

# POLITI

Forside / Aktuelt / Coronavirus/COVID-19 i Danmark / **Om coronavirus/COVID-19**

## Om coronavirus/COVID-19

Oftest stillede spørgsmål og svar fra Sundhedsstyrelsen om smitte med og forebyggelse af coronavirus/COVID-19.

→ **Hent sideindhold som PDF**

### Sundhedsstyrelsens strategi

Smitten er nu så udbredt i Danmark, at der ikke er grundlag for særskilte indsatser eller tests alene på baggrund af forudgående rejsehistorie. Alle borgere bør følge Sundhedsstyrelsens generelle råd for at begrænse smitte. På baggrund af situationen er Sundhedsstyrelsen er nu overgået til en afbødningsstrategi og målretter indsatserne mod begrænsning af sygdommens konsekvenser.

Vi forsøger dels at forebygge, at alt for mange bliver smittede på samme tid, og dels at beskytte de særligt sårbare grupper i risiko for alvorlig sygdom. Det gør vi ved følgende tiltag:

- Forebyggelse af smittespredning i samfundet, fx ved generelle anbefalinger til borgerne om god håndhygiejne
- Beskyttelse af ældre og sårbare grupper, fx særlige anbefalinger til sårbare grupper m.v.
- Forberedelse af sundhedsvæsenet ift. omstilling af personale, kompetencer og udstyr m.v. samt prioritering af sundhedsvæsenets ressourcer til dem, der får behov for sygehusbehandling fx ved ændrede anbefalinger af, hvem der skal testes, så dem med alvorlig sygdom prioriteres m.v.

→ **Sundhedsstyrelsens sider om coronavirus/COVID-19**

## 1. OM DEN NY CORONAVIRUS OG COVID-19

### 1 Hvad er ny coronavirus og COVID-19? ▾

Coronavirus er en familie af virus, der kan være årsag til milde forkølelser, men også til alvorlige infektioner i luftvejene. Tilfælde med alvorlige infektioner i luftvejene så man ved SARS-CoV (severe acute respiratory syndrome), der gav anledning til et stort udbrud af sygdom i 2003, og MERS-CoV (middle east respiratory syndrome), der siden 2012 har givet anledning til alvorlige lungeinfektioner på Den Arabiske Halvø.

Udbruddet med den ny coronavirus startede i Kina i december 2019, men bredte sig hurtigt til omkringliggende lande og herefter til resten af verden, herunder også Danmark. Den 11. marts 2020 erklærede Verdenssundhedsorganisationen (WHO) pandemi, det vil sige en epidemi på flere kontinenter.

WHO har givet den nye sygdom, man får af ny coronavirus, navnet COVID-19 (Corona Virus Disease 2019). Antallet af nye tilfælde globalt opdateres løbende og kan ses på Det Europæiske Center for Sygdomsforebyggelse og - kontrols (ECDC) særlige sider om udbruddet. Antallet af nye tilfælde kan ses på Sundhedsstyrelsens hjemmeside.

→ **Læs mere om coronavirus hos Statens Serum Institut**

## 2 Hvad ved vi om ny coronavirus og COVID-19? ▾

Vi kender til mange andre typer af coronavirus, som i en normal vintersæson i Danmark er en hyppig årsag til forkølelse.

Den ny coronavirus er en type af coronavirus, som vi ikke har set før. Det betyder dels, at der er mange ting, som vi ikke ved om den, men også at alle er modtagelige for smitte, fordi vores immunsystem aldrig har "mødt" virussen før. Det betyder, at mange kan blive smittet og syge, og derfor håndterer vi ny coronavirus anderledes end fx almindelige sæsoninfluenzaepidemier.

Vores viden har vi mange steder fra, bl.a. fra rapporter om udbruddet i Kina, fra internationale myndigheder og fra at følge, hvordan situationen udvikler sig i andre lande. Selv om man ikke kan sammenligne én til én med andre lande, kan vi alligevel trække på international viden og erfaring og forsøge at overføre det til danske forhold.

Vi følger situationen meget tæt og får hele tiden opdateringer fra andre lande, og vi justerer løbende vores indsats til den aktuelle situation.

## 3 Hvor alvorlig er sygdommen? ▾

Den viden vi har viser, at langt de fleste, der smittes med den ny coronavirus kun får milde symptomer, mens en mindre del bliver så syge, at de skal indlægges på sygehus.

Ved udbruddet i Kina så vi, at 80% fik milde symptomer, ca. 15% blev meget syge og måtte indlægges, mens 5% blev så alvorligt syge, at indlæggelse på intensivafdeling blev nødvendigt. Ud fra den viden man har på nuværende tidspunkt estimerer Verdenssundhedsorganisationen (WHO), at mellem 0,3 og 1 % af de smittede vil dø af COVID-19.

Langt hovedparten af de alvorlige tilfælde er set hos ældre, især ældre over 80 år, og personer med kronisk sygdom og svækkelse.

## 4 Hvordan smitter ny coronavirus, og kan man være rask smittebærer? ▾

Virus smitter fra person til person via små dråber. Dråber spreder sig i luften ved hoste eller nys i en afstand på 1-2 meter, hvorefter de hurtigt falder til jorden. Virus bliver ikke hængende i luften efter host og nys i mere end få sekunder, og smitten er derfor ikke luftbåren. Virus smitter kun gennem slimhinder, typisk i næse, mund og øjne.

Typisk bliver man smittet ved, at man er tæt på en person, som udskiller små dråber ved hoste eller nys, hvorefter dråberne lander på ens slimhinder i næse, øjne eller mund, eller ved at man rører ved overflader (herunder huden) med virus på, og derefter rører sig selv i næse, øjne eller mund. Der går mellem 2 og 14 dage, fra man bliver smittet, til man selv udvikler symptomer (inkubationstiden).

Hvis man bliver syg, så vil smitsomheden afhænge af, hvor meget virus man udskiller, og hvor kraftige symptomer man har, altså hvor syg man er: Jo mere virus i luftvejene, jo mere hoste og nys, jo større risiko for, at man spreder virus via små dråber fra luftvejene. Hvis man ikke har symptomer, så hoster og nyser man mindre og udskiller derfor ikke lige så meget virus. Det vil derfor typisk kræve tæt kontakt, hvis man skal smitte andre. Det, er også en af grundene til, at vi anbefaler, at man begrænser fysisk kontakt til andre mennesker, fx håndtryk, knus og kram, og holder afstand, også selvom man ikke har symptomer.

Den viden vi har indtil nu viser, at det er personer med symptomer, som er årsag til størstedelen af nye tilfælde. Vi er dog opmærksomme på, at smitten fra personer uden symptomer godt kan være betydelig på befolkningsniveau, og vi holder derfor løbende øje med ny viden og internationale anbefalinger.

## 5 Kan man smittes med ny coronavirus mere end én gang, og kan man se, om jeg tidligere har haft COVID-19? ▾

Der er fortsat meget, vi ikke ved om ny coronavirus, herunder hvor længe man har immunitet, efter at man har været smittet. Vi ved, at de fleste andre typer af virus, som giver øvre luftvejsinfektioner, fx influenza og andre typer af coronavirus, medfører immunitet i en periode, men det er meget forskelligt hvor længe.

Baseret på den aktuelle viden om ny coronavirus, samt hvordan epidemien udvikler sig, tyder det ikke på, at det er et større problem, at personer smittes igen.

Der foregår aktuelt en masse forskning på området for at finde en anvendelig test, som kan påvise tidligere infektion med ny coronavirus og immunitet..

## 6 Kan virus smitte via overflader? ▾

Det vides ikke præcist, hvor længe virus kan overleve på overflader, men det anslås, at det er fra få timer til nogle dage. Det afhænger meget af forholdene, f.eks. overfladen, temperatur, luftfugtighed m.v.

Det er vigtig at huske på, at man ikke kan smittes alene ved at røre ved genstande med virus på. Smitte kræver nemlig, at virus kommer i kontakt med slimhinder i mund, næse eller øjne.

Du skal derfor ikke være bange for at røre ved ting, hvis du sørger for god håndhygiejne og er opmærksom på dine hænder. Vi anbefaler, at du sørger for at vaske hænder hyppigt og grundigt, herunder når du kommer hjem udefra, og at du undlader at røre ved dit ansigt, når du ikke har rene hænder. Se også under: "Hvordan holder jeg mine hænder rene?".

Berøring af kontanter kan sidestilles med berøring af andre kontaktpunkter i det offentlige rum, fx dørhåndtag, elevatorknapper etc., som er forbundet med en risiko for forurening af hænderne. Man bør derfor generelt undgå kontaktpunkter, og fx overveje at benytte kontaktløs betaling, hvor det er muligt. Det vigtigste er dog, at du sørger for god håndhygiejne.

## 7 Kan virus smitte via fødevarer? ▾

→ [Se Fødevarestyrelsens spørgsmål og svar om ny coronavirus og fødevarer](#)

## 8 Undersøgelse, behandling og vaccine ▾

Ny coronavirus kan påvises i en særlig prøve af sekret fra de nedre luftveje eller ved en prøve fra svælget, som tages med en speciel vatpind fra mundens slimhinde.

På nuværende tidspunkt kan vi kun behandle symptomerne ved COVID-19 og ikke selve sygdommen. Vi har heller ikke en tilgængelig vaccine mod COVID-19.

Lægemiddelmyndigheder verden over støtter forskere og virksomheder i hurtigt at udvikle medicin og vaccine mod COVID-19 og forbereder sig på at kunne godkende en eventuel vaccine så hurtigt som muligt uden at gå på kompromis med sikkerheden.

Lægemiddelstyrelsen følger området tæt og opdaterer løbende lister over studier og forskning i hhv. medicin til behandling af COVID-19 og vacciner mod COVID-19, der pågår på verdensplan.

→ **Læs mere om udvikling af medicin mod COVID-19 på Lægemiddelstyrelsens hjemmeside**

Månedssbladet Rationel Farmakoterapi opsummerer den foreløbige tilgængelige viden til læger her:

→ **Information til læger om status på mulig forebyggelse og behandling af COVID-19.**

## 2. OM UDBRUDDET I DANMARK OG OM SUNDHEDSSTYRELSENS STRATEGI

### 1 Hvad er status for udbruddet i Danmark? ▾

Sundhedsstyrelsen udgiver løbende status over situationen. Den nyeste er: COVID-19 i Danmark: [Status ved indgangen til 6. epidemiuge](#). Her kan du læse om epidemiens udvikling, prognose, strategisk retning og fokus samt Sundhedsstyrelsens aktiviteter.

Du kan desuden følge antallet af smittede i Danmark [hér](#) på Sundhedsstyrelsens hjemmeside, som opdateres dagligt.

### 2 Hvad er Sundhedsstyrelsens strategi og anbefalinger? ▾

Sundhedsstyrelsen følger situationen nøje og tilpasser strategi, anbefalinger og indsatser efter denne. Dengang der stadig kun sås enkelte importerede tilfælde af COVID-19 i Danmark, arbejdede Sundhedsstyrelsen ud fra en såkaldt inddæmningsstrategi. Denne gik ud på hurtigt at få diagnosticeret dem, der var smittet, foretage smitteopsporing af mulige kontakter og karantænesætte personer, som vurderedes at være i risiko. Formålet var at forsinke spredningen af COVID-19 i det danske samfund.

