



Covid-19: Information till turister i Danmark

Hur du kan skydda dig själv och andra, och vad du ska göra om du blir sjuk.

10.07.2020

Skydda dig själv och andra

Det nya coronaviruset sprids normalt på platser med många människor, bl.a. via handslag och små droppar från hosta och nysningar. Skydda dig själv och andra med hjälp av dessa råd



Tvätta händerna ofta eller använd handsprit



Hosta eller nys i armvecket



Undvik handslag, kindpussar och kramar – begränsa fysisk kontakt



Var noga med städning och rengöring



Håll avstånd och be andra att visa hänsyn

Symtom på covid-19

Det är viktigt att vara uppmärksam på symtom.
Symtomen är vanligtvis



Feber



Torrhosta



Andningssvårigheter

Om du är osäker på om du är sjuk rekommenderar Sundhedsstyrelsen (den danska hälso- och sjukvårdsmyndigheten) att du betraktar dig själv som sjuk.

Om du blir sjuk



**Isolera dig i 48 timmar
efter att du är symtomfri**



**Var särskilt noga med
att följa de fem al-
lmäna råden för att
förebygga smitta**



**Om du behöver läkar-
vård ska du först ringa.
Kom inte utan att ha
bokat en tid**

Vad innebär isolering?

Om du blir sjuk rekommenderar Sundhedsstyrelsen (den danska hälso- och sjukvårdsmyndigheten) att du isolerar dig i 48 timmar efter att du är symtomfri. Isolering innebär att du så långt som möjligt ska hålla 2 meters avstånd till alla – även din familj. Det är viktigt att du under isoleringen inte befinner dig på platser där det kan finnas andra som du kan riskera att smitta. Därför får du inte heller ta emot besök under tiden du är sjuk. Personer som du inte kan hålla avstånd till bör hålla sig isolerade tillsammans med dig och följa samma regler som du.

Om du behöver läkarvård

Om du upplever symtom på luftvägssjukdom eller andra symtom som kan ge misstanke om covid-19 ska du kontakta läkare per telefon.

Måndag till fredag mellan klockan 08:00 och 16:00 ska du kontakta närmaste praktiserande läkare per telefon. Kom inte till läkarmottagningen utan att ha bokat en tid.

Under övriga tider ska du kontakta en av de regionala jourläkarna. Kom inte till jourhavande läkare utan att ha bokat en tid. Se telefonnummer nedan.

**Jourhavande läkare
region Nordjylland:**

+45 70 15 03 00

**Jourhavande läkare
region Midtjylland:**

+45 70 11 31 31

**Jourhavande läkare
region Syddanmark:**

+45 70 11 07 07

**Akuttelefon
region Sjælland:**

+45 70 15 07 00

**Akuttelefon
region Hovedstaden:**

+45 18 13

Ring 112 vid akut och livshotande sjukdom eller skada