



# 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 höstum og hnerrum. Verndaðu þig og aðra með þessum holtráðum



**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 biðdu 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.

# 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-Jótlendi:

**+45 70 15 03 00**

## Læknavaktin á Mið-Jótlendi:

**+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**