



SUNDHEDSSTYRELSEN

[corona | covid-19]

Gode råd om ny coronavirus til dig, der er pårørende til en i risikogruppen

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

Personer der har kronisk sygdom i moderat eller svær grad, f.eks. meget forhøjet blodtryk eller astma, som ikke er velreguleret på medicin, kan betragte sig selv som værende i særlig risiko.

Hvis du er pårørende og i tvivl om, hvorvidt vedkommende er i særlig risiko eller har brug for særlig rådgivning, anbefales det at tale med den behandlende læge.

Hvad kan jeg gøre, hvis jeg er pårørende til en i risikogruppen?

Som pårørende anbefaler vi, at du i særlig grad overholder 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.

Tag særlige forholdsregler

Vi anbefaler derudover, at du tager ekstra forholdsregler, for at beskytte dig selv mest muligt mod at blive smittet, så du ikke smitter din pårørende.

- Undgå færden i større menneskemængder, herunder tæt pakket offentlig transport, hold afstand til andre personer, særligt hvis de ser syge ud.
- Bliv hjemme hvis du er syg, og gå ikke på arbejde, før du er rask.
- Du bør ikke besøge personer i særlige risikogrupper og personer, der ligger på hospitalet eller bor på plejecentre, med mindre det er strengt nødvendigt. Du kan f.eks. i stedet ringe til din pårørende, evt. via videoopkald.
- Du kan hjælpe din pårørende med indkøb og aflevere varer ved døren, evt. hjælpe med tilberedt mad.
- Vær generelt opmærksom på din pårørende.
- Bed andre om at tage hensyn.



Hvornår skal jeg kontakte lægen?

Du skal ringe til lægen, hvis du oplever disse symptomer hos din pårørende:

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

Vær opmærksom på at vi også informerer personer der tilhører sårbare grupper og personer der har kontakt med sårbare grupper. Vi beder også dem, om at tage særligt hensyn, både ved almene og andre råd.

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