Da der blev konstateret smittespredning i samfundet overgik Danmark den 12. marts i stedet til en såkaldt afbødningsstrategi. I den forbindelse blev der iværksat omfattende indsatser målrettet mod at begrænse smittespredning igennem tiltag som øget hygiejne, begrænsning af større forsamlinger og tæt kontakt. Dette for bl.a. at beskytte dem der bliver alvorligt syge og får behov for behandling, samt særlige risikogrupper for smitte med COVID-19. Fordi der er tale om en ny virus er alle modtagelige for smitte, da deres immunsystem aldrig har "mødt" virussen før. Det betyder, at der er risiko for, at rigtig mange bliver syge på samme tid. Mange syge på samme tid medfører et stort pres på vores sundhedsvæsen, ligesom det kan have store konsekvenser for mange funktioner i vores samfund. Det kan fx betyde, at behandling af andre sygdomme og tilstande først kan ske senere end ellers, ligesom sygefravær kan påvirke andre funktioner i vores samfund. Det kan derfor gå ud over mange andre end lige dem, som er smittet med ny coronavirus.

Afbødningsstrategien er løbende blevet justeret afhængig af epidemiens udvikling, og justeres løbende på baggrund af ny viden m.v. Det overordnede mål er fortsat dels at forhindre, at alt for mange bliver syge på samme tid, og dels at beskytte de særlige risikogrupper for at forhindre tilfælde af alvorlig sygdom mest muligt.

Vi er nu begyndt at se et faldende antal nye smittede som følge af de mange forbyggende tiltag, der er blevet indført i Danmark. På baggrund af prognoser for epidemiens mulige udvikling og vurdering af sundhedsvæsenets kapacitet, er der vurderet, at der er sundhedsmæssigt forsvarligt at ophæve dele af de iværksatte restriktioner, gennem en gradvis og kontrolleret genåbning af samfundet.

Du kan læse mere om vores strategi i udgivelsen COVID-19 i Danmark: Status ved indgangen til 6. epidemiuge.

### 3 Hvad går den aktuelle strategi (afbødningsstrategien) ud på? ▾

Med afbødningsstrategien målretter vi specifikt vores indsatser imod at forsøge at begrænse konsekvenserne af sygdommens spredning i samfundet.

Det betyder, at vi dels forsøger at forsinke smittespredningen og forebygge, at alt for mange bliver smittede på samme tid, og dels at vi forsøger at beskytte de særligt sårbare grupper, nemlig ældre, især ældre over 80 år, og personer med moderat og svær kronisk sygdom.



Det gør vi ved at :

- Forebygge smittespredning i samfundet, fx ved generelle anbefalinger til borgerne om god håndhygiejne
- Beskytte af ældre og sårbare grupper, fx særlige anbefalinger til sårbare grupper m.v.
- Forberede sundhedsvæsenet ift. omstilling af personale, kompetencer og udstyr m.v. samt ved at prioritere sundhedsvæsenets ressourcer til dem, der får behov for sygehusbehandling

Sundhedsstyrelsens fokus vil i den kommende tid fortsat være på:

- Overvågning af epidemiens udvikling og effekt af de iværksatte tiltag
- Forberedelse og genåbning af sundhedsvæsenet
- Kommunikation til både borgere og ansatte i sundheds- og ældresektoren.

Du kan læse mere om status og vores strategi i udgivelsen: COVID-19 i Danmark: [Status ved indgangen til 6. epidemiuge](#).

#### 4 Har Danmark den nødvendige kapacitet til at behandle alle de syge? ∨

Sundhedsmyndighederne udarbejder prognoser og vurderinger af, hvor mange COVID-patienter, som vil blive så syge, at de vil kræve indlæggelse, herunder også hvor mange patienter, som vil have behov for indlæggelse på intensiv afdeling og hvor mange, som vil have brug for respiratorbehandling. Vi ser også på apparatur, personale og kompetencer i sundhedsvæsenet.

Sundhedsmyndighederne forbereder sundhedsvæsenet og sikrer det nødvendige udstyr, fx værnemidler, tests og respiratorer. Arbejdet sker i tæt samarbejde mellem sundhedsmyndighederne imellem samt med regionerne og andre aktører, som har en rolle. Der er desuden et tæt samarbejde mellem sundhedsmyndighederne og regionerne om koordinering på tværs af sygehusene, så den samlede kapacitet udnyttes bedst muligt.

Ifølge sundhedsmyndighedernes prognose vil epidemien medføre et stort pres på det danske sundhedsvæsen. Heldigvis viser prognosen også, at sundhedsvæsenet vil kunne rumme antallet af syge, og at Danmark har nok intensivpladser og respiratorer med den omstilling, som løbende finder sted i sundhedsvæsenet.

Samtidig skal vi også ruste sundhedsvæsenet til en kontrolleret genåbning, hvor der både skal være fokus på udredning, behandling og pleje af patienter med COVID-19, men vi skal også sikre kapacitet til patienter med andre sygdomme.

Du kan se Sundhedsstyrelsens notat om prognose og kapacitet i Danmark for intensiv terapi [her](#).

#### 5 Hvordan holder man øje med smitteudviklingen i Danmarks befolkning generelt? ∨

Statens Serum Institut har udarbejdet modeller og overvågningssystemer, så man kan estimere smittespredningen i det danske samfund.

Måden det gøres på er bl.a. ved såkaldt "sentinel testning", hvor man udvælger nogle praktiserende læger fordelt over landet og beder dem om ugentligt at teste nogle få personer, som har milde symptomer fra luftvejene samt et tilsvarende antal patienter uden luftvejssymptomer. Denne metode er anerkendt og bruges også almindeligvis i Danmark til overvågning af influenza.

Derudover har Statens Serum Institut lavet en internetbaseret symptomovervågning: "Influmeter", hvor borgere ugentligt rapporterer, om de har symptomer. Alle borgere kan hjælpe med at indrapportere til Influmeter.

Du kan tilmelde dig Influmeter [hér](#), hvis du vil hjælpe

#### 6 Første trin i kontrolleret genåbning af det danske samfund ∨

Statsministeren meldte den 30. marts 2020 ud, at regeringen –forudsat at de generelle retningslinjer for at begrænse

smittespredning efterleves, og at antallet af indlæggelser m.v. fortsat er stabilt – efter påske vil begynde en forsigtig, gradvis og kontrolleret genåbning af vores samfund.

Det betyder, at vi fortsat skal have øget fokus på undgå smittespredning, og undgå at ikke alt for mange mennesker bliver syge på samme tid. Derfor vil der fortsat være et øget fokus på at fastholde de generelle råd om god hygiejne og at holde fysisk afstand.

På Børne- og Undervisningsministeriets område vil en mulig gradvis åbning ske fra onsdag d. 15 april og frem. Rammerne og hygiejnen skal være i orden, før de kan åbne, og det forudsætter, at kommunalbestyrelsen eller uddannelsesinstitutionens ledelse vurderer, at det er forsvarligt ud fra sundhedsmyndighedernes retningslinjer. Dette gælder bl.a. for:

- Dagtilbud, obligatoriske tilbud og pasningsordninger
- Grundskoler: 0. – 5. klasse
- SFO, fritidshjem og klub: 0. – 5. klasse.

Du kan se hele listen på Børne- og Undervisningsministeriets hjemmeside.

Du kan læse mere om tiltag og forlængelse af tiltag på coronasmitte.dk.

En gradvis åbning af samfundet forudsætter, at der er skærpet opmærksomhed på, og krav om, smitteforebyggende tiltag lokalt. Derfor vil der som led i åbning af dagtilbud, skoler og institutioner være en række krav om iværksættelse af skærpede forholdsregler for fortsat sikre smitteforebyggelse.

Sundhedsstyrelsen har udarbejdet følgende vejledninger med henblik på begrænse udbredelsen af smitte med COVID-19 i dagtilbud, skoler og fritidsordninger samt ungdoms- og voksenuddannelser:

- [Vejledning for gradvis, kontrolleret genåbning af dagtilbud](#)
- [Vejledning for gradvis, kontrolleret genåbning af skoler og fritidsordninger](#)
- [Vejledning for gradvis, kontrolleret genåbning af ungdoms- og voksenuddannelser](#)

Der vil i løbet af påsken blive udarbejdet en lang række informations- og oplysningsmateriale til hhv. ledelse, ansatte, forældre, børn og unge, som bliver lagt på Sundhedsstyrelsens hjemmeside.

### 3. SUNDHEDSSTYRELSENS GENERELLE RÅD TIL BEFOLKNINGEN

#### 1 Hvorfor er det så vigtigt, at alle overholder anbefalingerne?

Formålet med myndighedernes tiltag er at:

- Smittespredningen forsinkes, så alt for mange mennesker ikke bliver syge på én gang. Dette skal forebygge at vores sygehusvæsen overbelastes, så vi fortsat kan yde den bedst muligt behandling til alle, som har brug for hjælp i sundhedsvæsenet, ikke kun personer med COVID-19
- beskytte personer i risikogrupper, dvs. ældre over 65 år og personer med visse kroniske sygdomme (se under "Særlige risikogrupper").

Børn, unge og ellers raske voksne er ofte dem, som spreder smitte, fordi de er mere aktive og kommer mere rundt i samfundet. Selv om COVID-19 ser ud til primært at forårsage alvorlig sygdom hos ældre og personer med kronisk sygdom, er det derfor meget vigtigt, at alle andre også hjælper med at begrænse smittespredning mest muligt.

Du kan læse vores anbefalinger for, hvordan du skal forholde dig under "[Sundhedsstyrelsens generelle råd](#)". Hold dig også orienteret om de øvrige myndigheders anbefalinger på denne side samt om Regeringens anbefalinger og påbud på Regeringens [hjemmeside](#).

Hvis alle overholder anbefalingerne, kan vi nå rigtig langt i forhold til at begrænse effekterne af COVID-19 i samfundet.

#### 2 Sundhedsstyrelsens generelle råd

Sundhedsstyrelsens generelle råd til at begrænse smittespredning i samfundet og beskytte risikogrupper er:

- Vask dine hænder tit eller brug håndsprit
- Host eller nys i dit ærme

- Begræns fysisk kontakt
- Vær opmærksom på rengøring i hjemmet og husk at lufte ud jævnligt
- Ældre og kronisk syge – hold afstand og bed andre om at tage hensyn.

Vi anbefaler, at du overholder og indtænker rådene i alt, hvad du foretager dig.

Rådene er uddybet, og du kan se eksempler nedenfor. Følger du myndighedernes råd, kan du hjælpe med at forebygge smittespredning og beskytte dig selv og andre mod smitte.

Hold øje med, om du får symptomer og følg rådene under "Hvis du har symptomer/er blevet syg", hvis du gør.

→ **Se Sundhedsstyrelsens film med generelle råd hér.**

### 3 Hvordan holder jeg mine hænder rene? ▾

Korrekt udført håndhygiejne er den mest effektive måde til at forhindre smittespredning af sygdom i samfundet.

Vi anbefaler først og fremmest håndvask med vand og sæbe. Det er ligeså godt som håndsprit til at holde hænderne rene.

Hvis du er ude og ikke har adgang til vand og sæbe, kan håndsprit benyttes i stedet. Håndsprit virker kun ordentligt på hænderne, når de er tørre og ikke er synligt snavsede. Husk at vaske hænder, når du kommer hjem.

Hvis du hverken har adgang til vand og sæbe eller håndsprit, kan vådservietter alternativt benyttes til håndhygiejne.

Vær opmærksom på at hjælpe dine børn med god håndhygiejne, og særligt korrekt håndvask

→ **Du kan se en video om hvordan børn vasker hænder korrekt hér.**

#### Sådan vasker du hænder (det hele tager ca. 60 sekunder):

- Du bør fjerne fingerringe, armbånd og ure, før du vasker hænder, og vaske dine hænder og håndled grundigt.
- Hænder og håndled fugtes, inden sæben kommes på – sæbe direkte på de tørre hænder kan irritere huden
- Sæben fordeles grundigt
- Vask grundigt i minimum 15 sekunder, og husk fingerspidser, tommelfingre, mellemrum mellem fingrene samt håndrygge, håndflader og håndled
- Skyl sæben af og dup hænderne helt tørre i et håndklæde/papirhåndklæde. Vi anbefaler generelt, at du bruger dit eget håndklæde, alternativt engangsservietter/papirhåndklæde.

