

Sundhedsstyrelsens gode råd:

Ung under COVID-19 epidemien

Gode råd til hvordan du som ung kan være med til at forebygge smittespredning med ny coronavirus.

01.09.2020

Ny coronavirus, som kan føre til sygdommen COVID-19, har vendt op og ned på hverdagen, som vi kender den, og håndsprit, afstand og mundbind er blevet en fast del af dagligdagen. Som ung under en epidemi, har mange prøvet at give afkald på studielivet, fritidsinteresser, samvær med vennerne, fester, festivaler, koncerter – mange af de aktiviteter, som er en vigtig del af det sociale liv, når man er ung. Det har været hårdt og besværligt - og nu er det måske også lidt trættende.

Men den gode nyhed er, at den store indsats fra alle – også de unge - har virket og har bidraget til, at det har været muligt at holde smitten i Danmark nede, så vi i dag igen kan nærme os en normal hverdag.

Der er dog stadig ny coronavirus i Danmark. Derfor er det vigtigt, at vi fortsætter med at følge alle de gode råd om at forebygge smitte, og at rådene indtænkes og indarbejdes i alle daglige aktiviteter, som skole, fester, træning, dating osv.

Der skal være plads til at være ung – også under en epidemi. Men for at undgå smitte er der fortsat nogle ting, man skal gøre på en lidt anden måde. Vi har hér samlet nogle gode råd til dig, der er ung. Rådene vil i den kommende tid blive vist på sociale medier, og vi håber, at de vil danne udgangspunkt for nogle gode snakke, fx i skolen eller andre uddannelsesinstitutioner om, hvordan man både kan leve sit liv som ung under COVID-19 epidemien og samtidig bidrage til at forebygge smittespredning.

Vigtigt at vide om ny coronavirus/COVID-19

COVID-19 er navnet på den sygdom, som man kan udvikle, hvis man smittes med ny coronavirus.



Smitte

For at du bedst kan forebygge smittespredning, er det vigtigt at vide, hvordan ny coronavirus smitter.

Kontaktssmitte: Smitte via overflader med virus på, som man rører ved, og derefter rører sig i næse, øjne eller mund. Risikoen for kontaktssmitte mindskes ved god håndhygiejne samt rengøring.

Dråbesmitte: Smitte fra person til person via små dråber fra luftvejene, der spredes via f.eks. host og nys. Dråberne falder til jorden indenfor 1-2 meter, så risikoen for dråbesmitte mindskes ved at holde afstand.

Symptomer

Symptomerne på COVID-19 er typisk:



Tør hoste

Øndt i halsen

Feber

Hovedpine

Vejtrækningsbesvær

Muskelsmerter

Forebyggelse af smittespredning

Det vigtigste er i prioriteret rækkefølge:



1. Isolation af personer med symptomer samt opsporing af nære kontakter
2. Hygiejne med fokus på hostetikette, håndhygiejne og kontaktpunkter
3. Kontaktreduktion med fokus på afstand, hyppighed, varighed og barrierer

Kan du ikke overholde en af anbefalingerne, så vær ekstra påpasselig med at efterleve de andre.

1. Generelle anbefalinger

De fleste kender til de gode råd for at undgå smittespredning med ny coronavirus. Vi ved, at vi skal vaske hænder, holde afstand og hoste i ærmet. Det er dog ikke altid lige let at holde fast i at følge anbefalingerne, og måske kommer man til at glemme dem, fordi de er svære at få passet ind i hverdagen.

Faktisk skal der dog ikke altid store ændringer til for at forebygge smittespredning. Med små justeringer og opmærksomhedspunkter i hverdagen kan du være med til at undgå spredning af ny coronavirus - også når du er sammen med dine venner eller er til fest. Her får du de vigtigste anbefalinger og gode ideer til, hvordan du forebygger smittespredning samtidig med, at du lever dit liv – næsten som du plejer.

Bliv hjemme, hvis du er syg eller tænker, at du måske er det

Selv om det ikke er sjovt at gå glip af noget, er det allervigtigste råd, at du bliver hjemme fra skole, fest, samvær med venner og familie, træning osv., hvis du er syg eller har været tæt sammen med en person, som er smittet med ny coronavirus. Bliv også hjemme, hvis du er i tvivl om, du er syg, også selv om du kun har milde symptomer.

På den måde kan du forhindre, at andre bliver smittet, og at de tager smitten med videre til familiemedlemmer eller venner, som kan være i øget risiko for at blive alvorligt syge, hvis de bliver smittet med ny coronavirus.

