

## Hvis du bliver syg

Hvad skal du gøre, hvis du er syg og/eller har mistanke om, at du er smittet med coronavirus/covid-19?

→ [Hent sideindhold som PDF](#)

### Symptomer på coronavirus/covid-19

- Feber, luftvejsinfektion/vejrtrækningsproblemer, kulderystelser, muskelsmerter, ondt i halsen, hovedpine, diarré, kvalme/opkast
- Det tager mellem to og 12 dage, fra du bliver smittet, til du bliver syg.

→ [Sådan forebygger du smitte](#)

→ [Oftest stillede spørgsmål om coronavirus/covid-19](#)

### SPØRGSMÅL OG SVAR

---

#### Hvad skal jeg gøre, hvis jeg er blevet syg?

Ligesom vi ikke tester for andre forkølelsvirusser hos personer med mild sygdom, er der heller ikke grund til at teste for den ny coronavirus, hvis du oplever mildere symptomer, som ikke kræver lægehjælp. Selv om du skulle være smittet med coronavirus/covid-19, har det nemlig ikke betydning for behandlingen eller for, hvordan du skal opføre dig.

#### Hvis du er syg, anbefaler vi, at du:

- isolerer dig selv i hjemmet: gå ikke på arbejde, og minimer færden uden for hjemmet og kontakt med andre personer uden for din husstand
- har fokus på god håndhygiejne, også i hjemmet
- dagligt rengør toilet/bad og køkken samt rum, som du deler med andre i husstanden
- vasker håndklæder, sengelinned og undertøj på min. 80°C og så vidt muligt vasker øvrigt tøj på min. 60°C.

#### Hvis du undtagelsesvist går ud, anbefaler vi, at du viser hensyn ved at:

- holde dig væk fra steder med mange mennesker, fx venteværelser, supermarkeder og offentlige transportmidler særligt i myldretiden
- holde afstand til andre mennesker (1-2 meter) i det offentlige rum og undlad så vidt muligt at røre ved håndtag o.l.
- nyse og hoste i et engangslommetørklæde eller i albuebøjningen og vend hovedet væk fra andre mennesker
- undgå at røre dig selv i ansigtet
- sørge for grundig og hyppig håndhygiejne, bl.a. før du går ud i det offentlige rum, efter host og nys, og hvis du har rørt dig selv i ansigtet
- undlade at besøge mennesker i særlig risiko for alvorlig coronavirus/covid-19 og at besøge personer, som ligger på hospitalet o.l.

## Hvis du oplever alvorlige symptomer eller tilhører en risikogruppe

Hvis du oplever alvorlige symptomer, eller symptomerne forværres, eller du får symptomer og tilhører en risikogruppe, skal du ringe til din egen læge eller lægevagten, ligesom du normalt ville gøre det i sådanne tilfælde. Lægen vil så tage stilling til det videre forløb, herunder også om du skal testes for ny coronavirus. Det er vigtigt, at du ringer først og ikke møder op uden aftale.

### Risikogrupper:

- Ældre, særligt ældre over 80 år
- Kronisk syg med moderat eller svær sygdom, fx kronisk lungesygdom, hjertekarsygdom, kræftsygdom og diabetes 1 og 2 samt nedsat immunforsvar (medfødt eller på grund af immunhæmmende medicin eller sygdom, som hæmmer immunsystemet, fx AIDS)
- Gravid (ud fra et forsigtighedsprincip)
- Barn, der lider af kronisk sygdom (ud fra forsigtighedsprincip)

### Udenfor åbningstid skal du ringe til lægevagt eller akuttelefon i din region:

- Region Hovedstaden, Akuttelefon: 1813
- Region Nordjylland, Lægevagten: 70 150 300
- Region Midtjylland, Lægevagten: 7011 3131
- Region Sjælland, Lægevagten: 7015 0700
- Region Syddanmark, Lægevagten: 7011 0707

### → Se kort over regionerne med telefonnumre (PDF)

Du anses for at være smittefri, når du ikke længere har betydende symptomer, fx almen sygdomsfølelse, feber, nysen, løbende næse og svær hoste.

Bliv hellere hjemme en dag for meget end en dag for lidt og evt. arrangerer hjemmearbejde, hvis du ikke føler dig helt rask eller er i tvivl.

Hvis du arbejder i sundheds-, ældre- eller socialektoren OG er blevet syg efter kontakt med en person med bekræftet coronavirus/covid-19, anbefaler vi ud fra et forsigtighedsprincip, at du bliver hjemme i 48 timer, efter at dine symptomer er gået væk.

---

## Hvilke forholdsregler skal jeg tage, hvis jeg er syg i mit eget hjem?

Undgå tæt kontakt: Du bør fortsat undgå tæt kontakt med andre mennesker, inklusive dem i din egen husstand, ved at holde dig hjemme, indtil du er helt rask.

