

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 sider om coronavirus/COVID-19

Læs også om faserne i den kontrollerede genåbning af Danmark

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 -kontrollers \(ECDCs\) særlige sider om udbruddet](#). Antallet af nye tilfælde i Danmark kan ses på [Sundhedsstyrelsens og Statens Serum Instituts hjemmesider](#).

Læs mere om coronavirus hos Statens Serum Institut

Sundhedsmyndighederne følger situationen meget tæt og justerer løbende deres indsats og anbefalinger til den aktuelle situation.

Hvor alvorlig er COVID-19?

For langt de fleste mennesker er der kun en lille risiko for alvorlig sygdom med COVID-19, og især børn og unge påvirkes oftest mindre og har et mildt sygdomsforløb.

Opgørelser viser, at ca. 80 % får milde symptomer, ca. 15 % bliver alvorligt syge og må indlægges, mens ca. 5 % får behov for indlæggelse på intensivafdeling. Dødeligheden blandt påviste tilfælde (Case Fatality Rate) er i Danmark ca. 5

%. Den reelle dødelighed er dog formentlig langt mindre, hvis man medregner alle smittede (Case Infection Rate), altså også dem, som ikke bliver testet, fordi de har ingen eller milde symptomer.

Langt hovedparten af de alvorlige tilfælde er set hos ældre, især ældre over 80 år, og personer med kronisk sygdom og svækkelse. Det er dog vigtigt at huske på, at langt de fleste bliver raske igen, også personer med sygdomme eller tilstande, der menes at medføre en øget risiko for et alvorligt forløb.

3 Hvordan smitter ny coronavirus, og kan jeg være rask smittebærer?

Ny coronavirus er ikke luftbåren, men smitter gennem dråbe- og kontaktsmitte: 

- Dråbesmitte: Smitte fra person til person via små dråber fra luftvejene, der spredes via host og nys. Da dråber fra luftvejene falder til jorden indenfor 1-2 meter, mindskes risikoen for dråbesmitte effektivt ved at holde afstand.
- Kontaktsmitte: Smitte via overflader med virus på, som man rører ved, og derefter rører sig i næse, øjne eller mund. Risikoen for kontaktsmitte mindskes ved god håndhygiejne, kontaktfri løsninger samt rengøring af kontaktpunkter, som fx dørhåndtag.

Se Sundhedsstyrelsens film om, hvordan ny coronavirus smitter

Inkubationstiden, dvs. tidsrummet fra man bliver smittet og til man får symptomer, er mellem 1 og 14 dage. Smittede personer kan udskille virus i døgnene op til udvikling af symptomer (også kaldet præsymptomatisk smitte), eller uden at udvikle symptomer (asymptomatisk smitte). Den største udskillelse af virus synes dog at være i de første dage med symptomer, og den største smitterisiko antages at være fra personer med symptomer som hoster, nyser m.v.

Da personer uden luftvejsymptomer kun lejlighedsvis hoster eller nyser, er kontaktsmitte den væsentligste kilde fra asymptomatiske smittebærere. Ved almindelig samtale er dråbesmitten fra asymptomatiske smittebærere ubetydelig, men risikoen for dråbesmitte øges ved sang, højlydt samtale, råb, ukontrollerede nys og host m.v.

Hvis der er mange smittede uden symptomer, kan dette alligevel godt være en hyppig smittevej, og formentlig er der flere, end vi troede, som smittes ad denne vej. Vi holder løbende øje med ny viden og internationale anbefalinger, og Statens Serum Institut overvåger smittespredningen i samfundet.

Kan jeg blive smittet med ny coronavirus mere end én gang, og kan man se, om jeg tidligere har haft COVID-19?

Vores aktuelle viden tyder på, at der opbygges immunitet imod COVID-19 hos de fleste, men i hvor høj grad og hvor længe den holder, ved man ikke endnu. 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.

Man har udviklet tests, som kan påvise antistoffer mod ny coronavirus i blodet hos personer, som tidligere har haft infektion med COVID-19.

Testen kan ikke sige noget om, hvorvidt man er beskyttet mod COVID-19, da vi ikke ved, i hvor høj grad antistofferne beskytter. Der foregår aktuelt en masse forskning på området. Det er også vigtigt at vide, at testens pålidelighed afhænger af flere faktorer, bl.a. hvor lang tid der er gået fra, man er blevet syg til prøven bliver taget.

Der findes forskellige antistoftests for ny coronavirus på markedet, herunder:

- Test der kræver et prik i fingeren. Testen kan efter 10-15 minutter aflæses som f.eks. en graviditetstest.
- Test der kræver en blodprøve. Testen kræver specialiseret udstyr, uddannet laboratoriepersonale og er typisk tidskrævende. De er dog mere sensitive og specifikke end tests, der kræver et prik i fingeren.

Grundet stor efterspørgsel udvikles mange af disse tests hurtigt, og derfor kan kvaliteten af testene variere. For at sikre, at de tests, der benyttes i Danmark, lever op til vores generelle kvalitetskrav, er der et tæt samarbejde mellem regionerne og SSI.

Testene er aktuelt ikke tilgængelige ud over til brug for forskning og myndighedernes overvågning.

5 Kan virus smitte via overflader og fødevarer?

Overlevelsestiden for ny coronavirus på overflader er endnu ukendt, men for praktiske formål regnes med en overlevelsestid på 48 timer, som dog kan være længere afhængig af mængden af virus, typen af overflade, temperatur, luftfugtighed m.v.

Det er dog vigtigt 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 [Vask dine hænder tit eller brug håndsprit](#).

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 generelt undgå kontaktpunkter, og fx overveje at benytte kontaktløs betaling, hvor det er muligt. Det vigtigste er dog, at du sørger for god håndhygiejne.

Se Fødevarestyrelsens spørgsmål og svar om ny coronavirus og fødevarer hér.

Undersøgelse, behandling og vaccine

Ny coronavirus kan påvises i en særlig prøve af sekret fra de nedre luftveje, hvis personen har tegn på lungebetændelse eller ved en prøve fra svælget, som tages med en speciel vatpind, hvis personen har symptomer fra de øvre luftveje eller ikke har symptomer. Ny coronavirus kan typisk påvises i luftvejene 1-2 dage, inden man udvikler symptomer, nogle gange tidligere.

Ved korrekt udført test hos personer med tydelige symptomer fra de øvre luftveje inden for 5-7 dage efter, at symptomerne er opstået, vurderes det, at 5-10% af testene vil være falsk negative, dvs. at testen er negativ, selv om personen faktisk har COVID-19. Følsomheden af testen er mere usikker hos personer med milde symptomer. Under 1% vil være falsk positive, dvs. at testen er positiv, selv om personen ikke har COVID-19.

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. Lægemiddelstyrelsen er forberedt på at kunne godkende ny behandling eller 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

2. OM UDBRUDDET I DANMARK OG OM SUNDHEDSSTYRELSENS STRATEGI

1 Hvad er status for udbruddet i Danmark?

Det første tilfælde af COVID-19 i Danmark blev påvist d. 27. februar 2020. Umiddelbart derefter steg smittetrykket, men nedlukningen af samfundet medførte markant faldende smittetryk, og epidemikurven bøjede af.

På baggrund af udviklingen udmeldte Regeringen d. 6. april 2020, at der påbegyndes en kontrolleret og faseopdelt genåbning af udvalgte sektorer i Danmark. Du kan læse mere om genåbningen [her](#).

Danmark er i gang med tredje fase af den kontrollerede genåbning og er langsomt på vej til en mere normal hverdag. Epidemien er endnu ikke overstået, men antallet af syge er faldet, og det samme er antallet af personer, som testes positive for ny coronavirus. Samtidig må vi forvente, at COVID-19 er en sygdom, som vil være en del af sygdomsbilledet i Danmark og andre lande fremover.

Lige nu er smittetrykket lavt, antallet af nye tilfælde er lavt, og antallet af indlagte patienter med COVID-19 er stadig faldende. Vi har kontrol med epidemien, og det skal gerne fortsætte. Kun en mindre del af befolkningen har indtil nu været smittet, så vi skal fortsat arbejde på at undgå, at vi på et senere tidspunkt pludselig får en stejl epidemiudvikling.

Statens Serum Institut udgiver løbende status for overvågningen, bl.a. for smittetrykket i Danmark, og udgiver rapporter med fokus på særlige emner.

Sundhedsstyrelsen udgiver løbende status over situationen. Den nyeste er: [COVID-19 Status i Danmark - Status på 11. epidemiuge](#). Her kan du læse om epidemiens udvikling, prognose, strategisk retning og fokus, samt Sundhedsstyrelsen aktiviteter.

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

Hvordan overvåges smitteudviklingen i Danmarks befolkning?

Statens Serum Institut indsamler en lang række data for at overvåge den danske COVID-19-epidemi. Der anvendes både passiv overvågning og aktiv overvågning, data for antal testede, antal bekræftede tilfælde, fordeling på geografi, køn og alder m.v. samt antal indlagte på sygehus og i intensiv behandling.

Aktiv overvågning omfatter bl.a. 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.

Sundheds- og Ældreministeriet har lanceret en internetbaseret symptomovervågning: "COVIDmeter", hvor borgere ugentligt rapporterer, om de har symptomer. Data skal hjælpe Statens Serum Institut med at holde øje med udbredelsen af COVID-19 og andre alvorlige smitsomme sygdomme i befolkningen. Alle borgere kan hjælpe med at indrapportere til COVIDmeter. Du kan læse mere om [COVIDmeter](#) og [tilmelde dig her](#).

Der er iværksat studier af, hvor mange som har været smittet i befolkningen, blandt andet ved at teste blod fra bloddonorer for antistoffer mod COVID-19 og fokuserede stikprøvestudier.

Der arbejdes på at styrke overvågningen af udbrud på institutioner med særligt udsatte borgere, som fx plejehjem og bosteder.

Der indsamles tillige data vedrørende danskernes adfærd, herunder befolkningens viden om COVID-19 samt teledata, transportdata m.v., som kan sige noget om aktiviteten i samfundet og om, hvordan denne påvirkes af de forskellige tiltag.

Indtil videre har antallet af nyindlagte været den bedste markør for udviklingen i epidemien. Der vil imidlertid i gennemsnit gå ca. 10 – 14 dage, fra en person er smittet, til en person eventuelt vil blive indlagt. Derfor vil en gradvis kontrolleret genåbning af samfundet først kunne ses nogle uger senere. Der er derfor behov for en intensiveret overvågning af udviklingen af epidemien i samfundet, så man kan være på forkant i forhold til eventuelle ændringer i smittespredningen.