Du kan læse mere om, hvordan du skal forholde dig, hvis du har symptomer eller har været tæt sammen med en smittet person i vores informationsmateriale [Til dig, der er nær kontakt til en person smittet med ny coronavirus](#).

Tæt kontakt, og store forsamlinger

Man er ikke altid klar over, at man er smittet med ny coronavirus, da der typisk går mellem 1 og 14 dage fra man bliver smittet, til man får symptomer. Man kan derfor ikke altid vide, om man er smittet, når man bevæger sig ud blandt andre. For at forebygge smitte er det derfor en god idé, at holde minimum 1 meters afstand til personer uden for ens nærmeste omgangskreds, og at begrænse antallet af personer, som man er tæt sammen med, fx giver knus, sover sammen med osv.

Det er ikke let at holde afstand til sine venner, familie eller en kæreste – og det behøver du heller ikke. Det er dog en god idé at overveje, om du kan nøjes med kun at kramme dine tætte venner, og hilse på alle andre på en anden måde, hvor I stadig holder 1 meters afstand.

Risikoen for smitte stiger, jo flere mennesker der er samlet, da det øger sandsynlighed for, at der vil være nogen tilstede, der er smittet. Det samme gælder, hvis man i løbet af kort tid er i tæt kontakt med mange forskellige mennesker. Derfor er det en god ide, at I samles så få som muligt, og at I ikke ses med mange forskellige i løbet af en aften.

Rene hænder og rene telefoner

Ny coronavirus smitter typisk via hænder eller via de ting man rører ved, hvis man har virus på hænderne.

Husk at du jo kan være smittet uden at vide det. Hold derfor dine hænder rene. Det gør du ved at vaske hænder eller bruge håndsprit ofte, særligt når du kommer hjem. Undgå også at hoste eller nyse i dine hænder, men gør det i ærmet i stedet.

30 sekunders afspritning af dine hænder har en stor effekt i forhold til at forebygge smittespredning og beskytte dig selv og andre mod smitte.

Desuden er det en god ide, at være ekstra opmærksom på rengøring, særligt af de ting, du deler med andre. Det kan være din telefon og din computer eller lyskontakter, dørhåndtag og vandhaner, hvis du bor sammen med andre.

Det er bedst, hvis du forsøger at følge de fleste smitteforebyggende anbefalinger, da det allermost effektive er en kombinationen af anbefalingerne. Er du i en situation, hvor du ikke kan efterleve én anbefaling, fx at holde 1 meters afstand, så er det en god ide at være ekstra påpasselig med at efterleve de andre.

Du kan læse mere om vores generelle råd på vores [hjemmeside](#).

2. Eksempler og gode råd

Vi har her samlet svar på typiske spørgsmål, eksempler og gode råd, som kan være med til at gøre det lettere for dig at tilpasse de smitteforebyggende anbefalinger til din hverdag.

Kan jeg feste og være sammen med mine venner?

Ja, du kan godt være sammen med dine venner og også gå til fest. Du kan også kramme og være tæt på dine nære venner, men hold afstand til andre, fx personer, som du ikke ser så tit, eller klassekammerater, du ikke er så tæt med.

Fester og arrangementer, hvor man er i kontakt med mange mennesker, øger risikoen for smitte. Når man drikker alkohol, kan det desuden være sværere at efterleve de smitteforebyggende anbefalinger.

Fest og smitteforebyggelse kan dog godt forenes ved at:

- Blive hjemme, hvis du er syg eller tror du kan være blevet syg. Selv om det er kedeligt at gå glip af en sjov aften, så er det rigtig vigtigt, da du ellers risikerer at smitte mange mennesker.
Hvis du selv holder fest, så bed også på forhånd dine venner om at blive hjemme, hvis de er syge.
- Holde fester med færre deltagere og gerne begrænse det til dem, som du ses med til dagligt. Vær opmærksom på at samles så få som muligt og ikke at have kontakt med mange forskellige grupper i løbet af en aften. Hold festen et sted hvor der er god plads, og hvis vejret er til det, så overvej at holde festen udenfor – men tag hensyn til naboerne.
- Server eventuelle snacks portionsrettet, fx i små plastikopper til hver person og hav håndsprit tilgængeligt, hvis der serveres noget at spise.

- Undlad at flere drikker af samme flaske eller glas, da risikoen for smitte øges. Skriv i stedet navn på drikkeglasset. Tænk over, hvor meget alkohol du drikker, så du stadig kan overholde de gode råd.

Hvis du skal arrangere en større fest, så kan du finde flere gode råd på vores [hjemmeside](#).

Kan jeg træne uden at blive smittet eller smitte andre?