Pleje dine hænder med håndcreme for at modvirke tørre hænder efter hyppig håndvask.

→ **Du kan se en video om, hvordan du vasker hænderne korrekt hér.**

#### Sådan bruger du håndsprit:

- Hænderne skal være tørre og ikke synligt snavsede før brug af håndsprit
- En mængde håndsprit placeres i den ene håndflade
- Håndspritten fordeles grundigt rundt på hænderne, husk fingerspidser, tommelfingre, mellemrum mellem fingrene samt håndrygge, håndflader og håndled
- Håndsprit i en mængde, der holder huden fugtig i ca. 30 sekunder er passende
- Indgnidning af håndsprit fortsætter, indtil hænderne er tørre

#### Om håndsprit:

- Håndsprit skal være ethanolbaseret alkohol 70-85 % v/v tilsat glycerol 1-3 %. Tilsat glycerol er pleje til hænderne, så de ikke udtørres.
- Vi fraråder, at du laver din egen håndsprit. Det kan være usundt at indånde, kan irritere hud og øjne, er farligt ved indtagelse (fx børn i hjemmet) og kan være brandfarligt Der henvises til [Miljøstyrelsens hjemmeside](#) om håndsprit og

produkter.

### God håndhygiejne er særligt vigtig i følgende situationer:

- efter toiletbesøg
- før madlavning
- før du spiser
- efter du har pudset næse
- hvis du har skiftet ble på dine børn
- når du kommer hjem efter arbejde, indkøb etc.

Det anbefales, at du holder hænderne væk fra ansigtet, hvis du ikke har rene hænder, så smitte ikke kommer ind i øjne, næse eller mund mv. Du kan læse om, hvordan smitten spredes under afsnittet "Om ny coronavirus og COVID-19".

## 4 Anbefalinger for, hvordan du skal begå dig i det offentlige rum ▼

Sundhedsstyrelsens anbefalinger for færden i det offentlige rum er de følgende:

- Hold 1-2 meters afstand til andre mennesker  
Smitte overføres hyppigt via dråber, som smitter fra person til person ved fx nys og host.  
Undlad håndtryk, knus og kram.
- Minimér din færden på steder, hvor mange mennesker typisk færdes, f.eks. supermarkeder.  
Hold ekstra afstand til mennesker, som ser syge ud samt personer i risikogrupper.  
Sæt dig med et sædes afstand fra andre.
- Hold god håndhygiejne og vær ekstra opmærksom på dine hænder.  
Smitte kan overføres via hænder, hvis man rører ved andre eller genstande med virus på hænderne.  
Vask hænder hyppig og grundigt, fjern eventuelle fingerringe, armbånd og ure, og undlad at røre dig selv i ansigtet.  
Undgå så vidt muligt at røre ved kontaktpunkter som fx håndtag, elevatorknapper og lignende.
- Vis hensyn, hvis du skal hoste eller nyse.  
Nys eller host i albuebøjningen eller et engangslømmetørklæde.  
Du må gerne løbetræne, vinterbade etc., hvis du overholder de generelle råd.

Man må ikke længere besøge pårørende på plejecentre, bosteder, sygehuse m.v. Ring til institutionen, hvis du har spørgsmål vedrørende besøg. Du kan se mere om regeringens initiativer på deres [hjemmeside](#).

## 5 Anbefalinger til, hvordan du skal omgås andre ▼

Ud over anbefalingerne nævnt ovenfor anbefaler vi, at du:

- minimerer aktiviteter, hvor du har kontakt til andre, herunder begrænser antallet af besøg
- aflyser besøg, hvis du eller dine gæster får symptomer på luftvejsinfektion
- undgår fysisk kontakt, f.eks. håndtryk, knus og kindkys med folk uden for din husstand
- sørger for at sidde med 1-2 meters afstand fra folk uden for din husstand
- sikrer god håndhygiejne
- sikrer hyppig og grundig rengøring.

I må gerne kramme hinanden derhjemme med mindre nogen er syge. I så fald anbefaler vi, at den syge holder fysisk afstand til andre medlemmer af husstanden (læs nedenfor).

Særlige råd til børn og forældre kan findes under punktet "Særligt til børn og forældre".

Du kan godt få besøg, hvis både din husstand og gæsterne er symptomfri. Men begræns hyppigheden af besøg, hold dig til få gæster og følg vores generelle anbefalinger om, hvordan du omgås andre – herunder at undgå fysisk kontakt, holde afstand, lufte ud og sørge for, at alle gæster vasker hænder eller bruger håndsprit, når de ankommer og går igen.



## 6 Skal jeg tage særlige forholdsregler i forbindelse med sex? ▾

Sex er et naturligt menneskeligt behov, som kan være sundt for det mentale helbred i svære tider.

Du kan godt dyrke sex under COVID-19 epidemien, så længe du husker at passe på dig selv og andre. Ny coronavirus smitter via dråber og sekreter fra luftvejene, som overføres ved tæt kontakt, fx kys. Det tyder ikke på, at ny coronavirus smitter via sæd eller blod, men virussen er påvist i afføring.

Du kan beskytte dig selv og andre ved at overholde følgende råd:

- Dyrk så vidt muligt kun sex med din faste partner eller så få partnere som muligt.
- Dyrk kun sex, hvis begge parter er raske.
- Hold god hygiejne, og husk at vaske hænder (og evt. sex-legetøj) med vand og sæbe før og efter sex og masturbation.
- Undgå at kysse og kramme nogen uden for din nære omgangskreds.
- Overhold vores generelle retningslinjer.

## 7 Anbefalinger til hygiejne og rengøring i hjemmet ▾

Vi anbefaler, at I sørger for god håndhygiejne i hjemmet, herunder at vaske hænder, når I kommer ind udefra, før måltider og madlavning, efter at man har pudset næse m.v. Se også "Hvordan holder jeg mine hænder rene?".

Rengøring foretages med almindelige metoder og rengøringsmidler, men ekstra hyppigt og grundigt.

Hvis én i din husstand bliver syg, kan du se, hvad vi anbefaler ift. rengøring under punktet "Hvis du har symptomer/er blevet syg".

Har du haft besøg af en person med symptomer, bør du gøre ekstra grundigt rent de steder, som personen har været i kontakt med, f.eks. dørhåndtag, armlæn, skrivebord, tastaturer, touchskærme m.v. med fx almindelige rengøringsmidler. Man kan også anvende desinfektionsmiddel til flader og genstande.

Hav fokus på at holde god håndhygiejne under rengøringen, inkl. ikke at røre ansigtet under arbejdet og betjene telefonen med rene hænder, samt i øvrigt følge de generelle udmeldinger om god håndhygiejne. Brug gerne handsker.

Det anbefales, at man håndterer affald, som man plejer, dvs. anvender en type affaldsposer, som kan lukkes forsvarligt (husk at posen skal være tør på ydersiden og være lukket, inden den smides i affaldsbeholderen), og i øvrigt følger vores generelle råd om håndhygiejne.

## 8 Jeg har været i kontakt med en person, som har fået konstateret COVID-19– hvad skal jeg gøre? ▾

Hvis du har været i tæt kontakt med en person med COVID-19, skal du de følgende 14 dage være særligt opmærksomhed på symptomer, som kunne være tegn på COVID-19.

Tæt kontakt defineres som:

- Hvis en person fra din husstand har fået påvist COVID-19
- Hvis du har haft direkte fysisk kontakt (fx givet hånd) til en person, som har fået påvist COVID-19
- Hvis du har haft ubeskyttet direkte kontakt med smittefarlige sekreter fra en person, som har fået påvist COVID-19 fx er blevet hostet på, har berørt brugt lommestørklæde m.v.
- Hvis du har haft tæt kontakt "ansigt-til-ansigt" inden for 2 meter i mere end 15 minutter, fx samtale med en person, som har fået påvist COVID-19
- Hvis du har været i et lukket miljø fx et klasseværelse, mødelokale m.v. i mere end 15 minutter og med mindre end 2 meters afstand fra en person, som har fået påvist COVID-19

Du kan se, hvad du skal gøre, hvis du udvikler symptomer under afsnittet "Hvis du har symptomer/er blevet syg".

Hvis du er medarbejder i sundheds-, ældre- eller socialsektoren og har kontakt med patienter eller borgere i særlig risiko, skal du se afsnittet "Særligt for sundheds-, ældre- og socialsektoren".

## 9 Gode råd om mental sundhed, så du og dine nærmeste kommer godt igennem epidemien med ny coronavirus

For mange personer kan det være en udfordring, at mange af de vante rammer i samfundet er ændret under COVID-19 epidemien. Det kan påvirke ens livskvalitet og trivsel.

Sundhedsstyrelsen har udarbejdet en række gode råd til, hvad man kan gøre for at fastholde og styrke egen trivsel og mentale sundhed:

- Prøv at få sovet og hold en normal døgnrytme  
Jo mindre søvn du får, jo mere tilbøjelig er du til at bekymre dig og være ængstelig.
- Spis sundt og varieret  
Så får du bedre energi og overskud til hverdagens udfordringer
- Hold dig fysisk aktiv  
Fysisk aktivitet kan være mange ting, fx havearbejde eller gymnastik på stuegulvet. Prioritér at komme ud og røre dig og få frisk luft dagligt, dagslys løfter humøret.
- Hold dig mentalt aktiv  
Hold din hjerne i gang ved at lave forskellige slags aktiviteter. Læs, spil et spil, skriv dagbog, hør musik eller lav noget kreativt.
- Skab struktur i hverdagen  
Lav en plan eller et skema over aktiviteter for dagen eller ugen og indfør rutiner. Hvis du arbejder hjemme, så forsøg at arbejde i samme tidsrum, som du normalt gør.
- Husk på, at du gør en forskel  
Hold fast i at du bidrager aktivt til at passe på udsatte borgere og sørger for, at Danmark hurtigere kan få epidemien på retur, ved at holde afstand og blive hjemme. Vær opmærksom på, hvordan du kan støtte og hjælpe andre i din hverdag.
- Hold kontakt med omverden – gør noget sammen på afstand  
Ring til familie og venner, tal sammen over video og brug sociale medier
- Accepter at krisen kan være en belastning for dine nære relationer.  
Den uvante situation kan lægge pres på forholdet til dem, du nu er ekstra meget sammen med. Bær over med dig selv og andre, hvis I nogle gange taber tålmodigheden.
- Slap af og tag en pause fra bekymringer indimellem  
Begræns det tidsrum du ser eller læser nyheder i. Udvalg få pålidelige kilder at få nyheder fra.
  - Bebrejd ikke dig selv eller andre for at blive smittet med COVID-19  
Husk at sygdom skyldes virus, ikke personer.
- Pas på dig selv  
Prøv at undgå dårlige vaner som uregelmæssig søvn, for meget alkohol eller rygning. Prioriter at gøre gode ting for dig selv. Når du passer på dig selv, kan du bedre passe på andre.

→ **Du kan læse mere om mental sundhed i Sundhedsstyrelsens pjece hér.**

Hvis du har brug at tale med nogen, kan du ringe til Psykiatrifondens rådgivningslinje. Henvendelserne til Psykiatrifonden kommer dels fra mennesker, der oplever generelle bekymringer og angst for smitte og smittespredning, dels fra dem, der oplever, at isolation og et begrænset socialt liv påvirker deres psykiske sundhed. Nogle henvendelser kommer desuden fra mennesker, der i forvejen har en psykisk sygdom eller sårbarhed, og som oplever at behandling, hjemmebesøg og lignende nu er forandret eller indstillet med den konsekvens, at deres symptomer i nogle tilfælde bliver værre, se også "Gode råd til dig, som er psykisk sårbar eller som er pårørende til en psykisk sårbar".

