

Information om COVID-19

Sundhedsstyrelsen sender dette brev til alle borgere over 15 år. COVID-19 epidemien i Danmark går snart ind i sin tredje uge. Derfor er det vigtigt, at du læser dette brev grundigt, så du ved, hvad du skal gøre, hvis du oplever symptomer på COVID-19. Og hvad du skal være særligt opmærksom på, hvis du bliver syg. Du skal også vide, hvordan du bedst beskytter dig selv og andre mod smitte.

Du kan altid finde nyeste information på sst.dk/corona og coronasmitte.dk.

Du kan ringe døgnet rundt på den fælles myndighedshotline på tlf **70 20 02 33**.

Information in English available at sst.dk/corona-eng

Selected materials in other languages via publication list: sst.dk/coronamaterialer

Hvis der er nogen i din omgangskreds, der ikke har E-boks,
så print dette brev og giv det videre.

1 Hvad skal jeg gøre, hvis jeg får symptomer?

De typiske symptomer på COVID-19 er til at begynde med ondt i halsen, forkølelse, alment ubehag, muskelsmerter og evt. let tør hoste. Det ligner influenza og almindelige luftvejsinfektioner og kræver sjældent, at man har brug for behandling i sundhedsvæsenet. Stoppet næse eller løbenæse er ikke tegn på COVID-19.

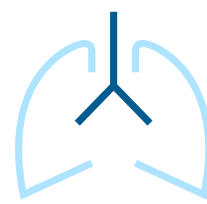
Du skal være særligt opmærksom på, om du får tiltagende hoste, feber og vejrtrækningsbesvær, som kan være tegn på mere alvorlig COVID-19.



Tør hoste



Feber



Vejrtræknings-
besvær

Hvis du får symptomer, der kan tyde på COVID-19, også selvom det kun er lette symptomer, skal du:

- Følge Sundhedsstyrelsens generelle råd (se næste side).
- Straks gå hjem og bliv hjemme, uanset om du er på arbejde eller andre steder.
- Undgå tæt kontakt med andre. Få andre til at hjælpe dig med fx indkøb.
- Holde afstand til personer i din husstand. Ophold jer i forskellige rum.
- Gøre hyppigt rent på det toilet, bad og køkken, du bruger, og i de rum, som du deler med andre i husstanden. Hvis du kan, bør du selv gøre rent for at undgå smittespredning. Brug almindelige rengøringsmidler og vær særlig grundig på steder, som ofte berøres fx håndtag, el-kontakter, kaffemaskine eller tablet. Luft ud mindst 2 gange i døgnet i mindst 10 minutter.
- Holde dig helt væk fra sårbare personer som ældre, spædbørn og kronisk syge.

Du anses for smittefri 48 timer efter symptomophør. Bliv hellere hjemme en dag for meget end en dag for lidt, hvis du er i tvivl.

2 Hvornår skal jeg kontakte læge?

Hvis du oplever alvorlige symptomer som smerter, utilpashed, feber og vejrtrækningsbesvær, eller dine symptomer forværres, skal du ringe til læge, lægevagt eller akuttelefon..

Forældre skal kontakte læge, hvis barnet får vejrtrækningsbesvær fx hurtig/overfladisk vejrtrækning, bliver sløvt, apatisk, slapt eller fraværende, får kølig, bleg eller blålig hud eller har påfaldende kolde hænder og fødder. Hos et spædbarn skal forældre være særligt opmærksomme på synligt besvær med at trække vejret, hoste, hurtig eller udsættende vejrtrækning, påvirket almentilstand fx slaphed/træthed, irritabilitet, manglende suttelyst, tiltagende gylpetendens og tørre bleer, eller hvis temperaturen er $>37,5$ eller $<36,0$ målt i endetarmen.

Borgere i risikogrupper skal være særligt opmærksomme på symptomer.

[Læs mere om risikogrupper her](#)

Du skal ringe til lægen først og ikke møde op uden aftale!

Så smitter du ikke andre.

3 Kan jeg blive testet for COVID-19?

COVID-19 undersøges i en prøve, der suges op fra luftrøret eller tages med en pondepind i halsen. Hvis man blot har lette symptomer, og kan klare sig selv i hjemmeisolation, vil der ikke være behov for at blive testet for COVID-19, da det ikke ændrer på forholdsreglerne. Patienter med alvorlige eller forværede symptomer, eller som er i særligt sårbare risikogrupper, kan henvises af læge til vurdering på en af de særlige COVID-19-modtagelser, hvor det efter en konkret vurdering beslutes, om man skal testes for COVID-19.

Personale, der varetager kritiske funktioner, fx i sundhedsvæsenet og i ældreplejen, kan også, selvom de kun har lette symptomer, blive testet, hvis deres leder vurderer, at det er vigtigt, de kommer hurtigt tilbage på arbejde.

4 Sundhedsstyrelsens generelle råd til alle

Hvis du er rask – beskyt dig selv for at beskytte andre

Følg rådene om håndvask og håndsprit, vis hensyn og begræns fysisk kontakt og sociale aktiviteter.

Hvis du har hoste, let feber eller forkølelse – bliv hjemme, indtil du er rask

Hold afstand til dine nærmeste, og undgå kontakt med andre uden for hjemmet.

Hvis du har problemer med vejrtrækningen, forværring af symptomer eller er syg over flere dage – ring til lægen

Det er vigtigt, at du ringer først og ikke møder op i venteværelset, da du kan smitte andre.

Ny coronavirus spreder sig typisk på steder med mange mennesker bl.a. via håndtryk og små dråber fra hoste og nys. Beskyt dig selv og andre med disse gode råd.



Vask dine hænder tit eller brug håndsprit



Host eller nys i dit ærme



Begræns fysisk kontakt



Vær opmærksom på rengøring



Ældre og kronisk syge – hold afstand og bed andre tage hensyn

[Se en film om de gode råd her](#)

Vi vil opfordre til, at du tilmelder dig **Influmeter** hos Statens Serum Institut for at bidrage til overvågningen af influenza og COVID-19.

[Du kan læse mere om det her](#)