Ja, det kan du godt. Men vær opmærksom på, at risikoen for smitte stiger, når man deler eller rører ved de samme ting, fx håndvægte og træningsudstyr i et træningscenter. Derfor er det godt af følge disse råd, når du træner:

- Træn udenfor, hvis det er muligt.
- Brug egne redskaber, hvis det er muligt.
- Husk at spritte redskaber af, der deles med andre, herunder fx håndvægte og træningsmaskiner både før og efter du bruger dem.
- Del ikke vanddunke med andre - heller ikke dine nære venner.
- Vask eller sprit dine hænder af inden og efter træning. Det er særligt vigtigt, hvis du træner i et træningscenter eller dyrker holdsport.

Kan jeg gå på date? Og hvad med sex?

Du kan godt tage på date og have sex. Men bliv hjemme, hvis du har symptomer eller har mistanke om, at du måske kan være smittet. Forsøg så vidt muligt at holde afstand, når du er på date med en person, som du ikke kender og hav sex med så få partnere som muligt. Husk også god håndhygiejne.

Husk at passe på hinanden

De fleste unge mennesker bliver ikke særligt syge, hvis de bliver smittet med ny coronavirus, men derfor kan man godt stadig smitte andre. Ældre personer, eller personer med kronisk sygdom, kan risikere at blive alvorligt syge, hvis de bliver smittet med ny coronavirus. Dem skal vi derfor passe særligt på.

Måske har du selv ældre bedsteforældre, måske har din ven et familiemedlem, der er kronisk syg, eller måske har personen ved siden af dig i bussen en kronisk sygdom. Ved at forebygge smittespredning kan du være med til at beskytte både dig selv og andre. Beskytter du dig selv, beskytter du altså også andre.

Hvis du er bekymret

Flere unge har haft det svært under COVID-19 epidemien, som har vendt op og ned på vores hverdag. Selv om hverdagen på nogle punkter er ved at vende tilbage til det normale, så er der stadig nogle ting, vi ikke kan, og forholdsregler vi skal indordne os under. Det er naturligt, at man bliver træt af reglerne og bekymrer sig om, hvorvidt hverdagen nogensinde bliver normal igen.

Det har også været en tid, hvor mange har følt sig ensomme, eller har bekymret sig mere over eget eller familiens helbred. Nogle har endda bekymret sig så meget, at det har påvirket dem psykisk. Det kan være en god ide at snakke med familie og venner om dine

bekymringer, både hvis du er bekymret for at blive syg eller bekymret for, om du går glip af de oplevelser, du har glædet dig til. Andre går måske rundt med de samme tanker som dig.

Oplever du, at du er mere bekymret for dit helbred, end du plejer, kan du læse Sundhedsstyrelsen råd til håndtering af af bekymringer på vores [hjemmeside](#).

3. Vil du vide mere?

Sundhedsstyrelsen har en række udgivelser til dig, der gerne vil læse mere om, hvordan du i din hverdag kan forebygge smittespredning med ny coronavirus og blive klogere på baggrunden for Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

COVID-19: Forebyggelse af smittespredning. Beskriver en række generelle anbefalinger for forebyggelse af smittespredning, som har ligget til grund for anbefalingerne i dette informationsmateriale. sst.dk/da/udgivelser/2020/covid-19-forebyggelse-af-smittespredning

COVID-19: Anbefalinger til personer i øget risiko. Beskriver anbefalinger til personer og pårørende til personer, som er i øget risiko for alvorligt forløb ved COVID-19, samt hvilke sygdomme og tilstande, der vurderes at kunne medføre øget risiko. sst.dk/da/udgivelser/2020/haandtering-af-covid-19-anbefalinger-til-personer-i-oeget-risiko

Sundhedsstyrelsens gode råd: Private fejring og arrangementer. Giver gode råd og forslag til, hvordan man kan mindske risiko for smittespredning, når man skal holde en fest o.l. sst.dk/da/Udgivelser/2020/Private-fejring-og-arrangementer

Sundhedsstyrelsens gode råd: Større offentlige forsamlinger, fx en demonstration. Giver gode råd og forslag til, hvordan man kan mindske risiko for smittespredning ved demonstrationer o.l. sst.dk/da/Udgivelser/2020/Stoerre-offentlige-forsamlinger

Sundhedsstyrelsens gode råd til mundbind Giver gode råd til hvornår og hvordan man skal anvende mundbind, samt hvilke typer der er egnede i det offentlige rum. sst.dk/da/Udgivelser/2020/Sundhedsstyrelsens-gode-raad-Brug-af-mundbind