



SUNDHEDSSTYRELSEN

[corona | covid-19]

Gode råd om ny coronavirus til dig, der er gravid

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.).

Det er særligt personer som enten er ældre, eller som har helbreds-udfordringer, som er i risiko for alvorlig sygdom. For en sikkerheds skyld, er du som gravid inkluderet i risikogruppen, og du kan gøre en indsats for at beskytte dig og din baby mod smitte.

Hvis du er i tvivl om, hvorvidt du er i særlig risiko eller hvis du har brug for særlig rådgivning, anbefaler vi at du taler med din læge.

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

Hvis du i en periode ikke kan have kontakt til andre, som du plejer, kan du overveje, hvad du kan gøre i stedet. Afhængigt af situationen kan du f.eks. gå en tur i et område, hvor der ikke er for mange mennesker, gå i haven, ringe mere til dem du kender f.eks. via video opkald. Hvis du plejer at gå til en fysisk aktivitet, kan du se, om du kan lave noget tilsvarende hjemme.

Hvad kan jeg gøre, hvis jeg er gravid?

Hvis du er gravid, anbefaler vi at du i særlig grad overholder de generelle hygiejneråd og råd om færden i samfundet:

- Vask dine hænder tit eller brug håndsprit. Vær især opmærksom, når du har været ude blandt andre mennesker, før du skal spise m.v.
- Host eller nys i dit ærme – ikke i dine hænder.
- Brug handsker hvis du går ud.
- Har du symptomer 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, familiearrangementer, besøg/besøg fra børn).
- 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. Børn kan også være smittespredere og vi anbefaler, at man hjælper sine børn med at overholde de generelle hygiejneråd, så smittespredning begrænses.

Er du i tvivl om, hvorvidt du skal gå på arbejde, anbefaler vi, at du taler og aftaler nærmere med din leder.



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

Hvornår skal jeg være ekstra opmærksom?

Du skal kontakte lægen hvis du oplever disse symptomer:

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

Vær opmærksom på, at vi også informerer andre, der har kontakt med personer i de særlige risikogrupper og beder dem tage særligt hensyn.

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