3 Hvad er Sundhedsstyrelsens mål, strategi og aktiviteter?

Håndteringen af COVID-19 ændres og justeres hele tiden, og alle sundhedsmyndigheder verden over arbejder på højtryk med at forebygge smitte i samfundet og håndtere sygdommen. I takt med epidemiens udvikling bliver vi klogere på virus og sygdommens karakter – og den viden skal omsættes til rådgivning af befolkningen og anbefalinger til håndtering af COVID-19. Indsatsen skal tilrettelægges, så den passer til det danske samfund, sundhedsvæsen og kulturelle forhold, og ud fra den viden om sygdommen, som vi har.

Sundhedsstyrelsen følger situationen nøje og tilpasser strategi, anbefalinger og indsatser efter denne.

Opgaven er fortsat at søge at begrænse smitten i vores samfund. Det gør vi både ved de generelle smitteforebyggende tiltag og ved at have skarpt fokus på at opspore smitten, isolere den og undgå, at den breder sig til den del af befolkningen, som er i risiko for at blive meget syge af COVID-19. Det er håbet, at vi kan holde sygdomsudviklingen under kontrol med færrest mulige konsekvenser for samfundet, indtil der forhåbentlig udvikles effektive behandlinger og vacciner. Det er en løbende proces og balancegang i forhold til ikke at lukke for meget ned for samfundet, da det i sig selv kan have en række alvorlige samfundsmæssige konsekvenser, eller åbne for meget op, så smitteudbredelsen kommer ud af kontrol.

Du kan læse mere om status og vores strategi i udgivelsen: [COVID-19 Status i Danmark - Status på 11. epidemiuge](#)

Hvad er sundhedsmyndighedernes prognose for epidemien?

Statens Serum Institut har i samarbejde med en ekspertgruppe [udarbejdet matematiske modeller for COVID-19-epidemien](#), som ud fra specifikke scenarier kan lave prognoser for smittespredning i Danmark og belastning af sundhedsvæsenet med og uden tiltag fra myndighederne som fx at holde afstand.

På basis af disse prognoser samt løbende opgørelser og risikovurderinger besluttet det, i tæt dialog med regioner, kommuner, fagfolk og andre aktører, hvilke tiltag, der skal indføres.

Når man genåbner dele af samfundet, vil der være en større risiko for smittespredning, og der vil formentlig også komme en stigning i smitten. Det betyder, at vi fortsat skal have øget fokus på at 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 selvisolation ved sygdom, god hygiejne og rengøring, samt at holde fysisk afstand i det offentlige rum.

Under den kontrollerede genåbning af samfundet er det nødvendigt at overvåge epidemien, så vi er på forkant med epidemiens udvikling, og så vi hurtigt kan opdage og handle, hvis epidemien udvikler sig. Den epidemiologiske overvågning fra Statens Serum Institut er derfor helt central for, at myndigheder, beslutningstagere og sundhedsvæsenet kan agere i forhold til epidemiens udvikling. Statens Serum Institut udvider løbende deres overvågning i takt med epidemiens udvikling, og overvågningen omfatter både sygdomsovervågning, virusovervågning samt overvågning af sygefraværdata og kontaktmønstre.

3. SUNDHEDSSTYRELSENS FEM GENERELLE RÅD TIL FOREBYGGELSE AF SMITTESPREDNING

1 Hvordan forebygger vi bedst smittespredning

Det allervigtigste i forhold til at forebygge smittespredning med COVID-19 er, at personer med symptomer selv isolerer sig i eget hjem eller isoleres på sygehus. Derefter følger i prioriteret rækkefølge hygiejne, dvs. host i ærmet, vask eller sprit af hænder, undgå at berøre kontaktpunkter og at gøre rent. På tredjepladsen kommer at holde fysisk afstand i det offentlige rum, at undgå mylder og at bruge fysiske barrierer, når den tætte kontakt er uundgåelig.

Grundelementer i forebyggelse af smittespredning er derfor i prioriteret rækkefølge:

1. Isolation af personer med symptomer, fx i eget hjem eller på sygehus.
2. Hygiejne med fokus på hostetikette, håndhygiejne og kontaktpunkter.
3. Kontaktreduktion med fokus på afstand, hyppighed, varighed og barrierer.

Du kan læse om, hvordan smitten spredtes under afsnittet: Hvordan smitter ny coronavirus og kan jeg være rask smittebærer?

Når vi ved, hvordan ny coronavirus smitter, ved vi også, hvordan vi bedst beskytter os selv og hinanden mod smitte - se vores film: [Hvordan smitter ny coronavirus?](#)

Den bedste måde, som du kan hjælpe med at forebygge smittespredningen på, er ved at følge vores fem generelle råd og indtænke dem ind i alt, hvad du foretager dig, både i hjemmet, i offentligheden, i skolen og på arbejdspladsen. Voksne bør hjælpe børn, så de også i bedst muligt omfang overholder rådene.

Du kan læse mere om vores fem generelle råd nedenfor samt i vores anbefalinger: [COVID-19: Forebyggelse af smittespredning](#).

Første råd: Vask dine hænder tit eller brug håndsprit

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

Håndvask og hånddesinfektion/håndsprit er ligeværdige, dog anbefales håndvask altid ved synligt snavs på hænder, ved fugtige hænder, efter toiletbesøg, efter bleskift og før håndtering af madvarer.

Håndsprit virker nemlig kun ordentligt, når hænderne er tørre og ikke er synligt snavsede.

Hvis du hverken har adgang til vand og sæbe eller håndsprit, kan vådservietter alternativt anvendes, fx i forbindelse med transport. Ved brug af vådservietter, skal disse være med alkohol 70-85% tilsat glycerol, og skal sikre at huden kan holdes fugtig af midlet i mindst 30 sekunder. .

Det er vigtigt at pleje hænderne med fx fugtighedscreme for at huden holdes intakt, modvirke tørre hænder og udvikling af eksem.

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

- Fjern fingerringe, armbånd og ure.
- Skyl hænder og håndled (gerne i lunkent, ikke for varmt vand) inden sæben kommer på – sæbe direkte på de tørre hænder kan irritere huden.

- Fordel sæben grundigt på hænder og håndled.
- Vask grundigt i minimum 15 sekunder, og husk fingerspidser, tommelfingre, mellemrum mellem fingrene samt håndrygge, håndflader og håndled.
- Skyl hænderne grundigt så de er fri for sæberester.
- Dup hænderne helt tørre i et håndklæde/papirhåndklæde. Vi anbefaler generelt, at du bruger dit eget håndklæde, alternativt engangsservietter/papirhåndklæde.
- Brug håndcreme for at modvirke tørre hænder.

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

Husk at hjælpe dine børn med god håndhygiejne - særligt korrekt håndvask og pleje af hænder. Det er vigtigt, at forældre og voksne er særligt opmærksomme på, hvordan det enkelte barn reagerer på den hyppige håndvask. Ca. 15-20% af alle børn har ekstra sart hud, og for nogen kan håndeksem udvikle sig til en kronisk lidelse. Børn bør bruge håndcreme efter hver håndvask eller så ofte som det er muligt. Det anbefales at bruge en uparfumeret, fed fugtighedscreme (40-70%).

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

Sådan bruger du håndsprit:

- Sørg for, at dine hænder er tørre og ikke synligt snavsede.
- Placer håndsprit i den ene håndflade i en mængde, som kan holde huden fugtig i ca. 30 sekunder.
- Fordel håndspritten grundigt rundt på hænderne - husk fingerspidser, tommelfingre, mellemrum mellem fingrene samt håndrygge, håndflader og håndled.
- Fortsæt indgnidning af håndsprit, indtil hænderne er tørre.

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.

Børn kan anvende hånddesinfektion, men det skal opbevares utilgængeligt for børn og kun bruges med assistance/hjælp fra en voksen.

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 udefra, fx 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. Du kan læse om, hvordan smitten spredes under afsnittet [Hvordan smitter ny coronavirus og kan jeg være rask smittebærer?](#)

Host eller nys i dit ærme

God hostetikette forebygger både dråbesmitte, og at virus overføres til hænderne og derefter til overflader og kontaktpunkter, der berøres ofte og af mange forskellige mennesker. Når der kommer virus på en overflade, kan andre røre stedet, og dermed opsamle smitten og føre sygdommen videre ud i samfundet.

Derfor er anbefalingerne:

- Host i papirlommetørklæde og vask eller afsprit hænder bagefter. Eller host i ærmet.
- Ved host i hænder, så vask eller afsprit hænder bagefter.

4 Undgå håndtryk, kindkys og kram – begræns den fysiske kontakt

COVID-19 smitter via dråbe- og kontaktsmitte, hvilket vil sige fra små dråber fra luftvejene, der spredes via host og nys, samt ved at spyt og snot med virus afsættes i omgivelserne og berøres af andre, som kan føre virus op til ansigtet.

Da personer uden luftvejsinfektion kun lejlighedsvist hoster eller nyser, er kontaktsmitte den væsentligste smitekilde fra asymptomatiske personer. Det gælder også tæt kontakt til andre personer. Det er også en af grundene til, at vi anbefaler, at man begrænser fysisk kontakt til andre, fx håndtryk, knus og kram, og holder afstand, også selvom man ikke har symptomer.

5 Vær opmærksom på rengøring – både hjemme og på arbejdspladsen

Risikoen for kontaktsmitte øges betydeligt ved berøring af kontaktpunkter og overflader, der berøres af mange, fx håndtag, gelænder, kontakter, trykknapper, tastaturer, armlæn, bordkanter, legetøj, redskaber, vandhaner, toiletter mv.

Hyppig og grundig rengøring af kontaktpunkter er derfor særlig vigtig. Almindelig rengøring, dvs. med almindelige metoder og rengøringsmidler er i de fleste tilfælde tilstrækkelig, men kan suppleres med efterfølgende desinfektion ud fra et forsigtighedsprincip.

Smitterisikoen via tekstiler/tøj betragtes generelt som begrænset, og man bør følge anvisningerne på tøjet. I husstande med påvist COVID-19 bør håndklæder, sengetøj og undertøj vaskes ved minimum 60 grader.

Du kan læse mere i COVID-19: [Forebyggelse af smittespredning](#).

