

# Bor med en med symptomer på COVID-19

## Fremgangsmåde

<b>Handlinger</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hold afstand til den mistænkt smittede, som anbefales at være i selvisolation</li><li>• Der skal først opspores nære kontakter, når den mistænkt smittede eventuelt testes positiv</li><li>• Øvrige i husstanden må gå på arbejde, i skole, ud og handle osv.</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Følge de generelle råd til forebyggelse af smittespredning.</li><li>• Fokus på hygiejne og rengøring</li><li>• Fokus på symptomer, som kan være forenelig med COVID-19</li></ul>
<b>Test</b>	Nej - Familie til en mistænkt for COVID-19 skal <u>ikke</u> testes før den mistænkte er bekræftet positiv. Ved tvivl - kontakt læge.
<b>Arbejde</b>	Ja – må gerne gå på arbejde. Der opspores først nære kontakter, hvis den smittede har fået påvist COVID-19.
<b>Kontakt til nærmeste leder</b>	Ved behov for vejledning i lokale retningslinjer, herunder kommunale og regionale retningslinjer. Kontakt først nærmeste leder.
<b>Sundhedsstyrelsens informationsmateriale</b>	<a href="#">Nær kontakt eller Anden kontakt?</a> <a href="#">Til dig der har symptomer på COVID-19</a> <a href="#">Til dig der er testet positiv for ny coronavirus</a> <a href="#">Til dig, der er nær kontakt til en person, der er smittet med ny coronavirus</a> <a href="#">Til dig, der er testet positiv for ny coronavirus og skal på frivilligt isolationsophold</a> <a href="#">Hvad skal du gøre, hvis du tester positiv med en hurtigtest</a> <a href="#">Gode råd til dig, der er i øget risiko</a>
<b>Sundhedsstyrelsens hotline</b>	Hotline for myndigheder og personale på sundheds-, ældre- og socialområdet

	Telefon 70 20 02 66, åbent hverdage kl. 8-18 og weekend og helligdage kl. 9.30-16.
Godt at vide vedr. <b>Smitte</b>	<p>Det er vigtigt at vide hvordan Corona virus smitter for at forebygge smittespredning.</p> <p><b>Dråbesmitte:</b> En smittet person kan ved fx hos, nys eller råb sprede dråber, der indeholder virus. Dråber, der på denne måde slynges ud i luften, kan indåndes af en anden person, og afsætte sig i dennes øjne, næse, svælg eller luftveje.</p> <p><b>Direkte kontakt:</b> En smittet person kan overføre eget spyt eller slim til sine hænde, og videre bringe smitte ved direkte kontakt til andre fx ved håndtryk. Den næste person kan så overføre smitte til egne slimhinder i øjne, næse eller mund.</p> <p><b>Indirekte kontakt:</b> En smittet person kan ved host eller nys, eller ved berøring med urene hænder, afsætte virus på genstande eller kontaktflader som fx håndtag, gelænder, kontakter, betjeningspaneler, bestik mv. Den næste person der berører samme flade, kan så føre smitte til egne slimhinder i øjne, næse eller mund.</p>
Godt at vide vedr. <b>Symptomer på COVID-19 er typisk</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tør hoste</li> <li>• Feber</li> <li>• Vejrtrækningsbesvær</li> <li>• Ondt i halsen</li> <li>• Tab af smags- og lugtesans</li> <li>• Muskelsmerter</li> </ul>
Godt at vide vedr. <b>Generelle smitteforebyggende anbefalinger</b>	<p><b>Hovedprioriteterne i forebyggelse af smittespredning er:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Isolation af smittede personer, med fokus på selvisolation og test ved symptomer, samt opsporing af nære kontakter til smittede.</li> <li>• Hygiejne med fokus på hoste etikette, håndhygiejne samt reduktion og rengøring af kontaktpunkter.</li> <li>• Reduktion af tæt kontakt mellem mennesker, særligt ansigt-til ansigt kontakt, med fokus på afstand, antal, hyppighed, varighed, luftskifte og brug af barrierer.</li> </ul> <p><b>Sundhedsstyrelsen generelle råd er:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bliv hjemme ved sygdom</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vask hænder tit eller brug håndsprit</li> <li>• Host eller nys i ærmet eller i et engangslommetørklæde</li> <li>• Undgå håndtryk, kindkys og kram – begræns den fysiske kontakt.</li> <li>• Vær opmærksom på rengøring – både hjemme og på arbejdspladsen</li> <li>• Hold afstand og bed andre om at tage hensyn</li> </ul> <p>Kan ovenstående råd ikke overholdes, så vær ekstra påpasselig med at efterleve de andre.</p>
<p>Godt at vide vedr. <b>Selvisolation betyder</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bliv hjemme og lade være med at mødes med personer udenfor husstanden</li>   <li>• Undgå tæt kontakt med personer i husstanden <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Undlad tæt fysisk kontakt, som kys og kram.</li> <li>○ Hold mindst 2 meters afstand til andre.</li> <li>○ Undgå at sove sammen og tilbringe længere tid i samme rum.</li> <li>○ Hvis muligt benyttes separat toilet/badeværelse. Hvis dette ikke er muligt, skal overflader der berøres af flere rengøres inden det benyttes af andre i husstanden.</li> </ul> </li>   <li>• Ved behov for kortvarigt brud af selvisolationen, f.eks i forbindelse med testning benyttes mundbind (CE-mærket)</li> </ul>
<p>Godt at vide vedr. <b>Fokus på hygiejne og rengøring betyder</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hyppig og grundig håndhygiejne – håndvask eller håndsprit</li> <li>• Undlad at berøre ansigtet</li> <li>• Overhold hoste og nyse etikette</li> <li>• Del ikke håndklæder med andre</li> <li>• Daglig rengøring af det/de opholdsrum ved selvisolationen.</li> <li>• Særligt rengøring af kontaktpunkter og overflader, der berøres af mange i husstanden, som f.eks. håndtag, gelænder, kontakter, tastatur, mus, armlæn, bordkanter, legetøj, vandhaner, toiletter m.v. er vigtigt.</li> <li>• Brug almindelige rengøringsmidler. Særlig fokus på kontaktpunkter og overflader.</li> <li>• Lufte ud med gennembræk flere gange om dagen i de/det benyttede rum</li> </ul>

