



SUNDHEDSSTYRELSEN

[corona | covid-19]

Gode råd om ny coronavirus til dig, der arbejder på plejecenter

Beskyt de mest sårbare

Hvad er coronavirus?

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

Ny coronavirus ser ud til primært at forårsage alvorlig sygdom hos ældre (særligt ældre over 80 år) og personer med kronisk sygdom. Du kan hjælpe med at beskytte de ældre og særligt sårbare, ved at beskytte dig selv.

Hvem er de særlige risikogrupper?

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

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

Personer med kroniske sygdomme

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

Hvad kan jeg gøre?

Du kan hjælpe til med at forebygge smitte med ny coronavirus, ved at følge de generelle hygiejneråd:

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

Følger du disse råd, kan du hjælpe med at forebygge smittespredning og beskytte dig selv og andre mod smitte.

Hvornår skal jeg kontakte lægen?

Du skal kontakte lægen, hvis du oplever disse symptomer hos beboerne:

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



Hvad kan jeg gøre på arbejdspladsen?

For at forebygge smitte blandt medarbejderne henstiller Sundhedsstyrelsen til, at arbejdspladser følger retningslinjerne og iværksætter følgende tiltag for at forebygge smitte:

- Sikre, at der er håndsprit tilgængeligt ved alle indgange.
- Begræns besøgstider, og sikre at besøg ikke sker i fællesområder.
- Opfordre besøgende til at blive væk, hvis de har symptomer på sygdom.
- Sikre god udluftning i alle lokaler.
- Medarbejdere med symptomer på sygdom skal ikke komme på arbejde.
- Afhold færre og kortere møder med fysisk afstand mellem deltagere.
- Flere telefon- eller videomøder.
- Vær omhyggelig med rengøringen – både hjemme og på arbejdspladsen, herunder fokus på afspritning af telefoner, dørhåndtag, tastaturer, tablets m.v.
- Begræns deling af mad, og undgå buffet. Portionsanret i stedet maden.
- Sikre ekstra god hygiejne ved madlavning og anretning.

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