan ella sjúkrahúsdeildina, sum hefur ábyrgd fyri tíni viðgerð.
- Minst til, at tey flestu hava eina milda sjúkugongd, og at vit í Danmark hava dugnaligar lækna og sjúkrarøktarfrøðingar, sum kunnu hjálpa tær, um tær tørvar tað.
- Sig tær sjálvum, at tú gert nóg mikið, um tú fylgir tilmælunum frá myndugleikum.
- Lasta ikki teg sjálvan ella onnur fyri at verða smittað við koronavirusi. Minst til, at sjúkan stendst av virusi, ikki av fólki, og at koronavirus er sera smittandi.
- Um tað er sera torført at fáa stúranina úr høvðinum, og um tað ávirkar tær gerandisdagin, kanst tú finna tær hjálp í góðu ráðunum hjá Sundhedsstyrelsen um hvussu tú kanst handfara angist undir COVID-19 farsóttini. Ráðini eru at finna á [sst.dk/corona](https://sst.dk/corona).

Børn kunnu eisini hava nógvar spurningar um COVID-19. Tað er umráðandi at tosa við børnini um tað, tey stúra fyri. Á heimasíðuni hjá Sundhedsstyrelsen [sst.dk/corona](https://sst.dk/corona) finnur tú fleiri ráð og smáfilmur um, hvussu tú kanst tosa við barn titt.

## 4. Meiri kunning

Hevur tú fleiri spurningar um tína sjúku, skalt tú ringja til tín egna lækna.

Hevur tú spurningar um smittusporing ella kanningar, kanst tú ringja til Coronaopsporing á tlf **32 32 05 11**.

Hevur tú aðrar spurningar, kanst tú ringja til myndugleikanna felags hotline á tlf **70 20 02 33**.

Hevur tú sjúkueyðkenni av COVID-19 og skalt kannast, kanst tú lesa meiri í kunningartilfarinum *Til tín, sum hefur sjúkueyðkenni frá COVID-19*

Um tú hefur verið í nærum sambandi við eitt fólk, sum er staðfest/-ur positivt fyri koronavirus kanst tú lesa meiri í kunningartilfarinum *Til tín, sum er nærsamband hjá einum fólki, sum hefur fingið staðfest koronavirus*

Tú kanst lesa meiri um koronavirus og COVID-19 á [sst.dk/corona](https://sst.dk/corona).