6 Femte råd: Hold afstand og bed andre tage hensyn

Smitte ved host, nys, sang m.v. kan ske ved spredning af dråber i de nære omgivelser, hvoraf langt de fleste falder til jorden inden for 1-2 meter, hvilket har dannet afsættet for anbefalinger i forhold til afstand. Der er ikke sikker dokumentation for et bestemt afstandskrav i det offentlige rum, og blandt internationale myndigheder varierer de aktuelle anbefalinger.

På baggrund af en samlet vurdering af bl.a. den aktuelle dokumentation, internationale anbefalinger og erfaringer har Sundhedsstyrelsen og Statens Serum Institut følgende anbefalinger:

- Hold mindst 1 meters afstand mellem personer i det offentlige rum.
- Hold dog mindst 2 meters afstand i situationer, hvor der kan være øget risiko for dråbesmitte, eller hvor der er særlige hensyn, fx
 - Hvis man er i tvivl om luftvejssymptomer hos sig selv eller en anden, fx hvis man på vej hjem fra arbejde føler sig sløj, hvis man synes den anden ser forkølet ud osv.
 - Ved besøg på plejecentre, sygehuse, hos personer i øget risiko mv.
 - Ved aktiviteter med kraftig udånding, hvor dråber dannes og slynges længere væk fra personen end ved normal tale, fx sang, råb, foredrag, skuespil, fysisk anstrengelse m.v.
 - Ved aktiviteter i bevægelse fx rutsjebane.
 - Ved ophold i lukkede rum med begrænset bevægelsesrum, dårlig udluftning m.v., fx kælderlokaler eller skakter.

Læs mere i COVID-19: Forebyggelse af smittespredning

Baggrunden for Sundhedsstyrelsens generelle råd

Sundhedsstyrelsen har løbende opdateret anbefalinger om forebyggelse af smittespredning i takt med, at der er fremkommet ny viden om COVID-19, og at internationale anbefalinger er blevet opdateret. Samtidig søger vi løbende at tilpasse vores anbefalinger til den faglige rådgivning og risikovurdering, vi modtager, og på baggrund af hjemlige og udenlandske erfaringer med hvilke tiltag, der fungerer bedst og har størst effekt.

I vores overvejelser indgår vurderinger af hvilke tiltag, der har størst smitteforebyggende effekt, samt om der er et rimeligt forhold (proportionalitet) i mellem forventet effekt, mulige skadevirkninger og ressourceforbrug, herunder om alternative tiltag kan være mere hensigtsmæssige. Samtidig vægter vi også om anbefalinger og krav er bæredygtige, dvs. om tiltag kan opretholdes over længere tid og uden uhensigtsmæssige omkostninger og skadevirkninger.

Du kan læse mere i [COVID-19: Forebyggelse af smittespredning](#).

4. OM AT VÆRE SYG MED COVID-19 OG OM AT BLIVE TESTET

1 Hvordan er det typiske sygdomsforløb med COVID-19?

Man udvikler symptomer mellem 1 og 14 dage fra, at man har været udsat for smitte, og de fleste får symptomer efter 5-6 dage.

De typiske symptomer ved begyndende og mild sygdom ligner almindelige symptomer på influenza og anden øvre luftvejsinfektion med feber, tør hoste og træthed. Andre tidlige men mindre hyppige symptomer kan bl.a. være hovedpine, muskelsmerter, ondt i halsen, kvalme, tab af smags- og lugtesans m.v.

Sådanne milde symptomer på COVID-19 vil man ofte ikke kunne skelne fra en forkølelse eller en influenza, som skyldes noget andet end COVID-19. De fleste med mild sygdom oplever bedring i løbet af 3-7 dage og får ikke brug for lægehjælp. 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. Stoppet næse eller løbenæse uden andre symptomer, er ikke typisk for COVID-19.

Nogle personer udvikler gradvist og over dage symptomer på lungebetændelse med forværring af hoste, stigende feber og begyndende åndenød, som kræver indlæggelse. Langt de fleste bliver udskrevet efter få dages indlæggelse, mens få får behov for yderligere intensiv behandling og måske også respiratorbehandling.

De fleste børn med COVID-19 får kun milde eller ingen symptomer, som oftest går over af sig selv uden at give mén, men som i sjældne tilfælde kan udvikle sig alvorligt. Efter meldinger fra udlandet om en mulig sammenhæng mellem COVID-19 infektion hos børn og et stigende antal tilfælde af inflammationstilstande (såkaldt Kawasaki syndrom og toksisk chok syndrom), har Sundhedsstyrelsen, Statens Serum Institut og børnelægerne i Danmark iværksat undersøgelser af, om der er en sammenhæng. Du kan læse mere, herunder om hvilke symptomer man skal være opmærksom på, i

[Sundhedsstyrelsens nyhed](#).

Hvis du har symptomer på COVID-19, kan du læse mere under [Hvordan skal jeg forholde mig hvis jeg har symptomer på COVID-19, og skal jeg testes?](#)

2 Hvordan skal jeg forholde mig, hvis jeg har symptomer på COVID-19, og skal jeg testes?

Hvis du har symptomer på COVID-19, skal du straks isolere dig selv fra andre. Hvis du er hjemme, så hold god afstand til andre i husstanden. Er du på arbejde eller ude i det offentlige rum, når du bliver syg, så gå straks hjem.

Tag kontakt til egen læge for en vurdering af, om du skal undersøges nærmere for dine symptomer, eller om du kan blive henvist direkte til test. Mød ikke op hos lægen uden forudgående aftale.

Du kan læse mere i vores pjec [Til dig, der skal testes for ny coronavirus](#).

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

Har du lette symptomer og vælger ikke at blive testet, anbefaler vi, at du forholder dig som om, at du har COVID-19 og følger anbefalingerne nedenfor.

Hvis dit barn har symptomer på COVID-19, også selvom det kun er milde symptomer, skal du holde barnet hjemme indtil 48 timer efter, at symptomerne er væk. Du kan kontakte barnets læge for at få barnet vurderet og evt. testet. Spørg også lægen, hvis du er i tvivl om, hvorvidt der er tale om symptomer på COVID-19, som kræver, at barnet holdes hjemme.

Hvordan skal jeg forholde mig, mens jeg venter på svar på min test?

Mens du afventer svar på din test, skal du blive hjemme og følge nedenstående råd:

- Hav så lidt kontakt som muligt med personer i din husstand. Det er særligt vigtigt, hvis du bor sammen med en person, der er i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb med COVID-19.
- Undlad fysisk kontakt som kys og kram.
- Undgå, hvis muligt, at sove sammen og at tilbringe længere tid i samme rum. Det bedste er, hvis I kan bruge separat toilet/badeværelse, men har I kun ét i husstanden, bør du selv rengøre overflader – fx afspritte toiletsæder, håndvask og vandhaner – inden det bruges af andre i husstanden.

Hvis man i familien har en, der er smittet med ny coronavirus, og de øvrige familiemedlemmer er nære kontakter, kan det være svært at begrænse kontakten. Her er det væsentligste, at kontakten til den smittede begrænses, og at der holdes mindst 2 meters afstand. Øvrige medlemmer i husstanden bør begrænse kontakten og holde afstand til hinanden i det omfang, det er muligt. Vær ekstra opmærksom på god og grundig hygiejne og rengøring.

Du kan læse mere under Generelle råd under selvisolering.

Hvis du bor sammen med et barn, så det selvfølgelig vigtig at være opmærksom på, at børn har behov for omsorg og kontakt, også kram og trøst. Det er vigtigere end at holde afstand, hvis der ikke er andre, der kan tage sig af barnet. I den situation skal du tage dig af barnet, som du ellers ville, men du skal være særlig opmærksom på god hygiejne, og hold godt øje med om barnet udvikler symptomer.

Hvordan skal jeg forholde mig, når jeg er testet positiv for ny coronavirus?

Uanset om du er blevet henvist til test, fordi du har symptomer, eller om du er symptomfri og er blevet henvist til test af anden grund, fx som led i smitteforebyggelse, så skal du gøre følgende:

• Hvis du har symptomer

Fortsæt din selvisolering indtil 48 timer efter, at du er fri for symptomer. Dog kan du ophæve din isolation, selvom du stadig har tab af smags- og lugtesans som eneste tilbageværende symptomer, da de kan vare længe, og man forventes ikke længere at smitte, når de er eneste tilbageværende symptomer.

• Hvis du ikke har symptomer

Isoler dig selv indtil 7 dage efter, at du fik taget testen. Hvis du får symptomer i løbet af de 7 dage, skal du blive hjemme indtil 48 timer efter, at du er fri for symptomer (undtaget tab af smags- og lugtesans).

At du skal isolere dig fra andre betyder:

• Bliv hjemme

Du skal holde dig hjemme, dvs. inden for egen bolig eller matrikel, så du ikke risikerer at komme i tæt fysisk kontakt med andre. Gå ikke på arbejde og gå ikke ud fx for at købe ind. Få andre til at hjælpe med indkøb, hundeluftning og andre gøremål, så du ikke behøver at gå ud.

Hvis du får varer leveret, så få det stillet ved døren. Aflys alle besøg og tal i stedet med andre over telefonen eller videoopkald. Undgå især al kontakt med personer, som er i risiko for alvorligt forløb af COVID-19.

Mange steder findes der lokale initiativer, hvor du kan søge støtte. Undersøg om der findes nogle i dit lokalområde. Du kan også kontakte "Røde Kors Corona Hjælper Netværk" på tlf. 35 29 96 60 eller www.rodekors.dk/corona/hjaelp

• Begræns kontakten med dem du bor sammen med

Du bør undgå tæt fysisk kontakt med personer, du deler husstand med. Det er særligt vigtigt, hvis du bor sammen med en person, der er i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb. Du skal undlade tæt fysisk kontakt som kys og kram, og du skal holde min 2 meters afstand.

Undgå at sove sammen og at tilbringe længere tid i samme rum. Hvis det er muligt, så hold dig i dit eget rum. Det bedste er, hvis du kan bruge et separat toilet/badeværelse, men har I kun ét i husstanden, bør du selv rengøre overflader – fx ved at afspritte toiletsæder, håndvask og vandhaner – inden det bruges af andre i husstanden.

Som udgangspunkt skal børn følge de samme råd som for voksne, herunder at holde barnet hjemme. Det anbefales stadig, at fysisk kontakt undgås mest muligt, men du skal dog give barnet den omsorg, som barnet har brug for, også fysisk med nærhed og kram.

