

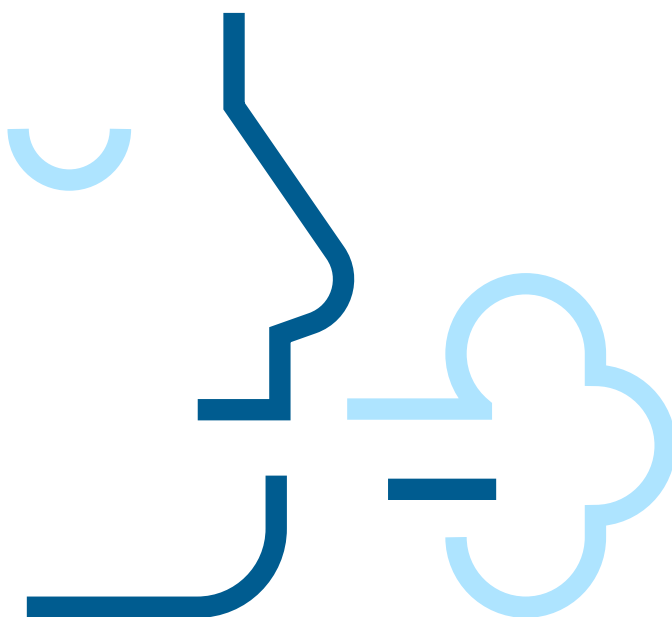


Sundhedsstyrelsen informerer

Til dig, der har symptomer på COVID-19

I denne pjece har vi samlet svar på nogle af de spørgsmål, du kan have, hvis du får symptomer på COVID-19. Du kan læse om, hvad du skal være opmærksom på, hvordan du kan blive testet m.v.

09.07.2020



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.

Kontaktssmitte: Smitte via overflader med virus på, som man rører ved, og derefter rører sig i næse, øjne eller mund. Risikoen for kontaktssmitte mindskes ved god håndhygiejne samt rengøring.

Dråbesmitte: Smitte fra person til person via små dråber fra luftvejene, der spredes via f.eks. host og nys. Dråberne falder til jorden indenfor 1-2 meter, så risikoen for dråbesmitte mindskes ved at holde afstand.

Symptomer



Symptomerne på COVID-19 er typisk:

| | |
|--------------------|---------------|
| Tør hoste | Ondt i halsen |
| Feber | Hovedpine |
| Vejtrækningsbesvær | Muskelsmerter |

Forebyggelse af smittespredning



Det vigtigste er i prioriteret rækkefølge:

1. Isolation af personer med symptomer samt opsporing af nære kontakter
2. Hygiejne med fokus på hostetikette, håndhygiejne og kontaktpunkter
3. Kontaktreduktion med fokus på afstand, hyppighed, varighed og barrierer

Kan du ikke overholde en af anbefalingerne, så vær ekstra påpasselig med at efterleve de andre.

1. Hvordan skal du forholde dig, hvis du har symptomer på COVID-19?

Hvis du får symptomer og er i tvivl om, hvorvidt det er COVID-19, skal du forholde dig som om, at du er smittet med ny coronavirus og gøre følgende:

1. Gå i selvisolation
2. Vær særligt opmærksom på hygiejne
3. Vær særligt opmærksom på rengøring
4. Ring til din læge mhp. vurdering og evt. henvisning til test, også ved milde symptomer

Hvad betyder det at gå i selvisolation?

Det vigtigste i forhold til at forebygge smittespredning er, at personer smittet med ny coronavirus går i selvisolation. Hvis du har symptomer, kan du ikke vide, om du er smittet med ny coronavirus, før du er blevet testet. Det er derfor vigtigt, at du går i selvisolation indtil du er blevet testet og har fået testresultatet.

At du skal isolere dig betyder:

- At du skal blive hjemme, dvs. inden for egen bolig eller matrikel, så du ikke risikerer at komme i tæt fysisk kontakt med andre. Gå ikke på arbejde og gå ikke ud f.eks. for at købe ind. Få andre til at hjælpe med indkøb, hundeluftning og andre gøremål. Hvis du får varer leveret, så få dem stillet ved døren. Aflys alle besøg og tal i stedet med andre over telefonen eller videoopkald. Undgå især al kontakt med personer, som er i risiko for alvorligt forløb ved COVID-19 (se sst.dk/corona).

