



SUNDHEDSSTYRELSEN

[corona | covid-19]

Gode råd om ny coronavirus til dig, der har været ude at rejse

Beskyt de mest sårbare

31.03.2020

Hvad er coronavirus?

Coronavirus giver infektioner i luftvejene. Symptomer kan spænde fra forkølelse til alvorlig lungebetændelse og smitter fra person til person gennem dråber, f.eks. via hoste eller nys, via overflader og gennem kontaktsmitte (håndtryk, via genstande, håndtag m.v.).

Ny coronavirus ser ud til primært at forårsage alvorlig sygdom hos ældre (særligt ældre over 80 år) og personer med kronisk sygdom. Du kan hjælpe med at beskytte de ældre og særligt sårbare, ved at beskytte dig selv.

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).

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 din læge.

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

De generelle råd til at forebygge smitte

Du kan hjælpe med til at forebygge smitte med ny coronavirus, ved at følge disse generelle råd:

- Hold god afstand til andre.
- Vaske dine hænder tit og grundigt med vand og sæbe. Er du ikke i nærheden af vand og sæbe, kan du bruge håndsprit.
- Host eller nys i dit ærme – ikke i dine hænder.
- Brug handsker hvis du går ud.
- Har du tegn på sygdom, også kun lette symptomer, så bliv hjemme indtil du er rask.
- Mindsk den fysiske kontakt (håndtryk, kram og kys).
- Undgå midlertidigt fritidsaktiviteter/sociale aktiviteter, hvor der er tæt kontakt med andre mennesker (f.eks. indkøb, shopping, fitness, kor, gymnastikhold, bridgeklub, familiearrangementer, besøge/besøg fra børnebørn).
- Bed andre om at tage hensyn.

Hvornår skal jeg være ekstra opmærksom?

Du skal være opmærksom og ringe til lægen, hvis du oplever disse symptomer:

- ▶ Symptomer over flere dage
- ▶ Forværring af symptomer

Alvorlige symptomer:

- ▶ Høj feber
- ▶ Vejrtrækningsbesvær



Hvad skal jeg gøre, efter jeg er kommet til Danmark fra en rejse?

Sundhedsstyrelsen opfordrer kraftigt til, at du holder dig på din bopæl i 14 dage efter din ankomst til Danmark. Det gælder både rejsende, der kommer hjem fra rejse og turister, der kommer til Danmark.

Arbejder du i sundhedssektoren, ældre- og plejesektoren eller med socialt udsatte, opfordrer vi til, at du tager kontakt til din arbejdsgiver og aftaler nærmere, med henblik på at lave en konkret og individuel vurdering af, om du kan starte på arbejde umiddelbart efter hjemkomst.

Transport fra lufthavnen m.v.

Bruger du offentlig transport fra lufthavnen m.v., bør du overholde de generelle retningslinjer for, hvordan du skal opføre dig i det offentlige rum (se på modsatte side).

Hvis du ved hjemkomsten har symptomer som kan give mistanke om COVID-19, eller hvis du formoder at være smittet, skal du under hjemtransporten fra lufthavnen m.v. så vidt muligt tage egen bil, og undgå offentlig transport.

Tilhører du en af de særlige risikogrupper, anbefales det, at du ikke benytter offentlig transport.

Hold dig opdateret på udviklingen med ny coronavirus på Sundhedsstyrelsens hjemmeside www.sst.dk/corona.