Epidemien med ny coronavirus vil hos mange vække en naturlig bekymring for, at man selv eller andre kan blive smittet og måske blive alvorligt syge. Men for nogle kan bekymringen tage overhånd og blive til angst, som fylder så meget, at det påvirker hverdagen. Der kaldes helbredsangst. [Du kan læse mere om helbredsangst hér.](#)

## 10 Gode råd til dig, som er psykisk sårbar, eller er pårørende til en psykisk sårbar ∨

De mange tiltag i samfundet for at mindske smitte med ny coronavirus har stor indflydelse på alles hverdag. De som er psykisk sårbare og i forvejen kæmper med følelser som traumer, tristhed og bekymringer, er tiden særligt svær, og nogle kan opleve en forværring af deres symptomer.

Mange er vant til at modtage professionel hjælp og støtte til at få hverdagen til at fungere. Derfor er det en stor omvæltning, at mange tilbud nu er lukkede, gruppebehandlingerne er aflyst og psykologisk behandling kan være ændret til telefonkonsultationer. Flere psykiatriske afdelinger oplever også, at færre søger hjælp i akutmodtagelserne.

Forholdsreglerne, der skal forebygge smitte, kan også indebære, at man ikke kan få besøg af pårørende. Og den hjælp og støtte, man plejer at få fra sit private netværk, kan være sat på pause eller ændret til kontakt via telefon eller internet. Det kan være en svær situation, hvis man er psykisk sårbar eller pårørende til en person med psykisk sårbarhed.

I nedenstående informationsmateriale kan du læse mere om gode råd til dig, som er psykisk sårbar, dig som er pårørende til en psykisk sårbar, og dig som arbejder med psykisk sårbare: "[Psykisk sårbare og ny coronavirus](#)".

Husk at du altid kan ringe til din egen læge for at få hjælp og rådgivning – også hvis du er i tvivl. Din læge kender dig og kan vurdere, om der er behov for nærmere undersøgelse.

Hvis du er i krise, har tanker om selvmord og behov for akut psykiatrisk hjælp, skal du ringe til psykiatrisk akutmodtagelse i din egen region. Kontaktoplysningerne kan findes via denne hjemmeside.

Hvis du har brug for at tale med nogen om selvmordstanker, kan du kontakte Livsline's rådgivning på:

- Tlf: 70 201 201 alle årets dage fra kl. 11-04
- Netrådgivning. Du kan forventeligt få svar indenfor 1-3 dage.
- Chatrådgivning, mandag og torsdag kl. 17-21 samt lørdag kl. 13-17.

De selvmordsforebyggende centre i hver region har også mulighed for at tilbyde individuelle psykologsamtaler, hvis du ikke i forvejen er kendt med en psykiatrisk lidelse eller ikke har et aktuelt behandlingsforløb i psykiatrien. Du kan blive henvist via din egen læge. I nogle regioner er selvhenvendelse også muligt. Du kan finde de lokale selvmordsforebyggende centre [hér](#).

## 4. HVIS DU HAR SYMPTOMER ELLER ER BLEVET SYG

### 1 Hvad er symptomerne på COVID-19, og hvordan udvikler sygdommen sig? ∨

Man udvikler symptomer mellem 2 og 14 dage fra, at man har været udsat for smitte, og de fleste får symptomer efter 5-7 dage.

De typiske symptomer ved begyndende og mild sygdom ligner almindelige symptomer på influenza og anden øvre luftvejsinfektion med ondt i halsen, sygdomsfølelse, muskelsmerter, tør hoste og feber. Nogle kan også opleve at få hovedpine, kvalme, diarré og muligvis andre symptomer.

Sådanne milde symptomer på COVID-19 vil man ofte ikke kunne skelne fra en forkølelse eller en influenza, som skyldes noget andet end ny coronavirus. De fleste med mild sygdom får ikke brug for lægehjælp og bliver raske i løbet af 4-6 dage. Symptomerne kan variere fra person til person, og symptomerne, fx om man har feber eller ej, kan ikke bruges til at udelukke, at man har COVID-19.

Nogle personer udvikler mere svær sygdom efter 4 til 7 dage med forværring af hoste, stigende feber og begyndende åndenød, og nogle udvikler lungebetændelse, som kan blive så svær, at man skal indlægges.

Det er meget forskelligt, hvor længe man er syg. Hos personer med mild sygdom vil symptomerne forsvinde i løbet af 4-6 dage, mens man kan være syg i mange uger, hvis man udvikler svær sygdom.

## 2 Skal jeg ringe til min læge, og skal jeg testes? ▾

Hvis du (eller dit barn) har symptomer, som giver mistanke om COVID-19, skal du ringe til din læge i følgende tilfælde:

- Hvis du har moderate eller svære symptomer, fx vejrtrækningsbesvær, høj feber, smerter, utilpashed, eller hvis symptomerne forværres hurtigt eller over flere dage, eller hvis symptomerne varer ved over flere dage uden bedring
- Hvis du har milde symptomer og tilhører en særlig risikogruppe (se afsnittet "Særlige risikogrupper")
- Hvis du har milde symptomer og samtidig har tæt kontakt med nære relationer i særlige risikogrupper
- Hvis du har milde symptomer og samtidig har problemer med at isolere dig selv, fx hvis du er hjemløs, har en sygdom eller tilstand, som gør isolation svært for dig, eller hvis dine boligforhold ikke tillader, at du isolerer dig fra dine familiemedlemmer
- Hvis du har milde symptomer og har haft tæt kontakt med en person med bekræftet COVID-19

Hvis lægen mistænker COVID-19, vil lægen vurdere, om du kan blive hjemme, eller om du skal henvises videre, enten direkte til en test eller til en sundhedsfaglig vurdering ved en af regionens vurderingsenheder.

Hvis du har milde symptomer og kan henvises direkte til en test uden sundhedsfaglig vurdering på sygehuset, er det din egen læge, som modtager svar på testen og står for behandlingen fremadrettet, herunder også rådgivning i forhold til opsporing af mulige kontakter.

Hvis der henvises til en sundhedsfaglig vurdering, vil en sundhedsperson ved regionens vurderingsenhed vurdere, om du skal testes, og om du evt. skal indlægges. Det er ikke et krav, at man skal indlægges for at blive testet.

Du skal altid henvises til en vurdering, hvis du har sværere symptomer, tiltagende forværring eller tilhører en særlig risikogruppe.

Du kan læse mere i vores pjece "[Til dig, der har tegn på sygdom](#)".

Vær forberedt på, at du ikke skal møde op i konsultationen mhp. undersøgelse, hvis lægen mistænker COVID-19. Dette skyldes, at lægen vil søge at begrænse smittespredning mest muligt i f.eks. venteværelser. Mange læger vil forsøge at klare konsultationer med patienter med luftvejssymptomer telefonisk eller evt. ved videokonsultation, hvis de er i tvivl om mulig smittefare.

Ovennævnte kriterier gælder også for børn, men du kan læse mere om, hvad du skal gøre, hvis dit barn bliver sygt under afsnittet "Særligt til børn og forældre".

Du skal selvfølgelig også fortsat kontakte din læge, hvis du har symptomer, som ikke er relateret til COVID-19. Det gælder både fysiske eller psykiske symptomer, fx hvis du oplever, at din kroniske sygdom forværres, eller at du har spørgsmål til den. Sygehuset og din læge tager sig fortsat af patienter med akutte symptomer, patienter med kræft eller mistanke om kræft, kontrol af patienter med kroniske sygdomme, børneundersøgelser og –vacciner, og en lang række af andre funktioner som normalt.

Ved akutte symptomer eller hvis du kommer til skade, skal du kontakte læge, vagtlæge eller akuttelefon. Hvis du er i tvivl om du skal kontakte lægen, anbefaler vi at du gør det. Lægen vil herefter vurdere, om du skal ses af en læge, eller om konsultationen kan tages over telefon eller video.

Du kan læse mere i vores informationsmateriale: [Husk at kontakte lægen – hvis du er bekymret og har brug for hjælp](#).

Egen læge kan læse mere i "Sundhedsstyrelsens retningslinjer for håndtering af COVID-19 i sundhedsvæsenet".

## 3 Hvordan skal jeg forholde mig, hvis jeg bliver syg? ▾

Hvis du har symptomer, men er i tvivl, om du er "rigtig" syg, anbefaler vi, at du betragter dig selv som syg.

Hvis du er syg, anbefaler vi det følgende:

- Følg Sundhedsstyrelsens generelle råd
- Bliv hjemme indtil du er rask. Hvis du er på arbejde, så gå straks hjem.
- Undgå kontakt med andre mennesker.  
Aflys alle besøg, også eventuel rengøringshjælp, og tal i stedet med folk over telefonen eller videokald. Få andre til at hjælpe med indkøb, så du ikke behøver at gå ud og risikere at smitte andre.
- Begræns kontakten med andre i din husstand.  
Undlad fysisk kontakt, fx kys og kram, og hold så vidt muligt 1-2 meters afstand. Undgå så vidt muligt at sove sammen,



og ophold jer i forskellige rum. Hold dig helt væk fra personer i særlige risikogrupper.

- Hav fokus på god hygiejne.

Vask hænder med vand og sæbe hyppigt eller brug håndsprit, især efter toiletbesøg, før madlavning, når du kommer ind udefra, og efter du har pudset næse. Vær generelt opmærksom på dine hænder, og undlad at røre dig selv i ansigtet.

Host og nys i engangslømmetørklæder eller albuebøjningen.

Del ikke håndklæde med andre. Del ikke håndklæder med andre. Smid selv dine brugte papirlømmetørklæder ud i en lukket affaldspose.

- Hav fokus på rengøring.

Rengør dagligt toilet/bad og køkken samt rum, som du deler med andre i husstanden.

Brug almindelige rengøringsmidler og hav særligt fokus på kontaktpunkter, som I deler, f.eks. håndtag, kaffemaskinen, touchscreens m.v. Hvis du kan, bør du selv gøre rent for at undgå at andre smittes. Du bør også selv skaffe dig af med brugte engangslømmetørklæder. Når du skaffer dig af med affald, så husk at affaldsposen skal være tør på ydersiden og være lukket, inden den smides i affaldsbeholderen.

Vask håndklæder, sengelinned og undertøj på min. 80°C og vask så vidt muligt øvrigt tøj på min. 60°C.

Luft grundigt ud min. 2 gange i døgnet i 10 min.

Du anses for smittefri 48 timer efter, at du ikke længere har symptomer.

Du kan læse mere i vores pjeces "[Til dig, der har tegn på sygdom](#)"

#### 4 Er der nogen behandling mod COVID-19? ▾

Der findes ikke nogen behandling mod COVID-19, men du kan gøre flere ting for at mindske symptomerne:

- Drik rigeligt med væske, hvis du er syg, særligt hvis du får høj feber.
- Muskelsmerter, hovedpine og feber kan forsøges lindret med paracetamol (fx Panodil). Mod de fleste svage smerter, inkl. symptomer ved virusinfektioner i luftvejene, anbefales det at bruge paracetamol frem for smertestillende medicin som NSAID (fx Ibuprofen som sælges under handelsnavne som fx Iprex). Ved feber bør paracetamol tages regelmæssigt for at undgå ubehagelige svingninger i temperaturen. Brug lægemidlerne i kortest muligt tid i lavest mulig dosis og tag aldrig mere end den anbefalede dosis. Mængden i en håndkøbspakke vil ofte være tilstrækkeligt til et helt sygdomsforløb.
- Ondt i halsen kan eventuelt forsøges lindret med sugetabletter eller bolsjer.
- Vi anbefaler ikke håndkøbsmedicin til tør hoste, da det som regel har meget begrænset virkning.

