

# Q&A om smitteforebyggelse, selvisolation og udluftning

## Hvordan forebygger jeg smittespredning?

### Hvordan smitter ny coronavirus?

Ny coronavirus smitter ligesom forkølelse og influenza ved, at virus bliver overført fra en smittet person til en anden person. Det kan ske på flere måder:

- **Direkte kontaktsmitte, f.eks. ved håndtryk, kys og kram**

Direkte kontaktsmitte kan ske, når en smittet giver virus videre til en anden person ved f.eks. håndtryk, kindkys eller kram.

- **Indirekte kontaktsmitte, f.eks. ved overflader som håndtag og bordplader**

Indirekte kontaktsmitte kan ske, når en smittet person med snot eller spyt på hænderne rører ved overflader, som f.eks. håndtag og bordplader. Det kan efterlade virus på overfladen, som en anden person bagefter kan røre ved og føre til øjne, næse eller mund.

- **Dråbesmitte, f.eks. ved host, nys eller råb – husk udluftning**

Dråbesmitte kan ske, når en smittet person f.eks. hoster, nyser eller råber. Det spreder dråber, der indeholder virus. Dråberne kan indåndes af en anden person og komme i kontakt med personens øjne, næse eller mund.

### Kan jeg smitte, selvom jeg ikke har symptomer?

Ja, du kan godt smitte, selvom du ikke har symptomer på COVID-19. Selvom du f.eks. ikke hoster, kan du overføre virus fra f.eks. spyt til håndtag, bordplader eller andre ting, hvis du ikke har helt rene hænder. Derfor er det vigtigt, at du bruger værnemidler og følger de generelle råd om afstand, rene hænder osv.

### Jeg har allerede haft COVID-19 – skal jeg stadig bruge værnemidler og følge rådene?

Ja, selvom du har været smittet med ny coronavirus, kan du overføre smitte fra person til person, og vi ved endnu ikke, hvor længe man er immun. Følg derfor altid de generelle råd.

### Udluftning kan forebygge smitte, men skal jeg lufte ud, selvom det er koldt?

Ja, dårlig udluftning øger risikoen for smitte. Skab derfor gennemtræk 5-10 min. 4-5 gange dagligt ved at åbne vinduer/døre i forskellige dele af boligen eller lokalet. Den korte tid med gennemtræk gør, at møbler og gulve ikke bliver for afkølede. Er I flere personer sammen i et rum i længere tid, så lufte ud en gang i timen.

### Generelle råd til forebyggelse af smittespredning



1. Gå i selvisolation hvis du har symptomer på COVID-19, er testet positiv eller er nær kontakt til en smittet.



2. Vask dine hænder tit eller brug håndsprit.



3. Host eller nys i dit ærme.



4. Undgå håndtryk, kindkys og kram.



5. Vær opmærksom på rengøring – både hjemme og på arbejdspladsen.



6. Hold afstand – og bed andre tage hensyn.

# Q&A om smitteforebyggelse, selvisolation og udluftning

## Hvornår skal jeg tage på arbejde, og hvornår skal jeg blive hjemme?

### Hvornår er jeg for syg til at tage på arbejde?

Hvis du har symptomer på COVID-19, f.eks. tør hoste, feber, vejrtrækningsbesvær, ondt i halsen, tab af smags- og lugtesans eller muskelsmerter, er det vigtigt, at du bliver hjemme, går i selvisolation og bestiller en test på [www.coronaproever.dk](http://www.coronaproever.dk) eller ved behov kontakter din læge. Hvis du er i tvivl, skal du også blive hjemme og blive testet. Er du nær kontakt, skal du blive hjemme fra arbejde og gå i selvisolation, indtil du er blevet testet negativ på dag 4 og 6. Ring til Coronaopsporing på **tlf. 32 32 05 11** for at få rådgivning om, hvordan du skal forholde dig som nær kontakt og hvilke dage, du skal testes.

### Hvad gør jeg, hvis min arbejdsgiver beder mig om at komme på arbejde, selvom jeg har symptomer eller er nær kontakt?

Det er vigtigt, at du bliver hjemme i selvisolation, hvis du har symptomer eller er nær kontakt, da det vil indebære en stor risiko for dine kollegaer og de mennesker, du passer på, hvis du tager på arbejde. Arbejds miljøloven fastslår, at arbejdsgiveren skal sørge for, at du kan udføre dit arbejde sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt. Du kan evt. bede din arbejdsgiver kontakte Hotline for myndigheder og personale på sundheds-, ældre- og socialområdet på **tlf. 70 20 02 66**.

### Hvornår skal jeg gå i selvisolation?

Du skal gå i selvisolation, hvis du:

- er smittet med ny coronavirus
- har symptomer
- er nær kontakt til en smittet person

### Jeg har en i min omgangskreds, der har COVID-19 – skal jeg blive hjemme?

Det afhænger af, hvor tæt kontakt du har haft til den smittede. Om du skal testes eller ej og dermed også blive hjemme fra arbejde afhænger af, hvornår og hvor tæt du har været sammen med den smittede person. Læs mere på [www.sst.dk/narekontakter](http://www.sst.dk/narekontakter) eller kontakt Coronaopsporing **tlf. 32 32 05 11**.

### Hvad er selvisolation?

Hvis du er smittet med COVID-19 eller er nær kontakt, skal du gå i selvisolation. Det betyder, at:

- du skal blive hjemme
- du skal undgå tæt kontakt med personer, du bor sammen med
- du skal være særligt opmærksom på god hygiejne og rengøring

### Hvad hvis jeg ikke kan holde afstand til de personer, jeg bor med?

Når du går i selvisolation, skal du undgå tæt kontakt med personer, du bor sammen med. Hvis du ikke har mulighed for at isolere dig og holde god afstand til andre i din husstand, kan du måske få et gratis isolationsophold uden for hjemmet af din kommune. Kontakt din kommune for mere information.

### Mit barn er sygt og skal testes for ny coronavirus, kan jeg gå på arbejde?

Hvis dit barn har symptomer på COVID-19, men ikke er testet endnu, kan du godt tage på arbejde, hvis en anden passer barnet. Vær dog ekstra opmærksom på håndhygiejne, afstand, rengøring og de andre generelle råd.

Læs mere på [sst.dk/coronaråd](http://sst.dk/coronaråd).