



Gode råd om ny coronavirus til dig, der er i særlig risiko for smitte og opholder dig på værested, herberg, forsorgshjem eller er tilknyttet et behandlingssted

Beskyt de mest sårbare

31.03.2020

Hvad er coronavirus?

Coronavirus giver infektioner i luftvejene. Symptomer kan spænde fra forkølelse til alvorlig lungebetændelse. Du kan blive smittet ved f.eks. hoste og nys fra en der er smittet, eller ved håndtryk og anden tæt kontakt. Det kan også overføres fra overflader, genstande og dørhåndtag.

Det er særligt personer, der enten er ældre, eller som har helbredsudfordringer, der er i risiko for alvorlig sygdom.

Tilhører du en særlig risikogruppe, skal du være særlig opmærksom på at beskytte dig selv og andre i risikogrupper mod smittespredning.

Hvem er de særlige risikogrupper?

Nogle mennesker er særligt udsatte for at blive alvorligt syge, hvis de smittes med ny coronavirus. Det gælder:

- Ældre over 65 år (og især ældre over 80 år).
- Personer med visse kroniske sygdomme i moderat til svær grad samt personer med nedsat immunforsvar.
- Børn med kronisk sygdom eller som har følgetilstande efter at være født for tidligt.
- Gravide og kvinder op til to uger efter fødsel (ud fra et forsigtighedsprincip).

Du skal betragte dig selv, som værende i særlig risiko, hvis du har kronisk sygdom i moderat eller svær grad. F.eks. astma eller KOL som ikke er velreguleret med medicin.

Hvis du er i tvivl om du tilhører en risikogruppe, eller hvordan du eller dine pårørende skal forholde sig til netop din sygdom, anbefaler vi at du taler med den læge, der behandler dig.

Du kan se de specifikke risikogrupper på sst.dk/corona/Saerlige-risikogrupper

Hvad kan jeg gøre?

Du kan hjælpe med at forebygge smittespredning og beskytte dig selv og andre mod smitte ved at følge disse generelle råd:

- Vaske dine hænder tit og grundigt med vand og sæbe. Er du ikke i nærheden af vand og sæbe, kan du bruge håndsprit.
- Hoste eller nyse i dit ærme – ikke i dine hænder.
- Bruge handsker hvis du går ud.
- Har du tegn på sygdom, også kun lette symptomer, skal du blive hjemme indtil du er rask.
- Opholder du dig på herberg eller varimestue, snak da med personalet omkring dine symptomer – måske de kan hjælpe dig.
- Mindske den fysiske kontakt (håndtryk, kram og kys) og undgå sociale aktiviteter.
- Har du behov for dagligt at møde i et ambulatorium eller til en medicinudlevering, skal du tage telefonisk kontakt til denne enhed, og forhøre dig i forhold til fremmøde og forholdsregler.
- Bede andre om at tage hensyn.

Hvornår skal jeg være ekstra opmærksom?

Du skal være opmærksom hvis du oplever disse symptomer:

- ▶ Nyopstået hoste
- ▶ Sygdom over flere dage
- ▶ Feber
- ▶ Manglende bedring
- ▶ Vejtrækningsbesvær
- ▶ Forværring af symptomer



Hvad kan der gøres på væresteder, herberg, forsorgshjem og behandlingssteder?

For at forebygge smitte blandt borgere og medarbejdere henstiller Sundhedsstyrelsen til, at ansatte på ovennævnte institutioner følger retningslinjerne og iværksætter følgende tiltag for at forebygge smitte:

- Sikrer, at der så vidt muligt, er håndsprit tilgængeligt ved alle indgange.
- Begrænser besøgstider, og sikrer at besøg ikke sker i fællesområder.
- Opfordrer besøgende til at blive væk, hvis de har symptomer på sygdom.
- Sikrer god udluftning i alle lokaler.
- Medarbejdere med symptomer på sygdom skal ikke komme på arbejde.
- Afholder færre og kortere møder og sikrer fysisk afstand mellem deltagere.
- Afholder flere telefon- eller videomøder.
- Er omhyggelige med rengøringen – både hjemme og på arbejdspladsen, herunder fokus på afspritning af telefoner, dørhåndtag, tablets, tastaturer m.v.
- Begrænser deling af mad, og undgår buffet. Portionsanret i stedet maden.

Du kan læse mere om de specifikke risikogrupper på Sundhedsstyrelsens hjemmeside www.sst.dk/corona.