Hvis du af den ene eller anden årsag ikke har mulighed for at efterleve anbefalingerne om selvisolation, som beskrevet ovenfor, kan du kontakte din egen læge. Din egen læge kan bl.a. tale med dig om, hvordan din kommune kan hjælpe dig med isolationsophold uden for hjemmet, hvis det er nødvendigt.

Hvis du eller dit barn er testet positiv for ny coronavirus, er det vigtigt, at alle personer, som du eller dit barn kan risikere at have smittet, bliver informeret, så de kan testes – se afsnittet Om kontaktopsporing og nære kontakter.

Generelle råd under selvisolation

Hvis du testes positiv for COVID-19, eller mens du venter på svar på din test, anbefales det, at du:

- **Har fokus på god hygiejne**

Vask hyppigt og grundigt hænder med vand og sæbe eller brug håndsprit. Håndvask og håndsprit er lige gode, dog anbefales håndvask altid ved synligt snavs på hænder, ved fugtige hænder, efter toiletbesøg, efter bleskift og før håndtering af madvarer. Håndhygiejne er særligt vigtigt efter toiletbesøg, før madlavning, og efter du har pudset næse. Det er vigtigt at pleje hænderne med fed fugtighedscreme for, at huden ikke bliver ødelagt, så du risikerer at få tørre hænder og udvikle eksem.

Undlad så vidt muligt at røre dig selv i ansigtet. Når du skal hoste eller nyse, så gør det i et engangslommetørklæde eller i ærmet. Læg brugte engangslommetørklæder i en lukket affaldspose. Du bør selv skaffe dig af med brugte engangslommetørklæder.

Del ikke håndklæder med andre.

- **Har fokus på rengøring**

Rengør dagligt det/de rum, som du opholder dig i, mens du er syg. Brug almindelige rengøringsmidler.

Udfør hyppig rengøring af kontaktpunkter og overflader, der berøres af mange i husstanden, som fx håndtag, gelænder, kontakter, trykknapper, tastaturer, mus, terminaler, armlæn, bordkanter, legetøj, redskaber, vandhaner, toiletter mv. er særligt vigtigt. Rengøring med almindelig rengøringsmidler er i de fleste tilfælde tilstrækkelig, men kan suppleres med efterfølgende afspritning for en sikkerheds skyld.

For at undgå at andre smittes, anbefales det så vidt muligt, at det er dig selv, der gør rent, herunder også rengøring af kontaktpunkter efter brug.

Vask håndklæder, sengetøj og undertøj ved minimum 60 grader.

Hvis du eller dit barn er testet positiv for ny coronavirus, er det vigtigt, at alle personer, som du eller dit barn kan risikere at have smittet, bliver informeret, så de kan testes – se afsnittet Om kontaktopsporing og nære kontakter.

Det kan være svært at være isoleret fra omverden, og nogle kan opleve mange bekymringer – du kan finde mere viden og gode råd i vores pjec [Til dig der er testet positiv for ny coronavirus](#).

6 Hvordan skal dem jeg bor sammen med forholde sig, når jeg er syg derhjemme?

Undgå så vidt muligt tæt kontakt og hav fokus på god hygiejne i hjemmet, som beskrevet under afsnittet om Generelle råd under selvisolation.

Dem du bor sammen med regnes for at være nære kontakter, og de skal derfor blive hjemme og hurtigst muligt kontakte egen læge, som henviser dem til test. Læs mere om nære kontakter under afsnittet Om Kontaktopsporing.

Særligt om børn:

Børn i en husstand, hvor en person er smittet, skal ikke komme i skole/dagtilbud.

Hvis barnet testes som en nær kontakt, holdes barnet hjemme indtil første negative testsvar. Hvis barnet ikke testes, holdes barnet hjemme indtil 7 dage efter, den smittede person startede selvisolation. Hvis barnet udvikler symptomer kontaktes egen læge, og barnet holdes hjemme til 48 timer efter symptomfrihed.

Du kan læse mere om test og isolation af nære kontakter i vores pjec [Til dig der er en nær kontakt til en person, der er smittet med ny coronavirus](#).

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). 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 Ipren). 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 har symptomer på COVID-19, kan du læse mere under Hvordan skal jeg forholde mig, hvis jeg har symptomer på COVID-19, og skal jeg testes?.

Du skal kontakte din læge, hvis dine symptomer forværres, fx hvis du får høj feber, vejrtrækningsbesvær, smerter eller utilpashed, hvis symptomerne forværres hurtigt eller over flere dage, eller hvis symptomerne varer ved flere dage uden bedring.

Kontakt lægen, hvis du er bekymret

Det er vigtigt at huske, at du altid kan kontakte lægen, hvis du er bekymret for dine symptomer på COVID-19 eller anden sygdom – som du også ville have gjort som vanligt. Du skal kontakte lægen over telefonen, hvis du har symptomer på COVID-19, dvs. at du ikke skal møde op uden aftale.

8 Hvornår smitter jeg ikke mere?

Du er smittefri 48 timer efter, at du ikke længere har symptomer. Du skal derfor blive hjemme indtil da. Du skal være helt fri for symptomer undtagen lugte og smagsforstyrrelser. Disse symptomer kan vare længere, og man forventes ikke længere at smitte, når de er eneste tilbageværende symptomer. Bliv hellere hjemme en dag for meget end en dag for lidt. Du skal ikke testes igen for at blive erklæret rask. Det er fravær af symptomer i 48 timer, der afgør, om du kan betragte dig selv som smittefri.

9 Kan jeg blive testet, selvom jeg ikke har symptomer, eller ikke er en nær kontakt til en person, der er smittet med ny coronavirus?

Selv om du ikke har symptomer eller ikke er en nær kontakt til en person, der er smittet med ny coronavirus, kan du vælge at blive testet. Du kan bestille tid via coronaprover.dk, hvor der er informationsmateriale til, hvordan du skal forholde dig i forbindelse med bestilling af test, prøvetagning, prøvesvar og i tilfælde af at din test er positiv. Du kan også blive indkaldt til test som led i myndighedernes overvågning.

Hvis du har symptomer på COVID-19 eller skal testes, fordi du er nær kontakt til en person, der er smittet med ny coronavirus, skal du altid kontakte din læge, før du bestiller tid til test. Så vil din læge oprette en henvisning til dig, så du kan blive testet. Herefter kan du vende tilbage til coronaprover.dk og bestille tid.

Du kan læse mere om Sundheds- og Ældreministeriets teststrategi under [Teststrategi og smitteopsporing](#).

5. OM KONTAKTOPSPORING OG NÆRE KONTAKTER

1 Hvem skal jeg fortælle, at jeg er smittet, og hvad skal de vide?

Når du er testet positiv for ny coronavirus, er det vigtigt, at alle de personer, som du kan risikere at have smittet, bliver informeret, så de kan testes. Det kaldes kontaktopsporing og har til formål at mindske smittespredningen. Dine nære kontakter har en højere risiko for at være blevet smittet, og det er derfor vigtigt, at de bliver testet.

Når du får et positiv testsvar på sundhed.dk, kan du begynde at informere dine nære kontakter. Hvis du ringer til din læge for at få testsvar, kan lægen også informere dig omkring kontaktopsporing.

Har du behov for eller ønsker hjælp til at foretage kontaktopsporingen kan du selv, eller en pårørende ringe til den myndighedsfælles hotline på telefonnummer 70200233. Du kan også give din læge samtykke til at kontakte den myndighedsfælles hotline på dine vegne. En medarbejder fra hotline vil så ringe til dig, eller din pårørende, og tilbyde hjælp til kontaktopsporing.

Du kan læse mere i vores pjec [Til dig, der er testet positiv for ny coronavirus](#).

Hvem er mine nære kontakter?

Følgende personer betragtes som dine nære kontakter, hvis I har haft kontakt inden for den periode, hvor du har kunnet smitte dem (se nedenfor):

- Personer, du bor sammen med.
- Personer, du har haft direkte fysisk kontakt med fx kram.
- Personer, der har haft ubeskyttet og direkte kontakt til smittefarlige sekreter fra dig, fx ved at du er kommet til at hoste eller nyse på dem, eller de har rørt ved dit brugte lommetørklæde m.v..
- Personer, du har haft tæt "ansigt-til-ansigt" kontakt med inden for 1 meter i mere end 15 minutter fx ved en samtale med personen.
- Sundhedspersonale og andre, som har deltaget i pleje/behandling af dig, og ikke har benyttet de anbefalede værnemidler.

Hvis man har overholdt Sundhedsstyrelsens generelle råd om fysisk afstand, hostetikette og hygiejne, hostetikette og fysisk afstand vil det være meget få personer, som man har været nær kontakt med. Nære kontakter vil være dem, man bor sammen med, og dagligt deler soveværelse, sofa, kram osv. med. Det vil også være de få kolleger og venner, hvor man ikke har haft mulighed for at overholde rådene om at holde afstand. Det kan fx være en situation, hvor man har været nødt til at stå meget tæt på en kollega i længere tid. Det kan også være en situation, hvor man har rykket sig lidt for tæt sammen om et middagsbord med venner.

I de allerfleste arbejdssituationer vil man således ikke have så tæt kontakt, at man betragtes som en nær kontakt. De kolleger man arbejder sammen med, på en afdeling på et sygehus eller på et plejehjem, eller på et kontor og som man ikke har været tættere på end 1 meter i en sammenhængende periode på mere end 15 minutter, betragtes ikke som nære kontakter.

Det forventes ikke, at du kontakter personer, som du ikke kender, fx medpassagerer i bus, tog m.v.

Hvis du bor eller arbejder på plejecenter, bosted eller anden institution, og er testet positiv for ny coronavirus, henvises til Sundhedsstyrelsens [vejledning om forebyggelse af smitte med COVID-19 på plejecentre, bosteder og andre institutioner](#).

Hvis du arbejder på en skole eller i daginstitution, og er testet positiv for COVID-19, henvises til Sundhedsstyrelsens vejledning om håndtering af udbrud på daginstitutioner og skoler [er under udarbejdelse].

3 I hvilken periode skal den nære kontakt have fundet sted?

Du skal informere de nære kontakter, du har været sammen med fra 48 timer før, dine symptomer startede og indtil 48 timer efter, at dine symptomerne er ophørt.

Hvis du ikke har nogen symptomer og bliver testet positiv, skal du kontakte de nære kontakter, du har været sammen med fra 48 timer før, du fik foretaget testen til 7 dage efter, du fik taget testen. Udvikler du undervejs symptomer på COVID-19 gælder perioden som nævnt ovenfor.

