

Forvirret?

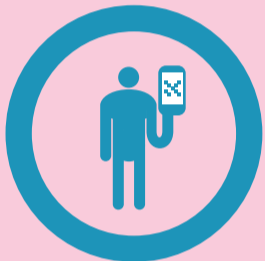
Her er overblikket over alle de nye anbefalinger og opfordringer

Mens det daglige smittetal nu har rundet 50.000, går vi 1. februar ind i en ny fase af pandemien. En fase, hvor vi ikke længere skal følge krav og regler, men i højere grad selv skal vurdere, hvordan vi forholder os til coronavirus. Her er et overblik over, hvilke anbefalinger og opfordringer, myndighederne har til os.



Mundbind

Per 1. februar skal du i princippet ikke længere bære mundbind nogen steder. Men du kan stadig komme ud for, at der er regler lokalt f. eks. på plejehjem og sygehuse eller hos lægen – alle de steder, hvor du oplagt kommer i kontakt med ældre og sårbare. Derudover er opfordringen, at du selv vurderer, hvornår det kan være hensigtsmæssigt at bruge mundbind.



Coronapas

På samme måde som med mundbind kan du stadig komme ud for at skulle vise coronapas på f. eks. på plejehjem og sygehuse. Desuden er det stadig muligt for private erhvervsdrivende og private kulturinstitutioner og foreninger at stille krav om coronapas, f. eks. på restauranter og i nattelivet. Coronapasset kan også være et krav, når du rejser til andre lande.



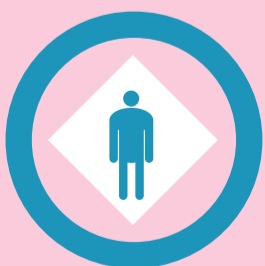
Hjemmearbejde

Epidemikommisionen vurderer, at både offentlige og private arbejdspladser kan byde medarbejderne velkomne til fysisk fremmøde efter 1. februar. Arbejdsgiverne opfordres til løbende at vurdere situationen og indrette arbejdspladserne efter lokale smitteforhold og de fysiske forhold på arbejdspladsen.



Test

Der bliver fortsat mulighed for at blive testet med pcr-test og indtil videre også med kviktest. Myndighederne opfordrer til, at du får bekræftet en positiv hjemmetest eller kviktest med en pcr-test. Tag en test, før du besøger ældre og andre sårbare. Ansatte på f. eks. plejehjem opfordres stadig til at tage en antigen test, hver gang de møder ind på arbejde. Skoleelever opfordres stadig til at tage to ugentlige test. Undtagelsen er, hvis du har været smittet inden for de seneste 12 uger; så behøver du ikke at teste. Du kan opleve at blive bedt om at tage en test, når du deltager i et arrangement med mange stående gæster – det kunne være en koncert el. lign.



Isolation

Du bør isolere dig i 4 døgn fra positivt testtidspunkt. Der er forskel på, hvordan du skal agere, alt efter om du har symptomer eller ej. Har du et eller flere betydende symptomer som feber, vedvarende hoste, nysen, vejrtrækningsproblemer og almen sygdomsfølelse, bør du gå i selvisolation og få en pcr-test så hurtigt som muligt. Når symptomerne ophører, eller der blot er lette symptomer tilbage, kan du bevæge dig ud i samfundet igen – dog tidligst 4 døgn efter de første symptomer. Hvis du ingen symptomer har, eller du kun har lette symptomer som løbenæse, kriller i halsen og enkelte host, kan du nøjes med isolation i 4 døgn.



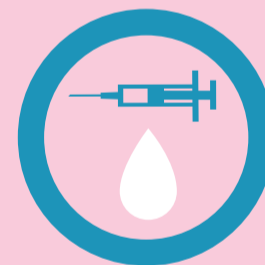
Kontakt til en smittet

Er du husstandskontakt, bør du få en kviktest eller en pcr-test 3 døgn efter, den smittede person blev testet positiv. Der anbefales kun selvisolation, hvis du får symptomer. Tag i så fald en test hurtigst muligt. Du er øvrig kontakt, hvis du har været tæt på en person inden for 48 timer op til, personen blev testet positiv. Som øvrig kontakt anbefales du at blive testet med en kviktest eller selvtest 3 døgn efter, den smittede person testede positiv. Gå i isolation, og test hurtigst muligt, hvis du får symptomer på covid-19. Har du været smittet med coronavirus inden for de seneste 12 uger, er der ingen grund til test, medmindre du får symptomer.



Smitteopsporing

Smitteopsporingen fortsætter. Det vil sige, at så snart du har en positiv test – enten pcr-test eller en kviktest – opfordres du til at give alle andre i din husstand besked, så de kan blive testet. På Sundhed.dk eller i app'en Min Sundhed finder du sammen med dit positive testsvar et rekvisitionsnummer, som dine nære kontakter kan bruge, når de bestiller tid til pcr.



Vaccination

Myndighederne anbefaler fortsat vaccination til alle borgere over fem år. Myndighederne vil løbende vurdere, hvem og hvor mange, der skal tilbydes 4. stik.



Indrejsereregler

Reglerne for indrejse er den eneste restriktion, der findes efter 1. februar. Personer fra EU- og Schengenområdet, der er færdigvaccinerede eller tidligere smittede inden for 180 dage, kan frit rejse ind. Andre kan rejse ind på en negativ test eller ved at lade sig teste senest 24 timer efter ankomst. Rejsende til Danmark, som ankommer fra et såkaldt højrisikoland, og som ikke er vaccinerede eller tidligere smittede, skal gå i isolation. Isolationen kan afbrydes med negativ pcr-test taget på dag 6 efter indrejse.



6 generelle råd

Sundhedsstyrelsen har 6 generelle råd til at forebygge smitte, som den anbefaler, at alle fortsat overholder.

- 1: Bliv vaccineret
- 2: Bliv hjemme og bliv testet, hvis du får symptomer
- 3: Hold afstand
- 4: Luft ud og skab gennemtræk
- 5: Vask dine hænder tit eller brug håndsprit
- 6: Gør rent, særligt overflader som mange rører ved