Hvis du bliver indlagt på sygehuset, kan lægerne støtte dine organers funktioner, indtil dit immunsystem har nedkæmpet virussen.

#### 5 Hvis du arbejder i sundhedsvæsen, ældrepleje og indsatser for særligt sårbare grupper på socialområdet eller i en anden samfundskritisk funktion ▾

Hvis du arbejder i sundhedsvæsen, ældrepleje og indsatser for særligt sårbare grupper på socialområdet eller i en anden samfundskritisk funktion og har meget milde symptomer i en grad, som du normalt ville gå på arbejde med, kan du henvises til testning, selv om du ikke opfylder kriterierne for testning, når du er syg (se afsnittet "Skal jeg ringe til min læge, og skal jeg testes?"). Det skyldes, at der er behov for at få personale, som varetager kritiske funktioner i vores samfund, hurtigt tilbage på arbejde.

Personale i sundhedsvæsen, ældrepleje og indsatser for særligt sårbare grupper på socialområdet kan henvises direkte til en regional vurderingsenhed. Hvis testen er negativ, kan medarbejderen vende tilbage til arbejde. Hvis testen er positiv, skal medarbejderen forholde sig, som når man er syg (som beskrevet ovenfor), herunder isolere sig hjemme indtil 48 timer efter, at symptomerne er gået væk.

For personale uden for sundhedsvæsenet defineres en kritisk funktion ved, at personen er én af meget få medarbejdere, som kan varetage funktionen, og der er behov for hurtig raskmelding med henblik på umiddelbar tilbagevenden til arbejde. Henvisning foregår ved, at arbejdsgiver attesterer over for egen læge, at medarbejderen varetager en kritisk funktion, hvorefter medarbejderen ringer til egen læge og vurderes ift., om der skal henvises til testning.

Det er regionerne, som definerer, hvordan de ønsker, at henvisning til deres vurderingsenheder skal foregå.

## 6 Jeg er testet positiv, men har ikke symptomer – hvordan skal jeg forholde mig? ▾

Det anbefales som udgangspunkt ikke at teste personer, som ikke har symptomer, for COVID-19. Det skyldes, at testen er meget lidt pålidelig hos personer uden symptomer, og en positiv test betyder ikke nødvendigvis, at man er smitsom, hvis man ikke har symptomer.

Nogle personer uden symptomer bliver dog alligevel testet, bl.a. som led i kontaktopsporing ved udbrud eller som led i myndighedernes stikprøve-overvågning af sygdommen i samfundet.

Hvis du ikke har symptomer og alligevel testes positiv anbefales det, at du isolerer sig i 48 timer og holder ekstra godt øje med, om du udvikler symptomer. Hvis du får symptomer, skal du forholde sig som beskrevet under "Hvordan skal jeg forholde mig, hvis jeg bliver syg?".

## 5. SÆRLIGT TIL BØRN OG FORÆLDRE

### 1 Hvem er i særlig risiko for smitte og sygdom? ▾

Det ser ud til, at børn oftest påvirkes mindre og har mildere sygdom, hvis de smittes med den ny coronavirus.

Der er på nuværende tidspunkt heller ikke rapporteret om, at børn med kroniske sygdomme får mere alvorlig sygdom. Ud fra et forsigtighedsprincip anbefaler vi dog, at børn der lider af moderat eller svært kronisk sygdom, også betragtes som værende i særlig risiko. Se mere om dette under "Særlige risikogrupper".

Børn kan også være smittespredere, hvis de bliver syge, og vi anbefaler, at man hjælper sine børn med at overholde de generelle hygiejneråd, så smittespredning begrænses. Læs mere om vores råd under "Generelle råd til børn og forældre".

### 2 Generelle råd til børn og forældre ▾

Følgende råd kan gøre det nemmere for jer at navigere i hverdagen under COVID-19-epidemien og samtidig hjælpe til at begrænse smittespredning.

- Hjælp børnene med hygiejnen  
Børn skal også følge de generelle råd (se ovenfor). [Se også Sundhedsstyrelsens video til børn om håndhygiejne.](#)
- Man må gerne kramme sine børn, så længe ingen viser tegn på sygdom  
Børn har sikkert brug for ekstra kærlighed i disse dage.
- Raske børn må gerne lege med raske børn.  
At lege med andre børn er vigtigt for børns mentale helbred.  
Vi anbefaler dog, at legeaftaler holdes med 1-2 børn, og at børnene er de samme fra aftale til aftale. Legeaftalen skal helst holdes udenfor – det mindsker risikoen for smitte og gør det lettere at holde afstand
- Børn må gerne tage på legepladsen, men se ovenstående. Undgå legepladser med for mange børn.  
Vær ekstra opmærksom på at børnene vasker hænder, når de kommer hjem, og ikke deler legetøj.
- Undgå soveaftaler. Når man sover sammen, er man tæt på hinanden indenfor og over længere tid.
- Udskyd familiefødselsdage og andre sammenkomster.
- Skilsmissebørn må gerne skifte mellem deres forældre.  
Hvis de er syge, kan det overvejes, at de bliver det sted, hvor de er, og så vidt muligt holdes fysisk adskilt fra andre.  
Bliver en af forældrene syge, kan man overveje, at barnet skifter til den anden forælder før tid, og man bør være ekstra opmærksom på, om barnet udvikler symptomer.
- Lad så vidt muligt børnene blive hjemme fra indkøbsturen
- Ved fælles hjemmeskoling gælder samme anbefalinger som ved legeaftaler, 1-2 børn på besøg og afløs, hvis nogen bliver syge

Børn må gerne komme i nødpassningsordning, hvis de ikke har symptomer, som giver mistanke om COVID-19. Hvis de har symptomer, som giver mistanke om COVID-19, skal de holdes hjemme indtil 48 timer efter, at de ikke længere har symptomer.

Børn, hvis forældre har symptomer, som giver mistanke om COVID-19, må gerne komme i nødpasningsordning, da de ikke er i kontakt med særligt sårbare grupper i institutionen. Forældrene bør dog holde nøje øje med, om barnet udvikler symptomer, og i så fald holde barnet hjemme. Forældre med øvre luftvejssymptomer bør ikke møde op i institutionen, fx i forbindelse med aflevering af barnet.

- **Vi har lavet en film til forældre, som du kan se hér.**
- **Du kan downloade vores FAQ til børnefamilier som pdf hér.**
- **Du kan downloade vores retningslinjer om børn og legeaftaler som pdf hér.**

### 3 **Hvad skal jeg gøre, hvis mit barn bliver sygt?** ✓

Som udgangspunkt skal du følge de samme råd som for voksne, se under "Hvis du har symptomer/er blevet syg". Det anbefales stadig, at fysisk kontakt undgås mest muligt, men du skal dog give barnet den omsorg, som barnet har brug for, også fysisk.

Paracetamol (fx Panodil) kan bruges til at behandle svage smerter og feber, også hos børn. Lægemiddelstyrelsen har meddelt, at paracetamol i flydende form gøres receptpligtigt og at paracetamol som stikpille til børn fremover kun må sælges på apoteket. Man kan dog give sit barn tabletter, og Sundhedsstyrelsen har udgivet dette notat:

#### → **Rådgivning til forældre om smertestillende medicin (paracetamol eller såkaldt "børnepanodil) til børn**

Der gælder de samme anbefalinger i forhold til at kontakte læge, som for voksne, se under "Hvis du har symptomer eller er blevet syg"). Lægen bør kontaktes, hvis barnet har symptomer, som giver mistanke om COVID-19 og

- Får forværring ud over lette luftvejssymptomer eller hvis forældrene er bekymrede for barnets velbefindende.
- Tilhører en særlig risikogruppe, se under "Særlige risikogrupper", uanset symptomernes sværhedsgrad.
- Har haft tæt kontakt til en person med bekræftet COVID-19.
- Der er særlige forhold i familien, som øger risikoen for smittespredning, fx tætte boligforhold, personer i husstanden som tilhører særlige risikogrupper m.v.

Har barnet haft tæt kontakt til en person, som er bekræftet smittet med COVID-19, skal du være ekstra opmærksom på ved svingende temperatur og påvirket almentilstand, dvs. hvis barnet virker meget sygt, sløvt, slap eller fraværende. Har du brug for lægehjælp, er det vigtigt, at du ringer først og ikke møder op uden aftale.

Uden for åbningstid skal du ringe til lægevagt eller akuttelefon i din region:

**Region Hovedstaden, Akuttelefon: 1813**

**Region Nordjylland, Lægevagten: 70 150 300**

**Region Midtjylland, Lægevagten: 70 11 31 31**

**Region Sjælland, Lægevagten: 70 15 07 00**

**Region Syddanmark, Lægevagten: 70 11 07 07.**

- **Se kort over regionerne med telefonnumre (PDF).**

### 4 **Hvordan taler jeg med mit barn om ny coronavirus og COVID-19?** ✓

Børn kan have mange spørgsmål om ny coronavirus, især med den brede mediedækning og børnenes pludselige ændrede

dagligdag. Får børnene ikke sat tingene i perspektiv, og talt om eventuel frygt, kan de ende med at gå rundt med mange bekymringer.

Sundhedsstyrelsen har i samarbejde med Børns Vilkår lavet to film til forældre og børn, som dels kan hjælpe børn med at få svar på de mange spørgsmål, og dels klæde forældrene på til at tale med børnene om det. Den ene film er rettet til skolebørn i alderen 6-15 år og besvarer spørgsmål om ny coronavirus. Den anden film er rettet til voksne, og giver gode råd til, hvordan man som voksen taler med børn om ny coronavirus, herunder:

- Lyt til barnets bekymring
- Tal med barnet om fakta
- Tal med barnet om nyheder
- Spørg om barnet fik svar.

### → Se filmene til børn og forældre

Organisationen Børn, Unge og Sorg har desuden oprettet en corona-hotline for børn, unge og forældre, der kan have brug for at tale med en psykolog. Der kan være særlig god grund til at tale med en psykolog, hvis et barn eller en ung i forvejen er sårbar, fx med angst, eller hvis familien i forvejen er belastet, fx af alvorlig sygdom og derfor mere bekymret i den nuværende situation. Læs mere på Børn, Unge og Sorg hjemmeside.

### → Læs mere hos Børn, Unge og Sorg

## 6. SÆRLIGE RISIKOGRUPPER

### 1 Hvem er i særlig risiko for smitte og alvorlig sygdom? ▾

Du kan være i særlig risiko for smitte, og for at blive alvorligt syg med COVID-19, hvis du tilhører en af følgende grupper:

- Ældre over 65 år (især over 80 år)
- Personer med følgende kroniske sygdomme:
  - o Hjertekarsygdom (gælder ikke velbehandlet forhøjet blodtryk)
  - o Lungesygdom (gælder ikke mild og velbehandlet astma)
  - o Kronisk nyresygdom med nedsat nyrefunktion
  - o Kronisk leversygdom
  - o Diabetes type 1 og 2, især hvis man har følgevirkninger
  - o Muskelsygdomme og neuromuskulære sygdomme, hvor man har nedsat hostekraft eller svært ved at komme af slim fra luftvejene
  - o Svær overvægt med BMI over 35-40 afhængig af, om man har andre risikofaktorer også
  - o Særlige blodsygdomme, hvor der vurderes at være øget risiko for komplikationer
- Personer med nedsat immunforsvar som følge af:
  - o Blodsygdomme
  - o Organtransplantation
  - o Immunhæmmende behandling, herunder kemoterapi eller strålebehandling som led i behandling af kræft
  - o 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)

COVID-19 er en ny sygdom, og derfor er der stadig mange ting, som vi ikke ved.

