

Hvad kan jeg gøre, hvis jeg nu skal mindre ud blandt andre mennesker?

Hvis du har mindre kontakt til andre mennesker, end du plejer, kan du overveje, hvad du kan gøre i stedet. Afhængigt af din situation kan du f.eks. gå en tur i et område, hvor der ikke er for mange mennesker, gå i haven, ringe mere til dem du kender f.eks. via videoopkald. Hvis du plejer at gå til gymnastik, kan du se om du kan lave gymnastikøvelser hjemme.

Hvornår skal jeg være ekstra opmærksom?

Ring til din læge, hvis du oplever:

- ▶ Nyopstået hoste
- ▶ Sygdom over flere dage
- ▶ Feber
- ▶ Manglende bedring
- ▶ Vejrtrækningsbesvær
- ▶ Forværring af symptomer

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

Hold dig opdateret på udviklingen med ny coronavirus på Sundhedsstyrelsens hjemmeside www.sst.dk/corona.

Gode råd om ny coronavirus til dig, der tilhører en risikogruppe

Beskyt de mest sårbare

Hvad er coronavirus?

Coronavirus giver infektioner i luftvejene. Symptomer kan spænde fra forkølelse til alvorlig lungebetændelse, og virussen smitter fra person til person gennem dråber, f.eks. via hoste eller nys, via overflader og gennem kontaktsmitte (håndtryk, via genstande, håndtag m.v.).

Ny coronavirus ser ud til primært at forårsage alvorlig sygdom hos ældre og personer med kronisk sygdom. Så tilhører du risikogruppen, skal du gøre en ekstra indsats for at beskytte dig selv og andre særligt sårbare mod smittespredning.

Hvem er de særlige risikogrupper?

Nogle grupper, er særligt udsatte for at blive alvorligt syge, hvis de smittes med ny coronavirus.

- Ældre (især over 80 år)
- Gravide (for en sikkerheds skyld)

Personer med kroniske sygdomme

- Personer med hjertekarsygdom (gælder ikke velbehandlet hypertension)
- Personer med kronisk lungesygdom (gælder ikke velbehandlet astma)
- Personer med nedsat immunforsvar
- Personer med diabetes
- Personer med kræft
- Børn med kroniske sygdomme

Du skal betragte dig selv som værende i særlig risiko, hvis du har kronisk sygdom i moderat eller svær grad. F.eks. meget forhøjet blodtryk eller astma, som ikke er velreguleret med medicin. Hvis du er velbehandlet og har din kroniske sygdom under kontrol, tilhører du IKKE en risikogruppe. Hvis du er i tvivl om, hvorvidt du er i særlig risiko eller har brug for særlig rådgivning, anbefaler vi at du taler med den læge, som behandler dig.

Hvad kan jeg gøre, hvis jeg tilhører en særlig risikogruppe?

Følg de generelle hygiejneråd

Hvis du tilhører en særlig risikogruppe, anbefaler vi, at du i særlig grad overholder de generelle hygiejneråd og råd om færden i samfundet.

- Vask dine hænder tit eller brug håndsprit. Vær især opmærksom, når du har været ude blandt andre mennesker, før du skal spise m.v.
- Host eller nys i dit ærme – ikke i dine hænder.
- Brug handsker hvis du går ud.
- Har du tegn på sygdom, også kun lette symptomer, så bliv hjemme indtil du er rask.
- Mindsk den fysiske kontakt (håndtryk, kram og kys) og undgå sociale aktiviteter.
- Undgå midlertidigt fritidsaktiviteter/sociale aktiviteter, hvor der er tæt kontakt med andre mennesker (f.eks. indkøb, shopping, fitness, kor, gymnastikhold, bridgeklub, familiearrangementer, besøg/besøg fra børnebørn).
- Bed andre om at tage hensyn.

Tag særlige forholdsregler

Vi anbefaler derudover, at du tænker over, hvordan du kan beskytte dig selv mest muligt mod at blive smittet.

- Bliv hjemme i den udstrækning, det er muligt.
- Undgå steder med mange mennesker. Vi fraråder f.eks. at du bruger offentlige transportmidler særligt i myldretiden.
- Sørg for ekstra god håndhygiejne. Vask dine hænder grundigt, hvis du f.eks. har rørt ved håndtag og når du kommer hjem. Overvej at anvende handsker, når du går ud.
- Undgå at røre næse, mund og øjne, hvis du ikke har rene hænder, da virus typisk smitter fra hænderne til slimhinderne i næse, mund og øjne.
- Hold afstand til andre mennesker, især hvis de ser ud til at være syge. Dråber fra hoste og nys spreder sig i luften på 1-2 meters afstand, hvorfra de kan smitte andre. De bliver dog ikke hængende i luften længe.