Hvad skal mine nære kontakter vide?

Fortæl dine nære kontakter, at du er smittet, og at de kan være med til at mindske smittespredningen ved at:

- Blive hjemme og aflyse alle besøg.
- Være særligt omhyggelige med at overholde Sundhedsstyrelsen generelle anbefalinger om god håndhygiejne og hostetikette, have fokus på rengøring, begrænse fysisk kontakt, holde afstand og vise særligt hensyn til personer i øget risiko.
- Være særligt opmærksomme på, om de udvikler symptomer på COVID-19.
- Tage kontakt hurtigst muligt til deres egen læge eller vagtlægen/1813, også selvom de ikke har symptomer, så de kan blive henvist til test.

Er dine nære kontakter i tvivl om, hvordan de skal forholde sig som nær kontakt, kan du anbefale dem at tage kontakt til myndighedernes fælles hotline på telefonnummer 7020 0233.

Du skal desuden henvise dem til Sundhedsstyrelsens pjec: [Til dig, der er en nær kontakt til en person, der er smittet med ny coronavirus.](#)

5 Hvorfor skal nære kontakter testes, selvom de ikke har symptomer?

Man udvikler symptomer mellem to og 12 dage, efter at man er blevet smittet med ny coronavirus, og de fleste vil udvikle symptomer efter fem til syv dage. Særligt i dagene op til, at man får symptomer, er der en øget risiko for, at man smitter, uden at man er klar over det. Derfor anbefales test fra dag fire og frem, efter at man har været udsat for smitte, kombineret med selvisolation. Dette giver den bedst mulige forebyggelse af smittespredning. Testen hjælper med at afklare, om dine nære kontakter er smittet og skal fortsætte selvisolation.

Læs mere om, hvordan man skal forholde sig som nær kontakt i Sundhedsstyrelsens pjec: [Til dig, der er en nær kontakt til en person, der er smittet med ny coronavirus.](#)

6 Særligt for børn

Hvis dit barn bliver testet positiv for COVID-19, er det også vigtigt, at barnets nære kontakter bliver informeret, så de kan blive testet. Nære kontakter vil oftest være dem, som barnet bor sammen med. Det kan dog også være børn eller medarbejdere i dagtilbud, skole, fritidsklub, sportsklubber og lignende, der har haft direkte fysisk kontakt med dit barn eller leget meget sammen med dit barn på under en meters afstand.

Ledelsen i dagtilbuddet eller skolen kan – med samtykke fra dig – hjælpe med at finde ud, hvem i dagtilbuddet eller skolen der kan regnes for nære kontakter til dit barn og informere dem og deres forældre. Det anbefales derfor, at du informerer skolen/dagtilbuddet om, at dit barn er testet positiv. Du kan læse mere i vores [informationsmateriale til forældre](#) samt [Information om forholdsregler ved tilfælde af COVID-19 i skoler, dagtilbud og andre tilbud til børn og unge.](#)

Man kan vælge ikke at teste børn under 12 år uden symptomer, da det kan opleves ubehageligt for dem. Alternativt kan barnet henvises af egen læge til testning efter samme program som voksne, der er nære kontakter.

Hvis et barn, som er nær kontakt, ikke testes, skal barnet blive hjemme i isolation indtil 7 dage efter den sidste nære kontakt fandt sted. Hvis barnet ikke udvikler symptomer på COVID-19 inden for de 7 dage, kan han/hun igen komme i institution eller i skole. Hvis barnet udvikler symptomer kontaktes egen læge, og barnet holdes hjemme til 48 timer efter symptomfrihed.

6. PERSONER I ØGET RISIKO FOR ET ALVORLIGT SYGDOMSFORLØB MED COVID-19

Hvordan har Sundhedsstyrelsen vurderet, hvem der er i øget risiko?

Visse sygdomme og tilstande medfører øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb med COVID-19, hvor patienten får behov for indlæggelse og evt. behandling på intensiv afdeling.

Baseret på tilgængelige viden om COVID-19, både fra Danmark og fra udlandet og på vurderinger fra lægernes specialeselskaber, har Sundhedsstyrelsen opdateret vurderingen af, hvilke sygdomme og tilstande, som medfører øget risiko.

For nogle sygdomme og tilstande er det veldokumenteret, at der er en betydeligt øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb med COVID-19. For andre er det veldokumenteret, at der er en øget risiko ved andre typer infektioner, mens der ikke findes så meget dokumentation specifikt for COVID-19. For disse sygdomme og tilstande antages det, at de også kan medføre en øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb med COVID-19.

Endelig er der tilstande, hvor der ikke er dokumentation for en øget risiko ved COVID-19, men hvor det alene ud fra et forsigtighedsprincip antages, at der kan være øget risiko. Det drejer sig om gravide, hvor forsigtighedsprincippet tages ud fra et hensyn til det ufødte barn.

Du kan læse mere om grundlaget for vurderingen i Sundhedsstyrelsens udgivelse [Personer med øget risiko ved COVID-19 – Fagligt grundlag](#).

Hvem er i øget risiko for et alvorlig sygdomsforløb med COVID-19?

Generelt er det vigtigt at huske, at det altid er en individuel vurdering, om man er i øget risiko for et alvorligt forløb af COVID-19, og at hele ens situation skal inddrages i vurderingen. Personer med høj alder, som også har flere og svære kroniske sygdomme, har fx højere risiko end personer med kun én kronisk sygdom af mild grad. Der kan også være sociale omstændigheder, fx ens boligsituation, som medfører, at man samlet set er i højere risiko.

Hvis du er i tvivl, kan du tale med egen læge eller den læge, som behandler dine eventuelle sygdomme om, hvordan din risiko vurderes at være ud fra din samlede individuelle situation.

Nedenfor beskrives kort hvilke personer, som vurderes at være i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb af COVID-19:

Personer med høj alder

Risikoen for ældre må ikke alene baseres på alder, da den i væsentlig grad afhænger af, hvor rask, frisk og rørig man er, og om man har andre kroniske sygdomme. Fx er en rask 75-årig uden kronisk sygdom i mindre risiko for et alvorligt forløb end en 62-årig med hjerte-karsygdom og diabetes. Hvis man som ældre er i tvivl, er det vigtigt, at egen læge foretager en konkret og individuel vurdering af den samlede situation i dialog med den ældre borger. Det er veldokumenteret at følgende – som dog skal anskues i sammenhæng med ovenstående – er i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb:

- Personer over 70 år og særligt personer over 80 år
- Personer over 65 år og samtidig forekomst af en eller flere kroniske sygdomme.

Beboere i plejebolig

Beboere i plejebolig vurderes at være i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb med COVID-19 baseret på kombinationen af høj alder, typisk én eller flere kroniske sygdomme og nedsat funktions- og aktivitetsniveau.

Personer med overvægt

Risikoen for overvægt skal også ses i sammenhæng med samtidige andre kroniske sygdomme. Ved overvægt kan det fx være diabetes eller hjertekarsygdom. Det er veldokumenteret, at følgende er i øget risiko for alvorligt sygdomsforløb:

- Personer med svær overvægt med BMI over 35
- Personer med svær overvægt med BMI over 30 og samtidig kronisk sygdom

Personer med visse sygdomme eller tilstande samt visse børn med kronisk sygdom

[Se listen over personer i øget risiko.](#)

Personer uden fast bopæl

Personer uden fast bopæl har lille eller ingen adgang til fx hyppig håndvask til at sikre god hygiejne, og har vanskeligt ved at holde fysisk afstand på fx herberger. Det medfører øget risiko for smitte. Kombinationen af øget smitterisiko og hyppig forekomst af kronisk sygdom hos personer uden fast bopæl medfører en øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb.

Gravide

Gravide kan være mere modtagelige over for infektioner. Når vi ser på COVID-19, tyder det dog på, at gravide har samme sygdomsmønster som den øvrige befolkning, og det ser ikke ud til, at gravide har øget risiko for at få et alvorligt sygdomsforløb med COVID-19. Tilsvarende er der heller ikke fundet øget risiko for abort, medfødte misdannelser eller anden sygdom hos det ufødte barn. Enkelte studier finder, at nogle gravide, der indlægges med COVID-19 i 3. trimester, forløses ved kejsersnit før tid, og at barnet hermed fødes før termin med de dertilhørende risici. Ud fra et hensyn til det ufødte barn, men også til den gravide, betragter Sundhedsstyrelsen derfor gravide som en risikogruppe i forhold til COVID-19.

Du kan læse mere om at være i øget risiko nedenfor samt på [Sundhedsstyrelsens hjemmeside](#).

Nogle personer kender allerede deres sygdom eller tilstand i et omfang, så de selv kan vurdere, om de på baggrund af [Sundhedsstyrelsens faglige grundlag](#) er i øget risiko. Andre kan få behov for at drøfte med deres egen læge eller behandlende læge på sygehus, om de er i øget risiko. Lægen hjælper i så fald med en konkret og individuel vurdering af den enkelte person og dennes samlede situation i forhold til om den enkelte er i øget risiko.

Hvordan skal jeg forholde mig, hvis jeg er i øget risiko?

Ny coronavirus er en ny virus, men COVID-19 er ikke grundlæggende anderledes end mange andre smitsomme sygdomme, som giver luftvejsinfektioner. Hvis du er i øget risiko for at få et alvorligt sygdomsforløb, bør du derfor tage udgangspunkt i de normale forholdsregler for infektioner, som du plejer at følge, eventuelt efter råd fra din læge. Det betyder, at det, som du kunne før COVID-19 epidemien, fx tage på arbejde eller passe børnebørn, kan du også i vidt omfang gøre nu, hvis du følger nedenstående særlige forholdsregler.

Hvis du før COVID-19 epidemien fulgte særlige forholdsregler efter råd fra din læge, fx ved særlige tilstande med nedsat immunforsvar eller ved sygdomme som fx cystisk fibrose, skal du fortsat følge lægens råd.

Der vil være få personer i øget risiko, som på baggrund af en individuel vurdering fra deres læge, skal tage mere vidtrækkende forholdsregler. Du kan læse mere i Håndtering af COVID-19: Anbefalinger til personer i øget risiko ved COVID-19.

