

# Jos tarvitset lääkärin apua

Jos sinulla on hengitystieoireita tai muita COVID-19-tautiin viittaavia oireita, soita lääkäriin.

Maanantaista perjantaihin klo 8–16 voit soittaa lähimmälle yleislääkärille. Älä mene lääkäriin ilman ajanvarausta.

Muina aikoina voit ottaa yhteyttä oman alueesi lääkäripäivystykseen. Älä lähde päivystykseen ilman ajanvarausta. Katso puhelinnumerot alta.

**Pohjois-Jyllannin  
lääkäripäivystys:**  
**+45 7015 0300**

**Keski-Jyllannin  
lääkäripäivystys:**  
**+45 7011 3131**

**Etelä-Tanskan  
lääkäripäivystys:**  
**+45 7011 0707**

**Sjellannin  
akuuttipäivystys:**  
**+45 7015 0700**

**Pääkaupunkialueen  
akuuttipäivystys:**  
**+45 1813**

Jos sairaus tai vamma on akuutti tai hengenvaarallinen,  
soita numeroon 112

# COVID-19: Tietoa Tanskassa matkustaville

Kuinka suojaat itseäsi ja muita sekä mitä  
sinun on tehtävä, jos sairastut.

09.07.2020

# Uusi koronavirus Suojaa itseäsi ja muita

Uusi koronavirus leviää yleensä paikoissa, joissa on paljon ihmisiä. Se tarttuu esimerkiksi kätellessä sekä yskiessä ja aivastaessa leviävien pienten pisaroiden välityksellä. Suojaa itseäsi ja muita noudattamalla näitä ohjeita



**Pese kädet usein tai käytä käsihuuhdetta**



**Yski ja aivasta hihaan**



**Vältä kättelyä, poskisuudelmia ja halauksia – rajoita fyysistä kontaktia**



**Huolehdi siisteydestä**



**Muista turvavälit ja pyydä muitakin noudattamaan niitä**

## COVID-19-taudin oireet

Oireiden tarkkailu on tärkeää.  
Tyypillisiä oireita ovat



**Kuume**



**Kuiva yskä**



**Hengitysvaikeudet**

Jos et ole varma tartunnasta, Sundhedsstyrelsen suosittelee toimimaan kuin jos olisit sairaana.

## Jos sairastut



**Pysy eristyksissä, kunnes oireiden loppumisesta on kulunut 48 tuntia**



**Kiinnitä huomiota viiteen perustapaan, joilla tartuntoja voi ehkäistä**



**Jos tarvitset lääkärin apua, soita etukäteen – älä mene lääkäriin ilman ajanvarausta**

### Mitä eristys tarkoittaa?

Jos sairastut, Sundhedsstyrelsen suosittelee sinua pysymään eristyksissä, kunnes oireiden loppumisesta on kulunut 48 tuntia. Eristys tarkoittaa, että sinun on mahdollisuuksien mukaan säilytettävä kahden metrin etäisyys muihin ihmisiin – myös perheenjäseniisi. Eristyksen aikana on erittäin tärkeää välttää paikkoja, joihin voi tulla muita, koska tauti voi tällöin tarttua heihin. Eristyksissä olevan luona ei saa käydä vieraita. Jos et voi pysytellä tarvittavalla etäisyydellä jostain tietystä henkilöstä, hänen on oltava eristyksissä kanssasi ja noudatettava samoja ohjeita kuin sinä.