

Sundhedsstyrelsens gode råd

Socialt samvær i en tid med COVID-19

04.06.2021

I denne pjece kan du finde vores gode råd til socialt samvær i hverdagen, og til sociale arrangementer i hjemmet.



1. Socialt samvær i hverdagen

I takt med at bl.a. flere og flere personer bliver vaccinerede, og vi går en varmere årstid i møde, åbnes der op for en mere normal hverdag. Du kan derfor mødes med flere, men husk stadig de gode råd om smitteforebyggelse, som vi alle har lært at kende i løbet af epidemien.

Hold afstand

- Hold 2 meters afstand når muligt og altid mindst 1 meters afstand til andre. Hold 2 meters afstand til personer i øget risiko for alvorligt sygdomsforløb ved COVID-19, som ikke er færdigvaccinerede
- Undgå håndtryk, kindkys og kram, når I hilser på hinanden, hvis I ikke er færdigvaccinerede
- Planlæg hvordan du kan gøre det nemmere at holde afstand
- Hvis du skal ses med nogen, du ikke plejer at ses, med er det stadig en god ide at mødes udenfor

Bliv hjemme og afløs samvær, hvis du er syg

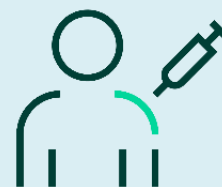
- Hvis du har symptomer på COVID-19, skal du gå i selvisolation og sørge for at blive testet med en PCR-test, også selvom du er færdigvaccineret
- Tal åbent om, at man ikke mødes, hvis man har symptomer eller er testet positiv for ny coronavirus

Børn

- Børn skal følge de samme anbefalinger som voksne
- Det er en god idé at lade dit barn lege udenfor sammen med børn, som dit barn ikke plejer at lege med
- Hjælp børnene med at holde god håndhygiejne, og at undgå kram og tæt kontakt i længere tid

Hvis du er færdigvaccineret kan du:

- Være sammen med andre færdigvaccinerede uden at holde afstand eller bære mundbind
- Være sammen med familie eller nære venner, som ikke er vaccinerede, uden at holde afstand eller bruge mundbind. Dette gælder ikke, hvis den man er sammen med er i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb ved COVID-19, og vedkommende ikke er færdigvaccineret



2. Sociale arrangementer i hjemmet

Når vi er flere sammen under uformelle rammer, kan det være svært at efterleve anbefalinger om afstand og hygiejne, og derfor øges risikoen for smitte.

Husk derfor at jo mindre dit hjem er, jo færre gæster kan du have. Det anbefales desuden at følge det gældende forsamlingsforbud. Læs mere om forsamlingsstørrelser på coronasmitte.dk.

Luft ud og gør rent

- Luft ud og skab gennemtræk. Hvis I er flere personer indendørs, så luft ud ofte, fx før og efter besøg
- Gør rent både inden og efter I mødes, især overflader, som berøres af flere, fx dørhåndtag, gelændere, lyskontakter, bordkanter mv.

Fokus på håndhygiejne

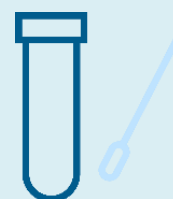
- Gør det nemt at opretholde god håndhygiejne. Sørg fx for at der er håndsprit. Fjern fælles håndklæder og brug i stedet engangshåndklæder eller papirservietter.
- Undgå fælles skåle med snacks, chips og slik. Du kan servere i mindre skåle, så hver gæst kan få sin egen portion
- Hold god hygiejne ved tilberedning, anretning og servering af mad. Anret gerne maden på forhånd eller sørg for, at alle har eget bestik til at tage med

Større sociale arrangementer

Skal du holde et større arrangement, kan du finde gode råd til, hvordan du bedst kan følge vores smitteforebyggende anbefalinger i pjecen [Private arrangementer, fester og fejring i en tid med COVID-19](#).

Hvis du tager en test forud for et socialt arrangement

Husk at et testsvar kun giver et øjebliksbillede, og derfor er det vigtigt, at du fortsat overholder de smitteforebyggende anbefalinger - også hvis din test er negativ.





3. 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

Til dig, der er vaccineret. Beskriver hvordan du skal forholde dig, når du er færdigvaccineret.

sst.dk/da/Udgivelser/2021/Til-dig_-der-er-vaccineret

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

Sundhedsstyrelsens gode råd: Brug af mundbind. Giver gode råd til hvornår og hvordan man skal anvende mundbind, samt hvilke typer der er egnede i det offentlige rum.

sst.dk/da/Udgivelser/2020/Sundhedsstyrelsens-gode-raad-Brug-af-mundbind

Sundhedsstyrelsens gode råd: Større offentlige forsamlinger, fx en demonstration. Giver gode råd og forslag til, hvordan man kan mindske risiko for smittespredning ved demonstrationer o.l.

sst.dk/da/Udgivelser/2020/Stoerre-offentlige-forsamlinger

Sundhedsstyrelsens gode råd: Private arrangementer, fester og fejring i en tid med COVID-19.

Giver gode råd og inspiration til at følge de smitteforebyggende anbefalinger, hvis du holder et større arrangement

sst.dk/da/Udgivelser/2020/Private-fejring-og-arrangementer