Vores aktuelle viden fra Kina om COVID-19 har vist, at ældre, især ældre over 80 år, er i særlig risiko for at få alvorlig sygdom med behov for indlæggelse og øget risiko for død. Det samme gælder personer med moderat og svær grad af visse kroniske sygdomme som nævnt ovenfor. Er du i tvivl om, hvorvidt du er i særlig risiko i forhold til netop din sygdom, anbefaler vi, at du taler med den læge, som behandler dig.

Noget tyder på, at personer, der ryger, er mere sårbare i forhold til COVID-19 end ikke-rygere. Det er dog for tidligt at sige noget endegyldigt om graden af den øgede risiko, eller nøjagtigt om hvor meget eller hvor længe man skal have røget for at have en øget risiko. Det er altid en gevinst for dit helbred at stoppe med at ryge, og vi anbefaler derfor et rygestop. Du kan læse mere om [hjælp til rygestop hér](#).



## 2 Hvad skal jeg gøre, hvis jeg tilhører en særlig risikogruppe? ▾

Vi anbefaler, at du overvejer, hvordan du kan beskytte dig selv bedst muligt mod at blive smittet, og du gør følgende, hvis du tilhører en særlig risikogruppe:

- Hold dig hjemme i den udstrækning det er muligt
- Undgå steder med mange mennesker, som er tæt på hinanden. Vi fraråder fx at du bruger offentlige transportmidler.
- Sørg for ekstra god håndhygiejne. Vask dine hænder grundigt, hvis du fx har rørt ved håndtag, og når du kommer hjem. Overvej at anvende handsker, hvis du går ud.
- Undgå at røre næse, mund og øjne, hvis du ikke har rene hænder, da virus typisk smitter fra hænderne og til slimhinderne i næse, mund og øjne.
- Hold afstand 1-2 meter til andre mennesker, især hvis de ser ud til at være syge.
- Undgå fysisk kontakt (håndtryk, kram og kys) og meld afbud til sociale aktiviteter og fritidsaktiviteter.
- Du bør ikke passe dine børnebørn, hvis de har symptomer på sygdom.

Kontakt den læge, der behandler dig, hvis du er i tvivl, om du tilhører en særlig risikogruppe.

Se også Sundhedsstyrelsens pjece: "[Gode råd om ny coronavirus til dig, der tilhører en risikogruppe](#)".

Tilhører du en særlig risikogruppe og er medarbejder i sundheds-, ældre- eller socialektoren i en kritisk funktion, kan du læse mere nedenfor i afsnittet målrettet medarbejdere og ledere i disse sektorer.

## 3 Jeg tilhører en særlig risikogruppe og er blevet syg – hvad skal jeg gøre? ▾

Hvis du har en sygdom eller tilstand, som giver risiko for et alvorligt forløb af COVID-19 og har fået symptomer på øvre luftvejsinfektion, herunder ondt i halsen, hoste, feber, muskelsmerter og tør hoste, bør du ringe til din læge for at få en vurdering og eventuel henvisning til test for COVID-19.

Du bør også ringe, selv om du blot har milde symptomer.

## 4 Jeg er pårørende til en person, som tilhører en særlig risikogruppe – hvordan skal jeg forholde mig? ▾

Som pårørende til en person i en særlig risikogruppe er det helt naturligt, at man kan blive bekymret. Generelt anbefaler vi, at man er ekstra påpasselig med at overholde vores generelle råd, se "Sundhedsstyrelsens generelle råd til befolkningen". Og så skal man huske, at vi i Danmark heldigvis har et rigtig godt sundhedsvæsen, som står klar til at hjælpe, hvis man får behov.

Er man pårørende til en person i særlig risiko, anbefaler vi, at man begrænser besøg og fysisk kontakt mest muligt. I stedet kan man aftale hyppige telefonopkald eller videokald.

Vi opfordrer også til, at man overvejer, hvordan man kan hjælpe, fx med indkøb eller kørelejlighed, så din pårørende ikke behøver at gå ud og risikere at udsætte sig selv for smitte.

Hvis man bor sammen med en person i særlig risiko for alvorlig sygdom, fx en partner eller barn, anbefaler vi, at man i særlig grad følger Sundhedsstyrelsens generelle råd i forhold til at begrænse smittespredning.

Vær ekstra opmærksom på håndhygiejne og vær særligt påpasselig med hygiejne og rengøring i hjemmet.

Se Sundhedsstyrelsens pjece: "[Gode råd til dig, der pårørende til en i risikogruppen](#)".

Se også Sundhedsstyrelsens pjece "[Gode råd om ny coronavirus til dig, der har et barn med kronisk sygdom](#)".

Hold ekstra øje med, om du udvikler symptomer. Hvis du udvikler symptomer på øvre luftvejsinfektion, som kunne være COVID-19, herunder ondt i halsen, hoste, feber, muskelsmerter og tør hoste, bør du isolere dig fra dine pårørende og ringe til lægen med henblik på vurdering og eventuelt henvisning til test for COVID-19. Dette gælder også ved milde symptomer.

Se i øvrigt hvordan du skal forholde dig, hvis du bliver syg under afsnittet "Hvis du har symptomer/er blevet syg?"

## 7. SÆRLIGT VEDRØRENDE GRAVIDE OG NYFØDTE

### 1 Er jeg i særlig risiko for alvorlig sygdom som gravid? ▾

På nuværende tidspunkt er det ikke påvist at gravide er særligt eksponerede, at der er risiko for smitteoverføring fra gravid til foster, eller at fostre har en særlig risiko. Sundhedsstyrelsen følger området nøje sammen med relevante faglige eksperter.

Ny coronavirus er en ny virus, og derfor betragtes gravide som en risikogruppe ud fra et forsigtighedsprincip. Det skyldes, at man ved, at gravide generelt er mere modtagelige for infektioner, som almindeligvis giver øvre luftvejsinfektion, fx influenza. Vi anbefaler derfor de samme forholdsregler, som beskrevet for personer under "Særlige risikogrupper".

Det ser for nuværende ikke ud til, at spædbørn er i særlig risiko for alvorlig sygdom, og spædbørn regnes ikke for at være i særlig risiko med mindre, at den nyfødte er syg og skal indlægges på neonatalafdeling.

Se også Sundhedsstyrelsens pjece:

→ **Gode råd om ny coronavirus til dig, der er gravid**

Sundhedsstyrelsen har skrevet dette notat:

→ **Notat om gravide og fødende kvinder samt partner og det nyfødte barn målrettet sundhedspersonale**

### 2 Hvad hvis jeg bliver syg? ▾

Du kan læse om symptomer, hvordan du skal forholde dig, hvis du bliver syg samt andre generelle råd ovenfor. Det tyder ikke på, at COVID-19 kan påvirke fosteret, hvis mor smittes i graviditeten.

Du kan læse om konsekvenserne for undersøgelser, fødslen og amning nedenfor.

### 3 Hvad med mine rutinekontroller og screeningsundersøgelser? ▾

Det anbefales, at alle graviditetsundersøgelser og -konsultationer udføres som vanligt. Du kan dog opleve, at fødestedet eller din læge har ændret på nogle procedurer for at mindske smitterisiko, så nogle konsultationer fx udføres som videokonsultationer eller over telefonen, hvis fødestedet eller din læge vurderer det forsvarligt. Du bør overveje at møde op til konsultationer og undersøgelser uden pårørende. Husk at pårørende med symptomer ikke må møde op på hospitalet eller hos lægen.

Hvis du som gravid har symptomer på COVID-19, skal undersøgelsen så vidt muligt udskydes til 48 timer efter, at symptomerne er gået væk. Du bør derfor give fødestedet eller din læge besked, og de vil så vurdere, om det er forsvarligt at udsætte dit rutinemæssige besøg.

Sundhedsplejerskerne fortsætter med hjemmebesøg og konsultation under COVID-19 epidemien.

## 4 Hvad med min fødsel? ▾

Hos gravide uden symptomer kan fødsel foregå som vanligt. Dog må der kun deltage én pårørende ved fødslen. Pårørende med symptomer på COVID-19 må ikke være på hospitalet.

Hvis du har symptomer, som giver mistanke om COVID-19, og skal føde, skal du ringe til fødeafdelingen og forhøre dig om, hvordan du skal forholde dig. Du skal kun testes, hvis der er mistanke om COVID-19.

Det anbefales ikke, at mor og barn adskilles, selv om mor har COVID-19, med mindre at den nyfødte er syg og skal indlægges på neonatalafdeling. Det skyldes, at selv om moderen kan smitte barnet efter fødslen, kan adskillelse have en række negative effekter på barnet, og det ser for nuværende ikke ud til, at spædbørn er i særlig risiko for alvorlig sygdom.

Mødre med COVID-19 vil modtage information og rådgivning fra sundhedspersonalet om særlige forholdsregler vedrørende forløbet efter fødsel, herunder amning m.v. Vi anbefaler, at alle familier med nyfødte født af en mor med COVID-19, eller hvor andre familiemedlemmer har COVID-19, er særligt opmærksomme på symptomer hos barnet. Familierne får mulighed for direkte telefonisk kontakt til fødestedet de første 3 uger efter udskrivelsen, derefter skal kontakten foregå via egen læge.

## 5 Må jeg føde hjemme, hvis jeg har symptomer på COVID-19? ▾

Nej. Hjemmefødsler må ikke foregå, hvis nogen i hjemmet, inkl. den gravide, har symptomer, der giver mistanke om COVID-19.

## 6 Må jeg amme mit barn, hvis jeg har COVID-19? ▾

Der er ikke fundet ny coronavirus i brystmælk fra mødre med COVID-19 på fødselstidspunktet, og det er derfor anbefalingen, at moderen ammer sit barn, hvis hun ønsker og har mulighed for det.

Det anbefales, at moderen under amning følger Sundhedsstyrelsens generelle hygiejneråd i forhold til at mindske risikoen for smitte med COVID-19. Hvis moderen har COVID-19 anbefales derudover følgende forholdsregler:

- Vask dine hænder med vand og sæbe, før du rører din baby, brystpumpe eller flasker
- Vask dit bryst med vand og sæbe før amning.
- Bær mundbind når du er i tæt kontakt med dit barn, herunder amning.
- Anvender du maskine til udmalkning, bedes du følge anbefalingerne til pumperengøring efter hver brug

Hvis du vælger at give dit barn modermælkserstatning, anbefales det, at du strengt følger retningslinjerne for sterilisering af udstyr. Hvis du udmalker modermælk på hospitalet, skal du følge anvisningerne derfra.

## 8. SÆRLIGT FOR SUNDHEDS-, ÆLDRE- OG SOCIALSEKTOREN

### 1 Hvordan skal COVID-19 håndteres i sundhedsvæsenet? ▾

Du kan læse om håndtering af COVID-19 i sundhedsvæsenet i [Sundhedsstyrelsens retningslinjer som opdateres løbende](#). Er du praktiserende læge, kan du desuden orientere dig i [Sundhedsstyrelsens notat "Almen praksis' rolle i forbindelse med epidemi med COVID-19"](#).

Er du læge i speciallægepraksis, kan du orientere dig i [Sundhedsstyrelsens notat "Håndtering af COVID-19: Speciallægepraksis' rolle under COVID-19 epidemien"](#).

Sundhedsstyrelsen har udarbejdet [notat om personale og arbejdsgiveres ansvar i sundheds- og ældresektoren for at hindre smittespredning med COVID-19](#).

Arbejder du i sundhedssektoren, kan du se pjecen "[Gode råd til dig, der arbejder i sundhedsvæsenet](#)".

