

# Ved behov for legehjelp

Hvis du får symptomer på luftveissykdommer eller andre symptomer som kan vekke mistanke om COVID-19, må du konsultere en lege via telefon.

Fra mandag til fredag kl. 08.00–16.00 må du kontakte nærmeste praktiserende lege via telefon. Ikke møt opp hos legen uten avtale.

På alle andre tidspunkt må du kontakte en av de regionale legevaktordningene. Ikke møt opp hos legevakten uten avtale. Se telefonnumre nedenfor.

**Legevakten i Region Nordjylland:**

**\*45 70 15 03 00**

**Legevakten i Region Midtjylland:**

**\*45 70 11 31 31**

**Legevakten i Region Syddanmark:**

**\*45 70 11 07 07**

**Akuttefon for Region Sjælland:**

**\*45 70 15 07 00**

**Akuttefonen for Region Hovedstaden:**

**\*45 18 13**

Ring 112 ved akutt og livstruende sykdom eller skade

# COVID-19: Informasjon til turister i Danmark

Hvordan du kan beskytte deg selv og andre,  
og hva du må gjøre hvis du blir syk.

30.06.2020

# Beskytt deg selv og andre

COVID-19 sprer seg typisk på steder med mange mennesker, blant annet via håndtrykk og små dråper fra hosting og nysing. Beskytt deg selv og andre ved å følge disse rådene



Vask hendene ofte, eller bruk håndsprit



Host eller nys i armkroken



Unngå håndtrykk, kyss på kinnet og klemmer – begrens den fysiske kontakten



Vær nøye med rengjøringen



Hold avstand, og be andre om å ta hensyn

## Symptomer på COVID-19

Det er viktig å være oppmerksom på symptomene. Dette kan være vanlige symptomer



Feber



Tørrhoste



Pustevansker

Hvis du er i tvil om du er syk eller ikke, anbefaler Sundhedsstyrelsen at du anser deg for å være syk.

## Hvis du blir syk



Isoler deg i inntil 48 timer etter at du er symptomfri



Vær særlig oppmerksom på de fem generelle rådene for å forebygge smitte



Ved behov for legehjelp må du ringe på forhånd. Ikke møt opp uten avtale

### Hva betyr isolasjon?

Hvis du blir syk, anbefaler Sundhedsstyrelsen at du isolerer deg i inntil 48 timer etter at du er symptomfri. Isolasjon betyr at du så mye som mulig skal holde 2 meters avstand til alle – også familien din. Det er viktig at du under isolasjonen ikke oppholder deg på steder der det kan komme andre personer, som du kan risikere å smitte. Du kan derfor heller ikke få besøk mens du er syk. Personer som du ikke kan holde avstand til, bør holde seg isolert sammen med deg og følge de samme reglene som deg.