Vores anbefalinger til personer i øget risiko er:

Forebyg kontaktsmitte - sørg for ekstra god hygiejne

- Vær særlig opmærksom på håndhygiejne, når du har rørt typiske kontaktpunkter, som anvendes af mange i det offentlige rum, fx dørhåndtag, elevatorknapper, dankortterminaler, hæveautomater, håndtag i busser, armlæn på restaurant- og caféstole m.v.
- Undgå at røre din næse, mund og øjne, hvis du ikke har rene hænder, da virus typisk smitter fra hænderne til slimhinderne i næse, mund og øjne – men ikke gennem huden.
- Vær særlig påpasselig med hygiejne og rengøring i hjemmet. Rengøring foretages med almindelige metoder og rengøringsmidler, men ekstra hyppigt og grundigt.

- Tal åbent med dine nærmeste pårørende om deres omgangskredse og "bevægecirkler", så du bedre kan vurdere, om det er forsvarligt fx at give dem et kram.
- Du kan godt give kram til dine allernærmeste, fx partner, børn og børnebørn, men undgå håndtryk, kindkys og kram til andre end dine nærmeste pårørende.

Forebyg dråbesmitte - hold afstand

- Forsøg at holde afstand – overvej at færdes, hvor der ikke er så mange mennesker eller i tidsrum, hvor der er færrest.
- Bed andre om tage hensyn ved at holde afstand.
- Undgå særligt længevarende ansigt-til-ansigt kontakt i mere end 15 minutter eller mange hyppige, korterelevarende ansigt-til-ansigt kontakter.

Begræns situationer, hvor du udsættes for smitte

- Undgå samvær med personer, som har symptomer, der kunne være COVID-19, også børn og børnebørn.
- Undgå steder med mange mennesker, fx offentlige transportmidler i myldretiden. Køb ind når eller hvor, der er færrest mennesker i butikkerne.
- Overvej din deltagelse i sociale arrangementer og fritidsaktiviteter i forhold til smitterisiko. Bed om hjælp til at aktiviteter gennemføres på en forsvarlig måde (se næste afsnit).

Anbefalingerne retter sig mod alle personer med øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb af COVID-19. Det gælder også personer, hvor risiko alene er baseret på et forsigtighedsprincip. Jo højere alder og/eller jo flere og alvorlige kroniske sygdomme, du har, jo mere opmærksom bør du være på at følge anbefalingerne. Er du i tvivl om, hvordan lige netop du skal forholde dig i forhold til din samlede situation, kan du tage kontakt til din egen læge, eller den læge, som behandler dig.

Nedenfor kan du læse om, hvordan du som person i øget risiko skal forholde dig til sociale arrangementer, arbejde m.v.

Jeg er i øget risiko – kan jeg se mine venner og deltage i sociale arrangementer?

Samvær med familie, venner, kollegaer og naboer har stor betydning for vores mentale sundhed og livskvalitet. Personer i øget risiko kan som udgangspunkt godt deltage i sociale sammenhænge, også på arbejdspladser, hvis alle følger Sundhedsstyrelsens generelle råd, og personen selv følger rådene om skærpet afstand og hygiejne, som beskrevet nedenfor:

Ekstra god hygiejne

- Sørg for let adgang til håndvask med vand og flydende sæbe, evt. hånddesinfektion, samt adgang til engangshåndklæder.
- Hav god håndhygiejne – vask hænder når du møder op, og inden du går hjem, og eventuelt flere gange i løbet af dagen afhængigt af aktiviteten.
- Sørg for opmærksomhed på daglig og regelmæssig rengøring og evt. desinfektion af overflader som borde og stole, samt kontaktpunkter fx toiletter, dørhåndtag, kontakter.
- Undgå buffet eller lignende med fælles tag-bestik. Hvis du køber mad i kantine, da anbefales portionsanrettet og eller indpakket mad. Eller tag en madpakke med hjemmefra.
- Brug dine egne redskaber og remedier fx telefon og tablet, drikkedunk – rengør dem ofte og del ikke med andre.
- Skift og vask tøj når du kommer hjem, hvis du har haft kontakt med mange mennesker. Følg vaskeanvisningen på tøjet.

Begræns mulig udsættelse for smitte

- Vær opmærksom på ikke at omgås med personer, der har symptomer, der kunne være COVID-19.
- Vælg din lille kreds af personer, du kan ses med privat, én eller få af gangen, kend deres kontaktmønstre og vurder, om det udgør en risiko for dig – og sørg for håndhygiejne og afstand, når I ses.
- Afhold helst aktiviteter og sociale arrangementer udenfor. Det mindsker risikoen for smitte og gør det lettere at holde afstand.

- Undgå steder med mange mennesker fx offentlig transport i myldretiden.
- Ved indendørs arrangementer, sørg for indretning af lokaler, så det er muligt at overholde anbefaling om afstand og reducer antallet af fælles kontaktpunkter.

Barrierer

I situationer hvor ansigt-til ansigt kontakt inden for 2 meters afstand ikke kan undgås, kan man – ud fra et forsigtighedsprincip - eventuelt benytte barrierer for at beskytte sig mod dråbesmitte. Du kan læse mere i [Håndtering af COVID-19: Anbefalinger til personer i øget risiko](#).

5 Jeg er i øget risiko – kan jeg tage på arbejde?

Det er Sundhedsstyrelsens vurdering, at personer i øget risiko som udgangspunkt ikke behøver at blive omplaceret i deres arbejde eller at arbejde hjemmefra, heller ikke selv om de dagligt har kontakt til mange mennesker. Langt de fleste personer i øget risiko kan deltage i sociale sammenhænge og gå på arbejde, hvis der tages hensyn til de særlige forholdsregler, herunder skærpet hygiejne og afstand, som beskrevet ovenfor.

Arbejdsgiver har et generelt ansvar for, at arbejdsmiljøet er sikkert, herunder at medarbejdere er informeret om mulige smitekilder, fx kontaktpunkter, og at det på arbejdspladsen er muligt at foretage væsentlige foranstaltninger i forhold til at mindske smitterisiko. I arbejdssituationer hvor Sundhedsstyrelsen anbefaler brug af værnemidler, skal arbejdsgiver stille disse til rådighed.

Personer i øget risiko, eventuelt fastslået af egen læge eller af behandlende læge på sygehus efter en konkret individuel vurdering, kan have behov for særlige foranstaltninger på deres arbejdsplads. Du kan læse mere om dette i [Håndtering af COVID-19: Anbefalinger til personer i øget risiko](#).

Personer i øget risiko, der er ansat i sundheds-, social- eller ældresektoren, skal ikke varetage opgaver eller funktioner i deres arbejde, hvor de deltager i pleje, omsorg eller behandling af og har tæt kontakt med en borger eller patient, hvor der er mistanke om COVID-19 baseret på typiske og karakteristiske symptomer, eller af personer som er bekræftet med COVID-19. I sådanne tilfælde skal personer i øget risiko flyttes til anden opgave eller funktion. Eventuelt begrænsede muligheder for at omplacere medarbejderen til anden opgave eller funktion skal løses lokalt og må ikke være en hindring for, at medarbejderen omplaceres.

Ud fra et udvidet forsigtighedsprincip med fokus på det ufødte barn skal gravide medarbejdere i sundheds-, social- og ældresektoren samt gravide medarbejdere i dagtilbud 0-6 år, der har arbejdsfunktioner med tæt kontakt til patienter, borgere eller børn, fx ved behandlings-, pleje- eller omsorgsopgaver, fra graviditetsuge 28 omplaceres til andet ikke-borgernært arbejde. Såfremt det ikke er muligt at omplacere medarbejderen til andet ikke-borgernært arbejde, fx telefonkonsultationer og lignende, og hjemmearbejde ikke er muligt i den funktion eller ift. de opgaver, som den gravide medarbejder varetager, skal den gravide medarbejder fraværmeldes.

Du kan læse mere i Sundhedsstyrelsens notat: [Håndtering af COVID-19: Anbefalinger til personer i øget risiko](#).

Jeg er i øget risiko 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, som ondt i halsen, sygdomsfølelse, muskelsmerter, hoste og/eller feber, bør du ringe til din læge for at få en vurdering og henvisning til test for COVID-19.

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

Se også afsnittet: Hvordan skal jeg forholde mig, hvis jeg har symptomer på COVID-19 og skal jeg testes?

7 Jeg er i øget risiko – hvor bange skal jeg være, og hvor meget skal jeg begrænse mine aktiviteter?

De fleste personer med COVID-19 vil få milde luftvejssymptomer, som går over af sig selv. Dette gælder også personer med sygdomme eller tilstande, som vi vurderer medfører øget risiko for alvorligt forløb af COVID-19.

Generelt er det vigtigt at huske, at det altid er en individuel vurdering, om man er i øget risiko for et alvorligt forløb af COVID-19. Personer med høj alder, som også har flere og svære kroniske sygdomme, har fx højere risiko end personer med kun én kronisk sygdom af mild grad. Der kan også være sociale omstændigheder, fx ens boligsituation, som medfører, at man samlet set er i højere risiko.

Langt de fleste personer i øget risiko kan fortsat udføre de samme aktiviteter som før, hvis de overholder vores anbefalinger som beskrevet ovenfor, så smitterisikoen mindskes mest muligt.

Helt generelt er det vigtigt at balancere tiltagene og begrænsningerne i ens liv for at reducere smitterisikoen med hensynet til livskvalitet.

For eksempel ønsker personer i øget risiko, som er i sidste del af deres liv, ofte at få det bedste ud af den sidste tid med deres pårørende, og hér kan hensynet til livskvaliteten veje tungere end hensynet til at reducere smitterisiko.

8 . Jeg er pårørende til en person, som er i øget risiko – hvordan skal jeg forholde mig?

Som pårørende til en person i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb er det naturligt, at man kan blive bekymret.

Husk på, at risikoen for, at man smitter andre, hvis man ikke har symptomer, er meget lille, og at den i så fald ofte sker ved kontaktsmitte, fx via dørhåndtag eller andre fælles kontaktpunkter.

