

# Ef þú þarft að leita læknis

Ef þú finnur fyrir einkennum öndunarfærasjúkdóms eða öðrum einkennum sem grunur leikur á að tengist COVID-19 skaltu hafa samband við lækni símleiðis.

Mánudaga til föstudaga milli kl. 08:00 og 16:00 er hægt að hafa samband við næsta heilsugæslulækni í síma. Ekki fara til læknis án þess að bóka tíma.

Utan hefðbundins afgreiðslutíma heilsugæslu skal hafa samband við læknavakt á hverju svæði. Ekki mæta hjá vaktlækni án þess að eiga bókaðan tíma. Símanúmer er að finna hér að neðan.

**Læknavaktin á Norður-Jótlandi:**

**\*45 70 15 03 00**

**Læknavaktin á Mið-Jótlandi:**

**\*45 70 11 31 31**

**Læknavaktin í Suður-Danmörku:**

**\*45 70 11 07 07**

**Neyðarsími á Sjálandssvæðinu:**

**\*45 70 15 07 00**

**Neyðarsími á höfuðborgarsvæðinu:**

**\*45 18 13**

Ef um bráð eða lífshættuleg veikindi eða slys er að ræða skal hringja í **112**

# COVID-19: Upplýsingar fyrir ferðamenn í Danmörku

Hvernig geturðu verndað þig og aðra og hvað áttu að gera ef þú veikist?

30.06.2020

# Hugaðu að heilsu þinni og annarra

Nýja kórónuveiran smitast milli manna á fjölförnum stöðum, til dæmis með handabandi og dropasmiti frá hóstum og hnerrum. Verndaðu þig og aðra með þessum holráðum



Þvoðu hendurnar oft eða notaðu handspritt



Hóstaðu eða hnerraðu í olnbogabótina



Forðastu handabönd, vangakossa og faðmlög – takmarkaðu líkamlega snertingu eins og hægt er



Hugaðu vel að hreinlæti



Haltu fjarlægð frá öðrum og biddu aðra að sýna tillitssemi

## Einkenni COVID-19

Það er mikilvægt að þekkja einkennin. Dæmigerð einkenni eru



Hiti



Þurr hósti



Öndunarerfiðleikar

Ef þú ert í vafa ráðleggur embætti landlæknis að þú litir á þig sem veika(n).

## Ef þú veikist



Einangraðu þig þar til þú hefur verið einkennalaus í tvo sólarhringa



Hugaðu sérstaklega vel að almennu smitvarnaráðunum fimm



Ef þú þarft að leita læknis skaltu hringja á undan þér. **EKKI MÆTA Á STAÐINN ÁN ÞESS AÐ BÓKA TÍMA**

### Hvað merkir orðið einangrun?

Ef þú veikist ráðleggur embætti landlæknis að þú einangrir þig þar til þú hefur verið einkennalaus í 48 klukkustundir. Einangrun merkir að þú þarft að halda tveggja metra fjarlægð milli þín og annarra, þar með talið fjölskyldumeðlima, eftir því sem kostur er. Á meðan þú ert í einangrun er mikilvægt að þú sért ekki á svæðum sem aðrir ganga einnig um, því þá eiga þeir á hættu að smitast. Þú mátt þess vegna heldur ekki fá neinar heimsóknir á meðan þú ert veik(ur). Fólk sem þú getur ekki haldið fjarlægð frá þarf að vera í einangrun með þér og fylgja sömu reglum og þú.