



SUNDHEDSSTYRELSEN

[corona | covid-19]

Til dig, der har tegn på sygdom

03.04.2020

Hvad er ny coronavirus?

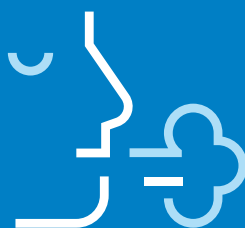
Ny coronavirus giver infektioner i luftvejene. Symptomer kan spænde fra milde symptomer, der minder om forkølelse til alvorlig lungebetændelse. Virussen smitter fra person til person gennem dråber, fx via hoste eller nys, og via kontakt og overflader som fx håndtryk og dørhåndtag. Sygdommen som ny coronavirus kan forårsage kaldes COVID-19.

Hvad er symptomerne på sygdom?

Der går mellem 2 og 14 dage fra du bliver smittet, til symptomerne viser sig.

De typiske symptomer er ondt i halsen, alment ubehag, muskelsmerter og evt. tør hoste og feber. Milde symptomer på COVID-19 vil man ofte ikke kunne skelne fra en forkølelse eller en influenza. Hos hovedparten af smittede med ny coronavirus er forløbet mildt og forsvinder i løbet af 4-6 dage.

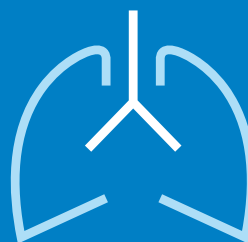
Du skal være særligt opmærksom på, om du får tiltagende hoste, feber og vejrtrækningsbesvær, som kan være tegn på mere alvorlig sygdom med COVID-19.



Tør hoste



Feber



Vejrtrækningsbesvær

Hvis du er i tvivl om du er syg, anbefaler vi at du betragter dig som syg.

Hvornår skal jeg kontakte lægen?

Hvis du oplever symptomer som vejrtrækningsbesvær, høj feber eller hvis symptomerne forværres over dage - eller du får symptomer og tilhører en risikogruppe, skal du ringe til din læge eller lægevagten. Lægen vil tage stilling til hvad der skal ske, herunder om du skal testes for ny coronavirus.

Hvis lægen mistænker COVID-19, vil lægen vurdere, om du kan blive hjemme, eller om du skal henvises videre til sygehus.

Hvem er de særlige risikogrupper?

Nogle mennesker er særligt udsatte for at blive alvorligt syge, hvis de smittes med ny coronavirus. Det gælder ældre over 65år (og især ældre over 80 år) og personer med visse kroniske sygdomme i moderat til svær grad samt personer med nedsat immunforsvar. Børn med kronisk sygdom eller som har følgetilstande efter at være født for tidligt er også en risikogruppe. Gravide og kvinder op til to uger efter fødsel er medtaget i risikogruppen efter et forsigtighedsprincip.

Hvis du er i tvivl om du tilhører en risikogruppe, eller hvordan du eller dine pårørende skal forholde sig til netop din sygdom, anbefaler vi at du taler med din læge.

Du kan læse mere om de specifikke risikogrupper på Sundhedsstyrelsens hjemmeside: www.sst.dk/corona

Hvordan skal jeg forholde, mig når jeg har symptomer?

Hvis du har symptomer, anbefaler vi at du:

- ▶ Bliver hjemme indtil du er rask (48 timer efter du er fri for symptomer)
- ▶ Begrænser kontakten med andre i din husstand

Hvis du er ude, fx på arbejde, når du får symptomer, skal du gå hjem og blive hjemme. Gå ikke på arbejde når du er syg. Aflys alle besøg og tal i stedet med folk over telefonen eller videopkald. Undgå især kontakt med personer, der tilhører en risikogruppe.

Få andre til at hjælpe med indkøb, hundeluftning og andre gøremål, så du ikke behøver at gå ud. Der findes en række lokale initiativer med folk, der hjælper hinanden, og ellers kan du fx kontakte "Røde Kors Corona Hjælper Netværk" på tlf. **35 29 96 60** eller www.rodekors.dk/corona/hjælp

Du bør have så lidt kontakt som muligt med personer i din husstand. Undlad fysisk kontakt som kys og kram, og hold så vidt muligt 1-2 meters afstand. Undgå så vidt muligt at sove sammen, og at tilbringe længere tid i samme rum.

Hvad kan jeg selv gøre, når jeg er syg?

Der findes ingen specifik 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). Det anbefales at bruge paracetamol, frem for andet smertestillende medicin som fx ibuprofen, mod de fleste svage smerter, inkl. symptomer ved virusinfektioner i luftvejene. Ibuprofen sælges under handelsnavne som Ipren og Ibuprofen.
- 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.

Hvornår smitter jeg ikke mere?

