



Gode råd om coronavirus til dig, der er i risiko for smitte og opholder dig på værested eller herberg

Hvad er coronavirus?

Coronavirus giver infektioner i luftvejene. Symptomer kan spænde fra forkølelse til alvorlig lungebetændelse. Du kan blive smittet ved f.eks. hoste og nys fra en der er smittet, eller ved håndtryk og anden tæt kontakt. Det kan også overføres fra overflader, genstande og dørhåndtag.

Det er særligt personer, der enten er ældre, eller som har helbredsudfordringer, der er i risiko for alvorlig sygdom.

Tilhører du en særlig risikogruppe, skal du være særlig opmærksom på at beskytte dig selv og andre i risikogrupper mod smittespredning.

Hvem er de særlige risikogrupper?

Nogle mennesker er særligt udsatte for at blive alvorligt syge, hvis de smittes med ny coronavirus. Det gælder:

- **Ældre over 65 år (især over 80 år)**
- **Personer med følgende kroniske sygdomme:**
 - Hjertekarsygdom (gælder ikke velbehandlet forhøjet blodtryk)
 - Lungesygdom, herunder tuberkulose (gælder ikke mild og velbehandlet astma)
 - Kronisk nyresygdom med nedsat nyrefunktion
 - Kronisk leversygdom
 - Diabetes type 1 og 2, især hvis man har følgevirkninger
 - Muskelsygdomme og neuromuskulære sygdomme, hvor man har nedsat hostekraft eller svært ved at komme af slim fra luftvejene
 - Svær overvægt med BMI over 35-40 afhængig af, om man har andre risikofaktorer også
 - Særlige blodsygdomme, hvor der vurderes at være øget risiko for komplikationer
- **Personer med nedsat immunforsvar som følge af:**
 - Blodsygdomme
 - Organtransplantation
 - Immunhæmmende behandling, herunder kemoterapi eller strålebehandling som led i behandling af kræft
 - HIV-infektion med svær påvirkning af immunsystemet
- **Børn med kronisk sygdom (som ovenfor) eller som har følgetilstande efter at være født for tidligt**
- **Gravide og kvinder op til to uger efter fødsel (ud fra et forsigtighedsprincip)**

Hvad kan jeg gøre?

Du kan hjælpe med at forebygge smittespredning og beskytte dig selv og andre mod smitte ved at følge disse generelle råd:

- Vaske dine hænder tit og grundigt med vand og sæbe. Er du ikke i nærheden af vand og sæbe, kan du bruge håndsprit.
- Hoste eller nyse i dit ærme – ikke i dine hænder.
- Undgå at spytte. Det kan være smittekilde for andre
- Bruge handsker hvis du går ud.
- Har du tegn på sygdom, også kun lette symptomer, skal du blive hjemme indtil du er rask.
- Opholder du dig på herberg eller varmistue, snak da med personalet omkring dine symptomer – måske de kan hjælpe dig.
- Mindske den fysiske kontakt (håndtryk, kram og kys) og undgå sociale aktiviteter.
- Bede andre om at tage hensyn.

Hvornår skal jeg være ekstra opmærksom?

Du skal være opmærksom hvis du oplever en eller flere af disse symptomer:

- Hoste
- Feber
- Træthed
- Ondt i halsen
- Muskelsmerter
- Snuen
- Vejrtrækningsbesvær
- Diarré

Hvad kan der gøres på væresteder og herberg?

For at forebygge smitte blandt borgere og medarbejdere henstiller Landslægeembedet til, at ansatte på ovennævnte steder følger retningslinjerne og iværksætter følgende tiltag for at forebygge smitte:

- Begrænser besøgstider, og sikrer at besøg ikke sker i fællesområder.
- Opfordrer besøgende til at blive væk, hvis de har symptomer på sygdom.
- Sikrer god udluftning i alle lokaler.
- Medarbejdere med symptomer på sygdom skal ikke komme på arbejde.
- Afholder færre og kortere møder og sikrer fysisk afstand mellem deltagere.
- Afholder flere telefon- eller videomøder.
- Er omhyggelige med rengøringen – både hjemme og på arbejdspladsen, herunder fokus på rengøring af telefoner, dørhåndtag, tablets, tastaturer m.v.
- Begrænser deling af mad, og undgår buffet. Portionsanret i stedet maden.

(Kilde Departementet for Sundhed og Sundhedsstyrelsen)