Ledelsen på et behandlingssted har ansvar for at informere alt personale, der har været i risikosituationer med nær kontakt til en patient med COVID-19 uden foreskrevne værnemidler (se [Statens Serum Instituts infektionshygiejniske anbefalinger for udvalgte dele af sundheds- og plejesektoren](#)).

Håndtering af nære kontakter, både pårørende og personale, er beskrevet i Sundhedsstyrelsens notat "[Håndtering af COVID-19: Rådgivning vedrørende nære kontakter](#)".

Sundhedsplejersker skal fortsætte med hjemmebesøg og konsultation under COVID-19-epidemien. Se Sundhedsstyrelsens notat "[Håndtering af COVID-19: Retningslinje i den kommunale sundhedstjeneste for børn og unge \(sundhedsplejen\)](#)".

Tandplejen skal under COVID-19 sikre, at befolkningen har adgang til kritiske tandplejefunktioner og samtidigt undlade at foretage ikke kritiske funktioner af hensyn til at mindske smittespredning i samfundet. Se Sundhedsstyrelsens notat "[Håndtering af COVID-19: varetagelse af kritiske funktioner i tandplejen](#)".

Der er udarbejdet en række yderligere notater og retningslinjer til personale i sundheds- og ældresektoren, som kan ses [hér](#).

## 2 Hvordan skal COVID-19 håndteres i pleje- og socialsektoren?

Udbredelsen af COVID-19 kan give særlige problemer på anbringelsessteder, botilbud, herberger og bostøtte-området. Mange medarbejdere på socialområdet varetager kritiske funktioner, der skal opretholdes under den aktuelle COVID-19 epidemi.

Socialstyrelsen har information og gode råd om ny coronavirus i relation til sociale indsatser for børn, unge og voksne [på deres hjemmeside](#).

Sundhedsstyrelsen har udarbejdet retningslinjer for forebyggelse af smitte og brug af værnemidler ved pleje af borgere, især ældre, kronisk syge og svækkede borgere, se [notat om personale og arbejdsgiveres ansvar i sundheds- og ældresektoren for at hindre smittespredning med COVID-19](#).

Arbejder du på et plejecenter, kan du se vores pjece med gode råd [hér](#). Er du fysioterapeut eller ergoterapeut i hjemmeplejen, kan du se [vores pjece med gode råd hér](#).

Sundhedsstyrelsen har udarbejdet et [notat om besøg på institutioner, hvor personer fra risikogrupper bor eller har langvarigt ophold](#), og du kan læse mere på [Styrelsen for Patientsikkerheds hjemmeside](#).

I forhold til hygiejne og værnemidler skal man følge lokale retningslinjer, hvis der er udarbejdet sådanne. Er man i tvivl, kan man for hospitalers vedkommende kontakte den infektionshygiejniske enhed, og i kommunen den person eller organisation, der er hygiejneansvarlig.

Statens Serum Institut har udarbejdet [infektionshygiejniske retningslinjer for håndtering af COVID-19](#).

Håndtering af nære kontakter, både pårørende og personale, er beskrevet i Sundhedsstyrelsens notat "[Håndtering af COVID-19: Rådgivning vedrørende nære kontakter](#)".

Sundhedsstyrelsen har udarbejdet retningslinjer for kommunens håndtering af COVID-19-patienter efter udskrivelse. Se notatet "[Håndtering af COVID-19: Personer, der udskrives til egen hjem, hjemmepleje, plejebolig, plejecenter, midlertidig plads, botilbud eller anden kommunal hjælp](#)".

Der er udarbejdet en række yderligere notater og retningslinjer til personale i sundheds- og ældresektoren, som kan ses [hér](#).



### 3 Hvor kan jeg få rådgivning som medarbejder eller leder i sundheds-, ældre- og socialsektoren? ▾

Ved spørgsmål om hhv. håndtering af smittede eller mistænkt smittede, hvad du/l skal gøre, hvis personale eller borgere får symptomer, om værnemidler ved håndtering af en patient med COVID-19 m.v. kan du/l kontakte [Styrelsen for Patientsikkerheds hotline](#). Bemærk at hotlinen kun er for personale på sundheds-, ældre- og socialområdet, som ringer i professionelt øjemed.

Hvis du har spørgsmål til, hvordan sundhedsmyndighedernes anbefalinger om ny coronavirus håndteres på socialområdet, kan du læse mere på [Socialstyrelsens hjemmeside](#) eller kontakte deres hotline.

### 4 Hvem skal stadig gå på arbejde? ▾

Det anbefales, at alle i ikke-kritiske funktioner bliver hjemme fra arbejde, f.eks. ved hjemmearbejde, indtil videre til og med d. 13. april 2020. Mange medarbejdere i sundheds-, ældre- og socialsektoren arbejder dog i kritiske funktioner.

Rammerne for kritiske funktioner i sundhedsvæsenet, herunder sygehuse, private sundhedstilbud, forebyggelsestilbud samt kommunale sundhedstilbud, inkl. eksempler på disse, er beskrevet i Sundhedsstyrelsens notat "[Håndtering af COVID-19: Beskrivelse af kritiske funktioner i sundhedsvæsenet under COVID-19](#)". Hér er også beskrevet tiltag til minimering af smitterisiko ved varetagelse af kritiske funktioner.

Rammerne for prioritering af sygehusvæsenets funktioner er beskrevet i notatet "[Notat om reduktion af hospitalsaktivitet i forbindelse med COVID-19](#)".

### 5 Jeg har symptomer, som kunne være COVID-19 og varetager en kritisk funktion – hvad skal jeg gøre? ▾

Du har som medarbejder i sundheds-, ældre- og socialsektoren en særlig skærpet forpligtelse til at være opmærksom på symptomer, og gå hjem, hvis du udvikler symptomer, som giver mistanke om COVID-19. Arbejdsgiver har ligeledes en særlig forpligtelse til at hjemsende medarbejdere, som viser tegn på COVID-19.

Du kan møde på arbejde igen 48 timer efter, at dine symptomer er forsvundet.

For personale i sundhedsvæsen, ældrepleje og indsatser for særligt sårbare grupper på socialområdet defineres en kritisk funktion inden for rammerne beskrevet i Sundhedsstyrelsens notat "[Håndtering af COVID-19: Beskrivelse af kritiske funktioner i sundhedsvæsenet under COVID-19](#)".

Medarbejdere som har tæt kontakt med patienter og borgere i sundhedsvæsenet, ældreplejen og i indsatser for særligt sårbare grupper på socialområdet, og som har lette symptomer forenelige med COVID-19, kan via deres nærmeste personaleleder eller dennes overordnede henvises til diagnostisk test for COVID-19, såfremt det findes hensigtsmæssigt med en hurtig raskmelding. Hvis testen er negativ, kan medarbejderen vende tilbage til arbejde. Hvis testen er positiv, skal medarbejderen forholde sig, som når man er syg (som beskrevet ovenfor), herunder isolere sig hjemme indtil 48 timer efter, at symptomerne er væk.

Det er regionerne, som definerer, hvordan de ønsker, at henvisning til deres vurderingsenheder skal foregå.

Raske personer tilbydes generelt ikke test for COVID-19. Det gælder også personale i sundhedsvæsen, ældrepleje eller i indsatser for socialt udsatte.

### 6 Jeg tilhører en risikogruppe og varetager en kritisk funktion – hvad skal jeg gøre? ▾

Der vil være en del af de ansatte i sundheds-, social- og ældresektoren samt dagtilbud 0-6 år, der tilhører en risikogruppe og som varetager opgaver, hvor de kan komme i nær kontakt med personer med COVID-19.

Samtidig varetager mange medarbejdere en kritisk funktion, som de ikke kan undværes i, og derfor skal de ikke automatisk hjemsendes eller sygemeldes.

Medarbejdere, der tilhører en særlig risikogruppe, skal ikke have kontakt med patienter eller borgere med mistænkt eller bekræftet smitte med COVID-19. Medarbejdere, der tilhører en risikogruppe, og som varetager funktioner, hvor de med stor sandsynlighed udsættes for smitte, dvs. har kontakt med patienter eller borgere med mistænkt eller bekræftet smitte med COVID-19, skal derfor flyttes til en anden opgave eller funktion, hvor der ikke er oplagt smitterisiko. I dialog mellem arbejdsgiver og den enkelte medarbejder skal der foretages en konkret og individuel vurdering af, om det er sundhedsmæssigt forsvarligt, at den pågældende medarbejder fortsat varetager sin vanlige funktion.

Du kan læse mere i Sundhedsstyrelsens notat "[Medarbejdere i sundheds-, social og ældresektoren samt medarbejdere i dagtilbud 0-6 år, der tilhører særlige risikogrupper](#)".

Der foreligger endnu ikke dokumentation for, at gravide har en særlig risiko ifm. infektion med ny coronavirus. Men Sundhedsstyrelsen betragter gravide som en risikogruppe ud fra et forsigtighedsprincip.

For gravide inden graviditetsuge 28 (frem til uge 27+6) gælder de samme anbefalinger som ovenfor beskrevet.

Gravide fra uge 28 og frem skal, ud fra et udvidet forsigtighedsprincip med fokus på det ufødte barn, have hjemmearbejdsplads uden udgående funktioner fra hjemmet, og hvis det ikke er muligt, skal den gravide sygemeldes.

Du kan læse mere i Sundhedsstyrelsens notat "[Medarbejdere i sundheds-, social og ældresektoren samt medarbejdere i dagtilbud 0-6 år, der tilhører særlige risikogrupper](#)".

## 7 Jeg er pårørende til en person i risikogruppen og arbejder i en kritisk funktion – hvordan skal jeg forholde mig?

Som ansat i sundheds-, ældre- og socialektoren kommer man ofte i kontakt med mange mennesker, og man kan derfor blive bekymret for, om man tager smitte med hjem, især hvis man har mand, kone, barn eller andre pårørende, som man er i daglig kontakt med og som tilhører en risikogruppe.

Sundhedsstyrelsen anbefaler ikke automatisk, at man hjemsendes fra arbejde, selvom man har en pårørende, som tilhører risikogruppen. Dette gælder også, hvis man arbejder i sundheds- eller ældresektoren eller andre sektorer, hvor man kan være i tæt fysisk kontakt med andre mennesker. Vi har dog følgende råd til dig:

- Husk håndhygiejnen og sørg for at vaske hænder grundigt, når du kommer hjem fra arbejde. Hvis der er risiko for, at du har fået sekreter på dit eget tøj, anbefales det også, at du skifter tøj, så snart du kommer hjem, også inden du hilser på dine pårørende.
- Vær ekstra opmærksom på symptomer, isolér dig, hvis du føler dig syg, og undgå kontakt med personer i risikogruppen. Husk på, at risikoen for, at man smitter andre er meget lille, hvis man ikke har symptomer.
- Vær i øvrigt ekstra opmærksom på hygiejnen i hjemmet og sørg for, at din pårørende også er særligt påpasselig med håndhygiejnen.

## 8 Til personale i nødpassningsordninger

For at sikre nødpassning af børn er flere daginstitutioner og pasningsmuligheder fortsat åbne. Sundhedsstyrelsen har udarbejdet materiale til dagplejer, daginstitutioner og skoler med gode råd til forebyggelse af smittespredning:

- [Hvad kan I gøre i daginstitutionen? \(in Danish\)](#)
- [Hvad kan I gøre i dagplejen? \(in Danish\)](#)
- [Hvad kan I gøre i skolen? \(in Danish\)](#)

Børn må gerne komme i nødpassningsordning, hvis de ikke har symptomer, som giver mistanke om COVID-19. Hvis de har symptomer, som giver mistanke om COVID-19, skal de holdes hjemme indtil 48 timer efter, at de ikke længere har symptomer i institutionen.