Generelt anbefaler vi, at du er ekstra påpasselig med at overholde vores generelle råd i forhold til at begrænse smittespredning, herunder at du:

- Husker håndhygiejne, og bl.a. vasker hænder grundigt, når du kommer hjem udefra (fra arbejde, indkøb etc.)
- Sørg for at din pårørende også er særlig påpasselig med håndhygiejnen.
- Vær særlig påpasselig med hygiejne og rengøring i hjemmet.
- Hvis dit arbejde indebærer tæt fysisk kontakt med andre mennesker, og der er risiko for, at du har fået sekreter fra nys og hoste på dit eget tøj anbefales det, at du skifter tøj og lægger det til vask, så snart du kommer hjem, også inden du hilser på dine pårørende.
- Børn kan også være smittespredere og vi anbefaler, at man hjælper sine børn med at overholde de generelle hygiejneråd, så smittespredningen begrænses.
- Holder ekstra godt øje med symptomer, der kunne være COVID-19.
- Ved symptomer på øvre luftvejsinfektion bør du isolere dig fra dine pårørende og ringe til lægen med henblik på vurdering og test. Det gælder også ved milde symptomer.

Bor man sammen med en person, som er i øget risiko, kan man i udgangspunktet godt deltage i sociale sammenhænge fx gå på arbejde eller komme i skole eller dagtilbud. Det gælder også, hvis man arbejder i sundheds-, social- eller ældresektoren, eller andre sektorer hvor man kan være i tæt fysisk kontakt med andre mennesker.

Det er Sundhedsstyrelsens vurdering, at personer der er ansat i sundheds-, social- eller ældresektoren, og som bor sammen med en person i øget risiko, fx en partner eller et barn, ikke skal varetage opgaver eller funktioner, hvor de deltager i pleje, omsorg eller behandling af og har tæt kontakt med en borger eller patient, hvor der er mistanke om COVID-19 baseret på typiske og karakteristiske symptomer, eller af personer, som er bekræftet med COVID-19. Såfremt arbejdssituationen i denne sammenhæng ikke kan sikres på betryggende vis, fx ved at undgå pleje-, omsorgs- eller behandlingsopgaver med tæt kontakt, skal medarbejderen flyttes til en anden opgave eller funktion.

Du kan læse mere i: [Håndtering af COVID-19: Anbefalinger til personer i øget risiko](#).

7. SÆRLIGT FOR GRAVIDE OG NYFØDTE

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

På nuværende tidspunkt er det ikke påvist, at gravide har en øget risiko for at få et alvorligt sygdomsforløb med COVID-19, at der er risiko for smitteoverføring fra gravid til foster, eller at fostre har en særlig risiko. Der er dokumentation for, at nogle gravide, der indlægges med COVID-19 i 3. trimester, forløses ved kejsersnit før tid, og at barnet derved fødes før termin med de dertilhørende risici. Sundhedsstyrelsen følger området nøje sammen med relevante faglige eksperter.

Ny coronavirus er en ny virus, og derfor betragtes gravide som en risikogrube ud fra et forsigtighedsprincip. Det skyldes, at man ved, at gravide kan være mere modtagelige for infektioner, som almindeligvis giver øvre luftvejsinfektion, fx influenza. Vi anbefaler derfor de samme forholdsregler, som beskrevet for personer under afsnittet: Personer i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb med COVID-19.

Ud fra et udvidet forsigtighedsprincip med fokus på det ufødte barn skal gravide medarbejdere i sundheds-, social- og ældresektoren samt gravide medarbejdere i dagtilbud 0-6 år, der har arbejdsfunktioner med tæt kontakt til patienter, borgere eller børn, fx ved behandlings-, pleje- eller omsorgsopgaver, fra graviditetsuge 28 omplaceres til andet ikke-borgernært arbejde. Såfremt det ikke er muligt at omplacere medarbejderen til andet ikke-borgernært arbejde, fx telefonkonsultationer og lignende, og hjemmearbejde ikke er muligt i den funktion eller ift. de opgaver, som den gravide medarbejder varetager, skal den gravide medarbejder fraværmeldes.

Du kan læse mere i [Håndtering af COVID-19: Anbefalinger til personer i øget risiko](#).

Det ser for nuværende ikke ud til, at spædbørn har en særlig risiko for alvorlig sygdom, og et spædbarn regnes ikke for at være særligt udsat, medmindre den nyfødte er syg og skal indlægges på neonatalafdeling.

Se [Sundhedsstyrelsens samlede materiale til gravide](#).

Du kan finde [tal og fakta om COVID-19 hos gravide](#) i en fokusrapport udarbejdet af Statens Serum Institut.

Sundhedsstyrelsen har også skrevet et [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 i afsnittet Om at være syg med COVID-19 og om at blive testet ovenfor. Du kan blive henvist til test af din egen læge, også ved lette luftvejssymptomer.

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.

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.

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?

Hvis du, din partner eller andre i husstanden har symptomer, som giver mistanke om COVID-19, skal du ringe til fødeafdelingen og forhøre dig om, hvordan du skal forholde dig.

Hos gravide uden symptomer kan fødsel foregå som vanligt. Alle fødende skal dog testes ved indlæggelse for at sikre mod smittespredning på sygehuset – både blandt personalet og de indlagte patienter. Rent praktisk vil den fødende blive testet på fødeafdelingen ved ankomst, så personalet kan tage de nødvendige smitteforebyggende tiltag under fødslen.

Hvis din partner eller en pårørende, som ikke har symptomer, skal deltage ved fødslen, skal denne ikke testes. Hvis din partner eller pårørende har mistænkt eller bekræftet COVID-19, skal vedkommende opholde sig hjemme, indtil mindst 48 timer efter symptomophør. Du kan i stedet tage en anden rask pårørende med. Hvis partneren eller den pårørende har lette symptomer, men testes negativ, kan vedkommende godt være med.

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 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.

Sundhedsstyrelsen har skrevet et notat om gravide og fødende kvinder samt partner og det nyfødte barn målrettet sundhedspersonale, som du [kan finde her](#).

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

Hjemmefødsler skal ikke foregå i hjem, hvor der er mistanke om eller bekræftet COVID-19 hos den gravide eller andre i husstanden.

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

Må jeg få besøg i hjemmet efter fødsel, hvis alle er raske?

Der er ikke noget, der tyder på, at raske nyfødte er i særlig risiko for at blive alvorligt syge, hvis de smittes med COVID-19. Hvis ingen i husstanden har COVID-19, er det derfor ikke nødvendigt, at familien selvisolerer sig for at forebygge smitte efter fødslen. Du kan finde flere råd om besøg i hjemmet under afsnittet Sundhedsstyrelsens fem generelle råd til forebyggelse af smittespredning.

8. SÆRLIGT FOR SUNDHEDS-, ÆLDRE- OG SOCIALSEKTOREN

1 Hvordan skal COVID-19 håndteres i sundheds-, ældre og socialsektoren?

Du kan læse om håndtering af COVID-19 i sundhedsvæsenet i [Sundhedsstyrelsens retningslinjer for håndtering af COVID-19 i sundhedsvæsenet](#).

Sundhedsstyrelsen har også udarbejdet [en række notater, vejledninger, pjecer m.v. til personale i sundheds-, ældre- og socialsektoren](#).

Vedrørende besøg på institutioner kan du orientere dig på [Styrelsen for Patientsikkerheds hjemmeside](#).

Statens Seruminstitut har udarbejdet detaljerede [infektionshygieniske retningslinjer for udvalgte dele af sundheds- og plejesektoren samt en opsamling af ofte stillede spørgsmål](#) vedr. forebyggelse af COVID-19.

Ved spørgsmål om hhv. håndtering af smittede eller mistænkt smittede, hvad du/I skal gøre, hvis personale eller borgere får symptomer, om værnemidler ved håndtering af en patient med COVID-19, rådgivning af praktiserende læger om information af COVID-19 positive i forhold til opsporing af nære kontakter m.v. kan du/I 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](#).

Jeg har symptomer, som kunne være COVID-19 – hvordan skal jeg forholde mig?

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.

Medarbejdere i sundheds- og ældresektor eller i indsatser for særlig sårbare grupper på socialområdet som har lette luftvejssymptomer forenelige med COVID-19, kan selvvisiteres direkte til test i en regional COVID-19 klinik efter aftale med personaleleder eller dennes overordnede. Hvis testen er negativ, kan medarbejderen vende tilbage til arbejde. Hvis testen er positiv, skal medarbejderen forholde sig, som når man er syg, herunder isolere sig hjemme indtil 48 timer efter, at symptomerne er væk. Dette beskrives nærmere i [Sundhedsstyrelsens retningslinjer for håndtering af COVID-19 i sundhedsvæsenet](#).

Du kan finde mere information om test af personale på regionernes hjemmesider:

Region Midt

Region Sjælland

Region Nordjylland

Region Hovedstaden

Region Syddanmark

Det anbefales ikke at anvende tests efter symptomophør som grundlag for en raskmelding, da en test kan være positiv i en længere periode efter symptomophør uden, at personen er smitsom.

3 Jeg er en person i øget risiko – hvordan skal jeg forholde mig?

Det er Sundhedsstyrelsens vurdering, at personer i øget risiko i udgangspunktet ikke behøver at blive omplaceret i deres arbejde eller at arbejde hjemmefra, selvom de daglig har kontakt med mange mennesker. Du kan læse mere under afsnittet Personer i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb med COVID-19.

Personer i øget risiko, der er ansat i sundheds-, social- eller ældresektoren, skal ikke varetage opgaver eller funktioner i deres arbejde, hvor de deltager i pleje, omsorg eller behandling af og har tæt kontakt med en borger eller patient, hvor der er mistanke om COVID-19 baseret på typiske og karakteristiske symptomer, eller af personer, som er bekræftet med COVID-19. I sådanne tilfælde skal personer i øget risiko flyttes til anden opgave eller funktion. Eventuelt begrænsede muligheder for at omplacere medarbejderen til anden opgave eller funktion skal løses lokalt og må ikke være en hindring for, at medarbejderen omplaceres.

Ud fra et udvidet forsigtighedsprincip med fokus på det ufødte barn skal gravide medarbejdere i sundheds-, social- og ældresektoren samt gravide medarbejdere i dagtilbud 0-6 år, der har arbejdsfunktioner med tæt kontakt til patienter, borgere eller børn, fx ved behandlings-, pleje- eller omsorgsopgaver, fra graviditetsuge 28 omplaceres til andet ikke-borgernært arbejde. Såfremt det ikke er muligt at omplacere medarbejderen til andet ikke-borgernært arbejde, fx telefonkonsultationer og lignende, og hjemmearbejde ikke er muligt i den funktion eller ift. de opgaver, som den gravide medarbejder varetager, skal den gravide medarbejder fraværmeldes.

Du kan læse mere i Sundhedsstyrelsens notat [Håndtering af COVID-19: Anbefalinger til personer i øget risiko](#).