Mange steder findes der lokale initiativer, hvor du kan søge støtte. Undersøg, om der findes nogle i dit lokalområde. Du kan også kontakte "Røde Kors Corona Hjælpenetværk" på tlf. 35 29 96 60 eller rodekors.dk/corona/hjaelp.

- At du bør undgå tæt kontakt med personer, du bor sammen med. Det er særligt vigtigt, hvis du bor sammen med en person i øget risiko for alvorligt forløb ved COVID-19.

Undlad tæt fysisk kontakt som kys og kram, og hold mindst 2 meters afstand. Undgå at sove sammen og at tilbringe længere tid i samme rum. Det bedste er, hvis du kan bruge et separat toilet/badeværelse, men har I kun ét i husstanden, bør du selv rengøre overflader, f.eks. ved at afspritte toiletsæder, håndvask og vandhaner, inden det bruges af andre i husstanden.

Hvad betyder det, at jeg skal være ekstra opmærksom på hygiejne?

At du skal have særligt fokus på at holde god hygiejne betyder:

- Vask hænder hyppigt og grundigt med vand og sæbe eller brug håndsprit, hvis du ikke har adgang til vand og sæbe. Håndvask og håndsprit er lige gode, dog anbefales håndvask altid ved synligt snavs på hænder, ved fugtige hænder, efter toiletbesøg, efter bleskift og før håndtering af madvarer.
- Håndhygiejne er særligt vigtigt efter toiletbesøg, efter at du har pudset næse og før madlavning. Det er vigtigt, at pleje hænderne med fed fugtighedscreme, så du ikke risikerer at få tørre hænder og udvikle eksem.
- Undlad så vidt muligt at røre dig selv i ansigtet. Når du skal hoste eller nyse, så gør det i et engangslømmetørklæde eller i ærmet. Læg brugte engangslømmetørklæder i en lukket affaldspose.
- Del ikke håndklæder med andre.

Hvad betyder det, at jeg skal være ekstra opmærksom på rengøring?

At du skal have særligt fokus på hyppig og grundig rengøring betyder:

- Rengør dagligt det/de rum, som du opholder dig i, mens du er syg. Brug almindelige rengøringsmidler. Særligt rengøring af kontaktpunkter og overflader, der berøres af mange i husstanden, som f.eks. håndtag, gelændre, kontakter, tastaturer, mus, armlæn, bordkanter, legetøj, vandhaner, toiletter m.v. er vigtigt.

2. Kontakt til læge og test

Ved symptomer på COVID-19 bør du altid kontakte læge. Det anbefales ikke, at du selv bestiller tid til test uden en henvisning, hvis du har symptomer. Husk altid at ringe først – mød aldrig op uden forudgående telefonisk aftale.

Har du milde symptomer, bør du ringe til din egen læge mhp. vurdering og eventuelt henvisning til test. Hvis du udvikler milde symptomer uden for egen læges åbningstid, f.eks. i en weekend, skal du vente til førstkommande hverdag, mens du overholder anbefalingerne under afsnit 1.

Hvis du får moderate eller svære symptomer, så som vejrtrækningsbesvær, eller oplever tiltagende forværring over dage, og hvis du er så syg, at du er i tvivl om, hvorvidt du har behov for indlæggelse, kan du kontakte egen læge eller akuttelefonen i din region.

Lægen kan henvise dig til en vurdering og test, hvis lægen finder, at din tilstand skal vurderes af en sundhedsperson. Hvis du har milde symptomer, kan lægen også henvise dig direkte til test uden vurdering.

Når lægen har henvist dig til test, skal du hurtigst muligt gå ind og bestille tid til test på coronaprover.dk, med mindre at du har aftalt noget andet med lægen. Følg vejledningen på coronaprover.dk. Hvis du har spørgsmål eller brug for hjælp, kan du ringe til Coronaopsporing, som er en enhed under Styrelsen for Patientsikkerhed, på tlf. 32 32 05 11.