48 timer efter, at du ikke længere har symptomer, smitter du ikke længere. Du skal derfor blive hjemme indtil da. Bliv hellere hjemme en dag for meget end en dag for lidt.

Bliver jeg immun?

Da det er en ny virus, ved man det ikke endnu. Men meget tyder på, at der opbygges en vis immunitet, men hvor længe den evt. holder, ved man ikke endnu.

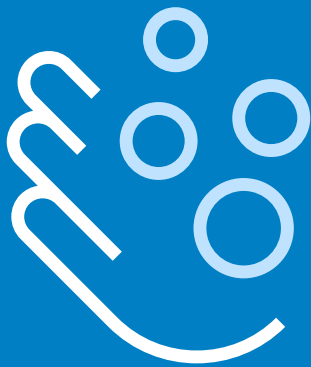
Skal jeg testes, når jeg har symptomer?

Brug af test er vigtigt, for at forebygge smittespredning, og når folk er syge og har brug for behandling. Det er væsentligt at vide, hvad symptomer og sygdom skyldes, så man kan give den rigtige behandling. Hvis man skal indlægges er en test også væsentlig for at undgå at smitte andre patienter under indlæggelsen. Det samme gælder test af gravide, som ved fødsel på sygehus har tegn på sygdom.

Det er også væsentligt at teste sårbare borgere, som er i høj risiko for at blive alvorligt syge, så de kan komme tidligt i behandling, hvis det er nødvendigt.

Hvis du oplever milde symptomer, som fx hoste eller let feber, kan du blive testet, hvis du fx bor sammen med personer, der er i særlig risiko over for smitte med ny coronavirus, hvis du ikke har mulighed for at følge myndighedernes råd om at holde afstand og undgå fysisk kontakt med andre, eller hvis du har haft tæt kontakt med en person, der er smittet. Det er din praktiserende læge, der foretager en vurdering af, om du skal testes.

Generelle råd, til dig der er syg



Hygiejne

Vask hænder med vand og sæbe hyppigt eller brug håndsprit, hvis du ikke har adgang til vand og sæbe. Det er særligt vigtigt, især efter toiletbesøg, før madlavning, når du kommer ind udefra og efter du har pudset næse. Undlad at røre dig selv i ansigtet. Når du skal hoste eller nyse, så gør det i et engangslømmetørklæde eller albuebøjningen. Læg brugte engangslømmetørklæde i en lukket affaldspose.

Du må ikke dele håndklæde med andre.



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. For at undgå at andre smittes, anbefales det, at det er dig selv, der bør gøre rent. Du bør også selv skaffe dig af med brugte engangslømmetørklæde.

Vask håndklæde, 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.

Hvordan klarer jeg at være isoleret, mens jeg er syg?

Det kan være belastende at være isoleret fra omverdenen.

Følgende råd kan hjælpe dig:

- Gør hvad du kan for at holde dig i kontakt med omverdenen gennem sociale medier, telefonopkald og videoopkald.
- Prøv at holde hjernen i gang ved at dyrke en hobby, læse, lægge puslespil eller andre ting der kræver koncentration og gør dig glad.
- Forsøg at holde dig i gang så meget du kan, hvis du ikke er for sløj. Sørg for, så godt du kan, at holde dig fysisk aktiv ved fx at rejse dig og gå omkring eller lave øvelser på stuegulvet.
- Sørg for at få sovet og hold en normal døgnrytme. Spis sundt og varieret.
- Bebrejd ikke dig selv eller andre for at blive smittet med COVID-19. Husk at sygdom skyldes virus, ikke personer, og ny coronavirus er meget smitsomt.
- Hold fast i, at du gør en forskel og udviser samfundssind ved at blive hjemme. På den måde er du med til at beskytte udsatte borgere og medvirke til at sende epidemien i Danmark på retur.

Særligt om børn

Hvad skal jeg gøre, hvis mit barn bliver sygt?

Som udgangspunkt skal du følge de samme råd som for voksne. Det er dog vigtigt at give barnet den omsorg, som barnet har brug for, også fysisk med nærhed og kram.

Børn kan også have mange spørgsmål om ny coronavirus. Det er vigtigt at tale med børnene om deres eventuelle bekymringer og få sat tingene i perspektiv. På Sundhedsstyrelsens hjemmeside kan du finde en række råd om, hvordan man kan tage snakken med sit barn.

Hvornår skal jeg kontakte læge, når mit barn er sygt?

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 mere end 37,5 eller under 36,0 målt i endetarmen.



Hvor finder jeg mere information?

Du kan finde mere information på sst.dk/corona.

Du kan også ringe til den fælles myndighedshotline på **tlf. 70 20 02 33**

Hvis du har brug for lægehjælp, er det vigtigt, at du ringer først og ikke møder op uden aftale. Uden for åbningstid ska du ringe til lægevagt eller akuttelefon i din region (se herunder).

- 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.