Børn, hvis forældre har symptomer, som giver mistanke om COVID-19, må gerne komme i nødpassningsordning, da de ikke er i kontakt med særligt sårbare grupper. Forældrene bør dog holde nøje øje med, om barnet udvikler symptomer, og i så fald holde barnet hjemme. Forældre med øvre luftvejssymptomer bør ikke møde op i institutionen, fx i forbindelse med aflevering af barnet.

## 9. REJSER

### 1 Jeg skal ud at rejse – er der særlige forholdsregler, jeg skal tage? ▾

Udenrigsministeriet fraråder i øjeblikket alle ikke-nødvendige rejser til udlandet og opfordrer danske rejsende, der befinder sig ude i verdenen til at tage hjem, så snart det er muligt.

COVID-19 findes i mange lande over hele verden. Flere lande har taget særlige forholdsregler i forhold til rejsende fra andre lande, som kan gøre det vanskeligt at rejse til og i landet, og du kan derfor risikere at strande i landet og få svært ved at komme hjem til Danmark igen.

Tjek altid [Udenrigsministeriets hjemmeside](#) før du beslutter om du skal rejse.

### 2 Jeg er kommet hjem fra rejse - er der særlige forholdsregler, jeg skal tage? ▾

Kommer du hjem fra udlandet opfordres du kraftigt til at holde dig hjemme i 14 dage. Der er ikke særlige regler for din familie, fordi du har været ude at rejse, men de anbefales, ligesom resten af befolkningen, at blive hjemme.

Derudover anbefaler vi at du følger nedenstående:

- Hvis du ved hjemkomst ikke har symptomer eller føler dig syg, så skal du følge vores generelle råd til befolkningen. Under hjemtransporten fra lufthavn m.v., bør du overholde de generelle retningslinjer for, hvordan du skal opføre dig i det offentlige rum. Se "Sundhedsstyrelsens generelle råd til befolkningen".
- Hvis du ved hjemkomst har symptomer som kan give mistanke om COVID-19, eller hvis du formoder at være smittet, skal du forholde dig ligesom alle andre, som oplever symptomer (se "Hvis du har symptomer eller er blevet syg"). Under hjemtransporten fra lufthavnen m.v. skal du om muligt tage egen bil, og du skal undgå offentlig transport.

Se også Sundhedsstyrelsens pjece: [Gode råd om ny coronavirus til dig, der har været ude og rejse](#)

Medarbejdere i sundhedssektoren, ældre- og plejesektoren eller området for socialt udsatte, som arbejdsgiveren vurderer varetager kritiske funktioner kan tage kontakt til deres arbejdsgiver med henblik på aftale om vilkår for tilbagevenden til arbejde, herunder om der kan tilbydes vurdering af den pågældende medarbejdere for smitte med COVID-19 og derudfra laves en konkret og individuel vurdering af, om den pågældende kan starte på arbejde umiddelbart efter hjemkomst.

## 10. ØVRIGE SPØRGSMÅL

### 1 Jeg er frontpersonale, som ikke arbejder i sundheds-, ældre- og socialsektoren, fx politi – hvordan skal jeg forholde mig i forhold til smitterisiko? ▾

Frontpersonale opfordres til at overholde Sundhedsstyrelsens generelle anbefalinger, som anført ovenfor. Desuden anbefales specifikt ved kontakt med personer, som har symptomer, der giver mistanke om COVID-19:

- At samtale foregår på afstand (om muligt over 2 meter)
- At man så vidt muligt undgår tæt kontakt, herunder direkte fysisk kontakt (fx givet hånd), "ansigt-til-ansigt"-kontakt inden for 2 meter i mere end 15 minutter og kontakt med fx spyt eller afføring.
- At personen placeres på afstand af andre, fx i enestue eller bag rumadskillelse, der kun besøges af nødvendigt personale.
- At personen opfordres til at nyse eller hoste i albuebøjningen eller et engangslommetørklæde.
- Hvis det ikke er muligt at undgå tæt kontakt med en person med symptomer, fx fordi en borger skal hjælpes eller fastholdes, skal man vaske hænder grundigt efterfølgende. I de 14 efterfølgende dage skal man være særligt opmærksom på om man udvikler symptomer. Hvis man gør det, skal man følge de råd, der generelt gælder for personer med sygdom og symptomer fra luftveje, som beskrevet ovenfor.

Du kan læse mere i Sundhedsstyrelsens notat "[Håndtering af COVID-19: Information til politi og andet frontpersonale uden for sundhedssektoren](#)".

## 2 Jeg er arbejdsgiver – er der nogle særlige forholdsregler, jeg skal tage i forhold til mine medarbejdere? ∨

Statsministeren har d. 11. marts 2020 udstedt anbefaling om, at alle medarbejdere i ikke-kritiske funktioner hjemsendes, f.eks. med hjemmearbejde. Hjemsendelsen forlænges, så den indtil videre løber til og med den 10. maj. Der kan i den kommende tid være enkelte undtagelser, hvor medarbejdere får mulighed for fysisk fremmøde. Offentligt ansatte, hvis opgaver foregår udendørs og ikke indebærer nævneligt menneskelig kontakt, kan arbejde som normalt. Du kan læse mere på [coronasmitte.dk](#)

Herudover bør du som arbejdsgiver understøtte Sundhedsstyrelsens generelle råd til befolkningen. Du bør oplyse om og sikre let adgang til god hygiejne, have særlig fokus på rengøring og være ekstra opmærksom på at sende medarbejdere hjem, hvis de viser tegn til sygdom.

### ➔ Sundhedsstyrelsens gode råd om ny coronavirus til dig, der er arbejdsgiver eller personaleleder

#### **Medarbejdere, der har været i nær kontakt med en person med bekræftet COVID-19, bør:**

- Informeres om COVID-19 og hvilke symptomer, de skal være opmærksom på, herunder feber og/eller tegn på luftvejsinfektion, til og med 14. dag efter kontakt
- Blive hjemme eller straks gå hjem, hvis de får symptomer. Se afsnittet "Hvis du har symptomer/er blevet syg" for information om, hvornår du skal kontakte læge.

#### **Du anses for at have været i tæt kontakt med en smittet hvis:**

- En person fra din husstand har fået påvist COVID-19.
- Du har haft direkte fysisk kontakt (fx givet hånd) til en person, som har fået påvist COVID-19.
- Du har haft ubeskyttet direkte kontakt med smittefarlige sekreter fra person, som har fået påvist COVID-19 fx er blevet hostet på, har berørt brugt lommestørklæde m.v.
- Du har haft tæt kontakt "ansigt-til-ansigt" inden for 2 meter i mere end 15 minutter, fx samtale med en person, som har fået påvist COVID-19.
- Du har været i et lukket miljø fx et klasseværelse, mødelokale m.v. i mere end 15 minutter og med mindre end 2 meters afstand fra en person, som har fået påvist COVID-19.
- Du er sundhedspersonale eller på anden måde har deltaget i plejen af en patient med COVID-19 og ikke har benyttet værnemidler på de foreskrevne måder.

Anbefalingerne gælder i skærpet grad for arbejdsgivere i sundheds-, ældre- og socialsektoren, læs mere i afsnittet "Særligt for sundheds-, ældre- og socialsektoren".

Er du butiksejer i detailhandlen, har vi udarbejdet [materiale med plakater til ophængning samt information og gode råd til medarbejdere, som du kan finde hér](#).

## 3 Hvordan skal rengøring udføres på arbejdspladsen, og hvad kan du selv gøre for at hjælpe med at forebygge smitte (særligt kontormiljøer)? ∨

Ved rengøring på arbejdspladsen anbefales følgende:

- Gør rent én gang dagligt på alle de dage, hvor kontorerne er i brug. Brug sædvanlige rengøringsprodukter (vand og sæbe). Desinfektion anbefales ikke.
- Hav særlig fokus på kontaktpunkter (som berøres af hænder), dvs. dørhåndtag, knapper inkl. tastaturer, vandhanegreb, kopimaskine, betjeningspanel på kaffemaskine osv. Det er mere vigtigt at rengøre end at fjerne støv på gulvet.
- Rengør fælles udstyr alle de dage, hvor det bruges, med særlig fokus på kontaktpunkter, fx tastaturer, som ofte tåler rengøring med engangs- rengøringsservietter.
- Gør rent i følgende rækkefølge: Køkken, kontorer og til sidst toiletter.
- Gør det nemt at holde god håndhygiejne, fx ved at sikre nem adgang til håndvask eller håndsprit.



Du kan også selv hjælpe med at forebygge smitte i det fælles kontormiljø:

- Start arbejdsdagen med god håndhygiejne, dvs. vask hænder, når du kommer ind udefra.
- Hav rene hænder, når du starter dagens arbejde ved computeren, og når du i løbet af dagen efter afbrydelser sætter dig ved den igen.
- Hav rene hænder, når du benytter fælles udstyr.
- Sørg for at have et ryddeligt skrivebord efter endt arbejdsdag – det letter opgaven for rengøringspersonalet, og kan gøre rengøringen mere effektiv.

Se også plakaten: "[God hygiejne på arbejdspladsen](#)".

Hvis du er rengøringspersonale:

- Følg vores generelle råd, herunder at holde en god håndhygiejne under rengøringen, inkl. ikke at føre hænder til ansigtet under arbejdet.

#### 4 Skal man bruge mundbind/masker? ▾

Nej, der ingen grund til at bruge mundbind, da intet tyder på, at anvendelse af mundbind hos raske, som bevæger sig rundt i samfundet i al almindelighed, har en effekt på smittespredningen.

Hvis alle bruger mundbind dér, hvor de ikke har effekt, risikerer vi at ende med at mangle mundbind dér, hvor de faktisk er vist at være vigtige, nemlig i sundheds- og plejesektoren.

At bruge mundbind er heller ikke noget, man bare lige gør. Det skal dække rigtigt af for både mund og næse, og man skal skille sig forsvarligt af med det. Hvis man bruger almindelige, simple mundbind af papir og ikke sørger for at skifte bindet ofte, risikerer man, at mundbindet bliver vædet for meget, og så mister det sin funktion. Dermed kan mundbind risikere at give en form for falsk tryghed.

Vi anbefaler heller ikke at du syr dit eget mundbind.

Vi anbefaler, at du følger vores generelle anbefalinger til befolkningen, som du kan se under afsnittet "[Sundhedsstyrelsens generelle råd til befolkningen](#)".

#### 5 Hvordan kan jeg hjælpe med at begrænse konsekvenserne af ny coronavirus og COVID-19 i Danmark? ▾

Du kan hjælpe ved at:

- Følge myndighedernes anbefalinger og hjælpe med at udbrede dem til andre.  
Du kan se vores anbefalinger ovenfor.
- Overveje om nogen i din omgangskreds har brug for hjælp.  
Det kan f.eks. være ældre eller personer i særlig risiko, som har brug for hjælp til indkøb eller kørelejlighed, så de ikke går ud og udsætter sig selv for smitte. Det kan også være personer, som er syge, så de ikke går ud i samfundet og risikerer at smitte andre.
- Aflyse arrangementer, især med personer i særlige risikogrupper.
- Se hvordan du kan melde dig til [Røde Kors' Corona Hjælpenetværk hér](#)
- Er du sundhedsfagligt uddannet eller pædagogisk medarbejder og ikke i arbejde, fx pensioneret eller ledig læge, sygeplejerske, medicinstuderende eller pædagog, og ønsker du at hjælpe, kan du melde dig til corona-jobbanken i din region.

Links til alle fem regionale corona-jobbanker:

- **Region Midtjylland**
- **Region Hovedstaden**
- **Region Sjælland**
- **Region Syddanmark**
- **Region Nordjylland**

## 6 **Kan mit kæledyr blive smittet?** ▾

- **Se Fødevarestyrelsens spørgsmål og svar om ny coronavirus og kæledyr**