Med tæt kontakt menes:

- At I bor sammen, dvs. at I har delt køkken og/eller toilet/bad inden for 48 timer før den smittede fik symptomer
- At I har kysset eller overnattet sammen inden for 48 timer før den smittede fik symptomer
- Direkte fysisk kontakt, dvs. kindkys, kram og håndtryk inden for 48 timer før den smittede fik symptomer
- At I har været tæt på hinanden, fx ved samtale ansigt til ansigt, eller har været sammen i et lukket miljø, fx et klasselokale, mødelokale e.l. inden for to meter i mere end 15 minutter
- At den smittede har nyst eller hostet på dig, eller at du har rørt ved brugte lommetørklæder, som den smittede har anvendt.

Vær opmærksom på hygiejnen, hvis du er syg i eget hjem: Det er vigtigt, at du holder god håndhygiejne ved ofte at vaske hænder med vand og sæbe. Rengør dagligt toilet, bad og køkken samt det/de rum, som du opholder sig i. Brug almindelige rengøringsmidler.

Deles toilet og bad med andre i husstanden, anbefales det, at det er den smittede, der gør rent efter sig selv.

Håndklæder, sengelinned samt undertøj skal vaskes på min. 80 °C. Det øvrige tøj vaskes så vidt muligt på min. 60 °C.

Hvis din behandling ikke er afsluttet fra infektionsmedicinsk afdeling eller børneafdeling, og du er i tvivl om dit fortsatte behandlingsforløb, skal du kontakte den afdeling, der behandler dig.

Følg i øvrigt de anbefalinger, som du har fået fra den behandlende sygehusafdeling.

Hvis din behandling er afsluttet fra infektionsmedicinsk afdeling eller børneafdeling, kan du kontakte egen læge eller vagtlæge ved behov.

---

### **Hvad ændrer sig for personer, der har været i karantæne?**

Sundhedsvæsenet følger per 12. marts ikke længere op på personer, der har været i karantæne pga. mulig smitte med coronavirus/covid-19.

Personer, der har været i karantæne (og hvor der er gået mindre end 14 dage siden sidste kontakt med en person smittet med coronavirus/covid-19), vil ikke længere blive kontaktet dagligt om den karantæne, som de og eventuelt deres husstand har været sat i.

Personer, der har været i karantæne, bør dog blive i eget hjem og minimere social kontakt med personer uden for husstanden, så de ikke udsætter andre for mulig smitte. Personerne bør ikke færdes uden for hjemmet, før der er gået 14 dage, siden de sidst var i kontakt med en person smittet med corona virus.

Personer med risiko for smitte sættes heller ikke længere i karantæne eller isolation i eget hjem.

➔ **Styrelsen for Patientsikkerhed: Vigtig information om ophør af karantæne og isolation**

---

### **Hvad ændrer sig for personer i isolation?**

Begrebet isolation i eget hjem anvendes ikke længere. Personer, der allerede er sat i isolation, betegnes nu som syge i eget hjem. Som syge i eget hjem anbefaler vi, at man bliver i eget hjem og minimerer social kontakt med personer uden for husstanden, indtil man er uden symptomer og dermed smittefri. Formålet med anbefalingen er at forhindre, at andre udsættes for mulig smitte.

---

### **Hvad skal jeg gøre med mit kæledyr, hvis jeg er blevet smittet?**

Hvis du er smittet, bør du undgå tæt kontakt med andre mennesker ved at holde dig hjemme, indtil du er helt rask. Hvis du har hund eller andre kæledyr, som du plejer at lufte i snor, bør du kun lufte dem i egen lukkede have, som ikke benyttes af andre.

Hvis dette ikke er muligt, bør du få dit kæledyr passet af andre, fx uden for hjemmet. I dette tilfælde bør du tage de smitteforebyggende forholdsregler, som sundhedsmyndighederne anbefaler, så du ikke smitter dem, der skal passe dit kæledyr.

Vær særlig opmærksom på god hygiejne ved kontakt med dit kæledyr, undgå fx at dele mad med dyr, eller lade dyret slikke dig i ansigtet. Desuden bør du vaske hænder, hver gang du har været i kontakt med kæledyr.

### **Kan en hund blive smittet?**

På nuværende tidspunkt er der ikke blevet rapporteret om hunde, som er blevet syge af coronavirus/covid-19, ligesom der ikke er bevis for, at hunde spiller nogen rolle i spredningen af sygdommen. Der har været beskrevet ét tilfælde af fund af coronavirus/covid-19 hos en hund i Hong Kong, hvis ejer var smittet med coronavirus og havde været i tæt kontakt med hunden. Hunden selv viste ingen tegn på smitte eller symptomer på sygdom.

---