Anvend mundbind, hvis du er nødsaget til at bryde din selvisolation kortvarigt, f.eks. i forbindelse med at du skal testes. Du kan læse mere om, hvordan du anvender mundbind i [Sundhedsstyrelsens pjece](#).

Hvordan og hvornår får jeg svar på testen?

Svaret på din test vil fremgå af sundhed.dk. Hvis du ikke kan tilgå sundhed.dk, kan du ringe til egen læge. Der kan være varierende ventetid på svar mellem regioner afhængig af travlhed mv., men som regel får du svar inden for et par dage.

Hvordan skal jeg forholde mig, mens jeg venter på svar?

Mens du venter på svar, skal du fortsætte selvisolationen og de øvrige forholdsregler som beskrevet under afsnit 1.

Særligt for børn

De fleste børn får et mildt forløb af COVID-19, men skal som udgangspunkt følge de samme anbefalinger som voksne. Børn med symptomer på COVID-19 bør således også isoleres og testes, og hvis testen er positiv, skal barnet holdes hjemme indtil 48 timer efter, at symptomerne er forsvundet.

Vær opmærksom på, at børn har behov for omsorg og kontakt som kram og trøst, og at dette er vigtigere end at holde afstand. Hvis der ikke er andre, der kan tage sig af barnet, skal du derfor tage dig af barnet, som du ellers ville, men du skal være særlig opmærksom på hygiejne og rengøring. Det gælder både, hvis det er dig, og hvis det er barnet, som er testet positiv.

Undlad at sende barnet i skole/dagtilbud m.v., med mindre barnet er testet negativ for ny coronavirus og barnet i øvrigt er rask. Barnet er rask, når det er feberfrit og almentilstanden er upåvirket. Det betyder at barnet skal kunne deltage i de sædvanlige aktiviteter, fx udflugter og leg udendørs, uden at kræve særlig omsorg og pasning.

Hvis barnet testes positiv for ny coronavirus, læs informationsmaterialet *Til dig, der er testet positiv for ny coronavirus*.

3. Når du har fået svar

Hvis din test er positiv

Hvis din test er positiv for ny coronavirus, skal du fortsætte selvisolation og de øvrige forholdsregler, som beskrevet under afsnit 1, indtil 48 timer efter symptomophør.

Læs vores informationsmateriale [Til dig, der er testet positiv for ny coronavirus](#).

Alle med et positivt testresultat vil blive ringet op af Coronaopsporing, som er en enhed under Styrelsen for Patientsikkerhed, og som kan vejlede om forholdsregler, kontaktopsporing af personer, som du har været i nær kontakt med m.v. Du kan også altid selv kontakte Coronaopsporing på tlf. 32 32 05 11.

Hvis du har brug for lægefaglig rådgivning om sygdomsforløb m.v. kan du ringe til egen læge.

Hvis din test er negativ

Hvis din test er negativ, er du ikke smittet med ny coronavirus. Vi anbefaler dog altid, at du holder dig hjemme ved symptomer på smitsom sygdom og er særligt opmærksom på hygiejne, så smittespredning forebygges.

Har du spørgsmål eller behov for konkret rådgivning ift. din sygdom, kan du kontakte egen læge.

4. Yderligere information

Har du spørgsmål om din sygdom, så ring til egen læge.

Har du spørgsmål om, hvordan du skal forholde dig til et positivt testresultat, kan du ringe til Coronaopsporing på tlf. **32 32 05 11**.

Ved øvrige spørgsmål kan du ringe til myndighedernes fælles hotline på tlf. **70 20 02 33**.

Hvis du bliver testet positiv for ny coronavirus, kan du læse mere i informationsmateriale [Til dig, der er testet positiv for ny coronavirus](#).

Hvis du har været i nær kontakt med en, som er testet positiv for ny coronavirus kan du læse mere i informationsmateriale [Til dig, der er nær kontakt til en person, der er testet positiv for ny coronavirus](#).

Du kan læse mere om ny coronavirus og COVID-19 på sst.dk/corona.