<p>Godt at vide vedr. <b>Værnemidler</b></p>	<p><b>Værnemidler – når der ikke er påvist eller mistanke om COVID-19</b></p> <p>Brug sædvanlige værnemidler hos borgere <b>uden mistanke om COVID-19</b>, som opgaven kræver det, fx handsker, plastforklæde ved personlig pleje.</p> <p>Der skal anvendes ansigtsværnemidler når det ikke er muligt at holde minimum 1-2 meters afstand til borgeren.</p> <p>Ansigtsværnemidler er:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maske</li> <li>• Heldækkende ansigtsvisir</li> </ul> <p>Masker er foretrukket ansigtsværnemiddel til at forebygge risikoen for smitte fra raske smittebærere.</p> <p>I særlige situationer kan et heldækkende ansigtsvisir anvendes som et alternativ. Særlige situationer er når det er væsentligt at vise ansigt i kommunikationen, der er behov for mundaflæsning eller hvor maske ikke er egnet.</p> <p><b>Værnemidler – når der er mistanke om eller konstateret smittet med COVID-19</b></p> <p>Ved tæt kontakt (&lt;1-2 meter) til borgere</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medicinske engangshandsker</li> <li>• Langærmet, væskeafvisende engangsovertrækskittel</li> <li>• Kirurgisk maske – type II og type IIR og øjenbeskyttelse (beskyttelsesbriller eller visir)</li> </ul>
<p>Godt at vide vedr. <b>Risikogrupper</b></p>	<p><b>Personer, der er i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb ved COVID-19</b></p>

**Personer med høj alder**

- Personer over 70 år og særligt personer over 80 år
- Personer over 65 år og samtidig forekomst af en eller flere kroniske sygdomme

**Beboere i plejebolig**

- Typisk en kombination af høj alder, en eller flere kroniske sygdomme og nedsat funktions- og aktivitetsniveau.

**Personer med overvægt**

- Personer med svær overvægt med BMI over 35
- Personer med svær overvægt med BMI over 30 og samtidig kronisk sygdom

**Personer med visse sygdomme eller tilstande**

- Nedsat immunforsvar
- Hjertesygdom
- Lungesygdom
- Kræftsygdom
- Nyresygdom
- Diabetes
- Mavearm- og leversygdom
- Neurologisk sygdom
- Reumatologisk sygdom
- Psykisk sygdom
- Downs syndrom

**Visse børn med kroniske sygdom**

**Gravide**

**Rygning i sammenhæng med andre sygdomme**