



COVID-19: Information til turister i Danmark

Hvordan du kan beskytte dig selv og andre,
og hvad du skal gøre, hvis du bliver syg.

21.09.2020

Forebyg smitte

Ny coronavirus spreder sig typisk på steder med mange mennesker bl.a. via håndtryk og små dråber fra hoste og nys.
Beskyt dig selv og andre med disse gode råd



**Vask dine hænder tit,
eller brug håndsprit.**



**Undgå håndtryk,
kindkys og kram
– begræns den
fysiske kontakt.**



**Host eller nys
i dit ærme.**



**Vær opmærksom
på rengøring.**



**Hold afstand og
bed andre om at
tage hensyn.**



**I Danmark skal du bl.a. anvende mundbind
i bus, tog og anden kollektiv transport samt
flere andre steder.**

**Hold dig orienteret på sst.dk/face-masks
og coronasmitte.dk**

Symptomer på COVID-19

Det er vigtigt at være opmærksom på symptomer.
Symptomerne er typisk



Feber



Tør hoste



Vejrtrækningsproblemer

Hvis du er i tvivl, om du er syg, anbefaler Sundhedsstyrelsen, at du betragter dig selv som syg.

Hvis du bliver syg



**Isolér dig indtil
48 timer efter, at du er
fri for symptomer**



**Vær særlig
opmærksom på de 5
generelle råd om at
forebygge smitte**



**Har du brug for
lægehjælp, så ring i
forvejen. Mød ikke op
uden en aftale**

Hvad betyder isolation?

Hvis du bliver syg, anbefaler Sundhedsstyrelsen, at du isolerer dig indtil 48 timer efter, at du er fri for symptomer. Isolation betyder, at du så vidt muligt skal holde 2 meters afstand til alle - også din familie. Det er vigtigt, at du under isolationen ikke opholder dig steder, hvor der kan komme andre, som du kan risikere at smitte. Du må derfor heller ikke få besøg, mens du er syg. Personer, som du ikke kan holde afstand til, bør holde sig isoleret sammen med dig og følge de samme regler som dig.

Ved behov for lægehjælp

Hvis du oplever symptomer på luftvejssygdom eller andre symptomer, der kan give mistanke om COVID-19, konsulter da en læge telefonisk.

Mandag til fredag mellem klokken 08.00-16.00 skal du kontakte den nærmeste praktiserende læge telefonisk.

På alle andre tidspunkter, skal du kontakte en af de regionale vagtlægeordninger. Mød ikke op hos læge eller vagtlæge uden en aftale. Se telefonnumre nedenfor.

Region Nordjylland

Lægevagten:

+45 70 15 03 00

Region Midtjylland

Lægevagten:

+45 70 11 31 31

Region Syddanmark Lægevagten:

+45 70 11 07 07

Region Sjælland

Akuttefon:

+45 70 15 07 00

Region Hovedstaden

Akuttefonen:

+45 18 13

Ved akut og livstruende sygdom eller skade skal du ringe 112