9. FOR PERSONALE I ØVRIGE SEKTORER

Generelt om Sundhedsstyrelsens rådgivning af øvrige sektorer

Som led i den gradvise og kontrollerede genåbning af det danske samfund sker der en genåbning af dagtilbud, skoler, liberale erhverv, detailhandel, restauranter, caféer m.v. i forskellige faser. [Læs mere om genåbningen og de forskellige faser](#).

En gradvis åbning af samfundet forudsætter, at der er skærpet opmærksomhed på og krav om smitteforebyggende tiltag lokalt.

Sundhedsstyrelsen kan ikke give udtømmende og detaljerede anvisninger for alle sektioner, sektorer og erhverv, men gennem en række eksempler, har vi forsøgt at gøre de generelle anbefalinger for forbyggelse af smittespredning handlingsanvisende. Anbefalingerne bør tilpasses situation og risiko, herunder også særlige forhold, hvor der bør følges

et forsigtighedsprincip.

Læs mere i: COVID-19: Forebyggelse af smittespredning

Styrelsen for Patientsikkerhed, Erhvervsministeriet og Beskæftigelsesministeriet har sammen udarbejdet retningslinjer til henholdsvis detailhandel, liberale serviceerhverv, restauranter, cafeer m.v., som kan ses på Erhvervsministeriets hjemmeside. Styrelsen for Patientsikkerhed og Arbejdstilsynet har udarbejdet informationsmaterialer til bl.a. liberale serviceerhverv om forebyggelse af COVID-19 smitte, som kan ses på Arbejdstilsynets hjemmeside. Børne- og Undervisningsministeriet har udarbejdet [en række retningslinjer for genåbning af dagtilbud, skoler, efterskoler m.v.](#) Kulturministeriet har udarbejdet [en række retningslinjer for kulturinstitutioner, idræts- og foreningsliv, m.v.](#) som du kan finde på deres hjemmeside.

2 Er der særlige forholdsregler, jeg skal tage på arbejdspladsen og ift. medarbejdere?

Vi anbefaler, at du overholder Sundhedsstyrelsens generelle råd om forebyggelse af smittespredning, herunder håndhygiejne, rengøring og begrænsning af fysisk kontakt og indtænker dem i alt, hvad du foretager dig – også på arbejdspladsen. Du kan læse mere i [COVID-19: Forebyggelse af smittespredning](#).

Hvis du har symptomer på sygdom, så bliv hjemme og følg rådene under afsnittet Om at være syg med COVID-19 og om at blive testet.

Det er arbejdsgivers ansvar at sikre, at arbejdsmiljøet er sikkert. Dette indebærer blandt andet at sikre nem adgang til håndhygiejne, at indrette arbejdspladsen i forhold til at begrænse smitterisikoen, fx mulighed for at holde afstand ved møder, eller overveje barrierer i de situationer, hvor tæt kontakt ikke kan undgås, fx ved kundebetjening.

Du kan læse mere i afsnittet Generelt om Sundhedsstyrelsens rådgivning af øvrige sektorer samt i [COVID-19: Forebyggelse af smittespredning](#).

Personer i øget risiko, eventuelt fastslået af egen læge eller af behandlende læge på sygehus efter en konkret individuel vurdering, kan have behov for særlige foranstaltninger på deres arbejdsplads. Du kan læse mere i [Håndtering af COVID-19: Anbefalinger til personer i øget risiko](#).

[Se Sundhedsstyrelsens materiale til personale i øvrige sektorer.](#)

10. ØVRIGE SPØRGSMÅL

1 Hvordan skal jeg forholde mig ved rejser ind og ud af landet?

For information om, hvordan du skal forholde dig ved rejser ind og ud af Danmark – se [Udenrigsministeriets hjemmeside](#) og [Rejser ind og ud af Danmark](#).

Gode råd om mental sundhed

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. Priorité 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 sørg 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. Udvælg 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 de, 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 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 nedenfor.

COVID-19-epidemien 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. Dette kaldes helbredsangst.

Læs mere om helbredsangst

Særligt for børn

Børn kan også 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](#).

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. For mennesker, 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.

Forholdsreglerne, der skal forebygge smitte, kan indebære, at man ikke kan få besøg af pårørende. Og den hjælp og støtte man plejer at få, 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.

Hvis du har brug for psykiatrisk hjælp, anbefaler vi, at du ikke holder dig tilbage fra at kontakte den psykiatriske akutmodtagelse.

Husk også, at du 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.

I dette [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

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 Livsliniens 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 kan du henvende dig uden henvisning. Du kan finde de lokale selvmordsforebyggende centre [hér](#).

Skal jeg som rask bruge mundbind/masker i det offentlige rum?

Sundhedsstyrelsen anbefaler ikke, at raske, som bevæger sig rundt i samfundet i al almindelighed anvender mundbind, da det er usikkert, om det har en effekt på smittespredningen i det offentlige rum.

I Danmark er smittetrykket lavt, og vi er gode til at følge de generelle råd om at blive hjemme ved tegn på sygdom, holde god håndhygiejne og holde afstand, hvilket er de bedste måder at forebygge smittespredning på. Borgere i det offentlige rum vil derfor ikke almindeligvis være i situationer, hvor der er risiko for dråbesmitte, dvs. at større dråber fra syge personers luftveje ved hoste rammer deres slimhinder i mund, næse og øjne.

Derudover kan mundbind risikere at gøre mere skade end gavn. For eksempel er det vigtigt, at man ved, hvordan mundbind håndteres korrekt, og man skal skille sig forsvarligt af med det. Ukorrekt brug af mundbind kan øge risikoen for, at der kommer virus på hænderne, fx når mundbindet tages af, eller når man retter på mundbindet, så risikoen for kontaktsmitte øges.

Personer, som går med mundbind, kan komme til at tage lettere på reglerne, og fx gå ud selv om de har symptomer, eller være mindre opmærksomme på med at holde afstand. På den måde kan mundbind risikere at give falsk tryghed. Vi anbefaler heller ikke, at du syr dit eget mundbind, da det tyder på, at mundbind af stof i bedste fald beskytter langt mindre end kirurgiske mundbind, og i værste fald øger risikoen for smitte.

Det bedste, du kan gøre for at undgå smitte, er at følge vores generelle anbefalinger til befolkningen, som du kan se under afsnittet: Sundhedsstyrelsens 5 generelle råd til forebyggelse af smittespredning.

Vi justerer løbende vores anbefalinger i forhold til ny viden på området samt i forhold til epidemiens udvikling. Ud fra et forsigtighedsprincip i en overgangsperiode med øget smittetryk kan brug af mundbind overvejes i udvalgte situationer, fx ved længevarende eller hyppig tæt kontakt ansigt til ansigt med kunder/klienter.

Brug af mundbind kan også overvejes, hvis man som person i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb ikke kan undgå situationer, hvor man kommer meget tæt på andre, fx hvis man er nødt til at tage offentlig transport i myldretiden.

For at opnå en eventuel gavnlig effekt af at bære mundbind i det offentlige rum, kræver det, at:

- Mundbindet anvendes korrekt.
- Øvrige anbefalinger til forebyggelse af smittespredning følges, herunder god håndhygiejne, holde afstand, og at personer med symptomer bliver hjemme.

Du kan læse mere om anvendelse af mundbind og andre barrierer i [Forebyggelse af smittespredning](#) samt [Anbefalinger til personer i øget risiko](#).

Du kan se Sundhedsstyrelsens plakat for, hvordan mundbind anvendes korrekt [her](#).

5 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 råd.

6 Hvordan ved jeg, om mine symptomer skyldes pollenallergi/høfeber eller COVID-19?

Både COVID-19 og pollenallergi kan give milde forkølelessymptomer, og hvis du har høfeber, kan det være svært at vurdere om symptomerne skyldes allergi eller begyndende eller mild COVID-19.

Derfor anbefales det i første omgang, at du bliver hjemme, hvis du får milde symptomer som snue, let hoste eller ondt i halsen. Vær omhyggelig med din høfeberbehandling og tag din medicin som vanligt. Hvis symptomerne ikke forværres, medicinen hjælper og dine symptomer svarer til, hvad du normalt oplever i forhold til din allergi, så skyldes dine symptomer højst sandsynligt allergi, og du behøver ikke at blive hjemme. Hvis der tilkommer nye symptomer, som du ikke normalt oplever i forhold til din allergi, eller du får feber, skal du blive hjemme 48 timer efter, at du er blevet rask. Du kan også kontakte din læge, hvis du ønsker at blive testet for COVID-19.

Det er dog vigtigt at huske, at man også kan blive ramt af høfeber og COVID-19 samtidigt. Du bør derfor holde dig hjemme, hvis du er i tvivl, og evt. rådføre dig med din læge.

Kan ny coronavirus smitte via badevand og svømmebade?

Se [Miljøstyrelsen hjemmeside](#) om forholdsregler i relation til COVID-19 i forbindelse med drikkevandsforsyning, spildevandsrensning, badevand og svømmebade.

8 Om børn og legeaftaler

Sundhedsstyrelsen udarbejdede den 20. marts retningslinjer for leg mellem børn. Her blev der beskrevet nogle retningslinjer som ud fra et generelt forsigtighedsprincip var vidtgående. Nu er der kommet væsentlig mere kontrol over COVID-19 epidemien, og det vurderes derfor ikke, at der ikke længere er behov for disse vidtgående anbefalinger. Selvom der er kommet mere kontrol over epidemien, er det stadig vigtigt, at alle efterlever Sundhedsstyrelsens generelle råd om forebyggelse af smittespredning, herunder at:

- Holde en god håndhygiejne,
- hoste eller nyse i ærmet,
- være opmærksom på rengøring,
- være opmærksom på afstand, undgå håndtryk, kindkys eller kram og begræns den fysiske kontakt.

Når børn leger sammen, vil det være vanskeligt at overholde afstands-anbefalingen på 1 meter, derfor er det en god ide at have fokus på de forhold der kan kontrolleres. Derfor vil nogle gode råd til børns leg være, at:

- Børn med symptomer på sygdom skal ikke lege med andre børn.
- Sørg for at barnet vasker hænder eller bruger hånddesinfektion ofte.
- Børn skal helst lege udenfor og med så få nye børn som muligt.

Derudover skal man være opmærksom på myndighedernes krav om størrelse på forsamlinger, samt generelt være opmærksom på ikke at opsøge steder hvor mennesker står tæt.