



Sundhedsstyrelsens 5 generelle råd

 **SUNDHEDSSTYRELSEN** Sundhed for alle ♥+•

Forebyg smitte med ny coronavirus

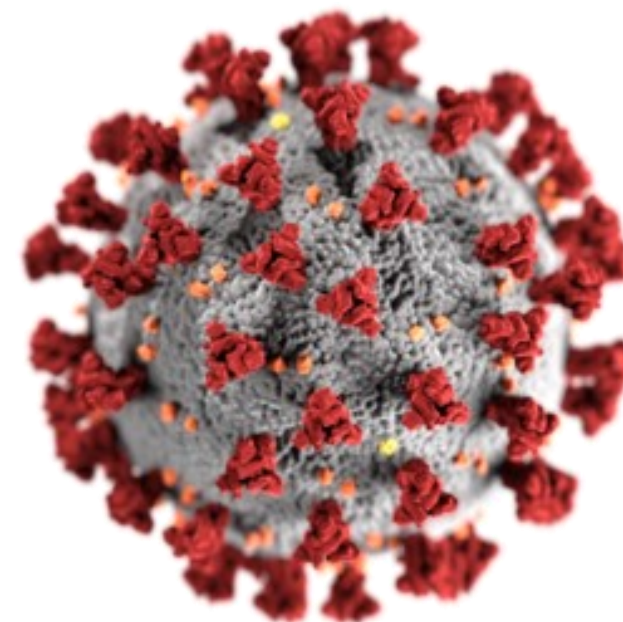
Ny coronavirus spredt sig typisk på steder med mange mennesker bl.a. via håndtryk og små dråber fra hoste og nys. Beskyt dig selv og andre med disse gode råd.

- 
Vask dine hænder tit eller brug håndsprit
- 
Host eller nys i dit ærme – ikke dine hænder
- 
Undgå håndtryk, kindkys og kram – begræns den fysiske kontakt
- 
Vær opmærksom på rengøring – både hjemme og på arbejdspladsen
- 
Hvis du er ældre eller kronisk syg – undgå gerne større forsamlinger

sst.dk/corona

Håndtering af COVID-19

Ønsker du at forlade plejecenteret
Til beboere og pårørende



Som borger, der bor på plejecentre, botilbud m.m. har du lige som andre borgere ret til at forlade dit hjem, fx på besøg, indkøb el.lign., og vende tilbage.

Herved kan en potentielt smitte bringes med tilbage til plejecentret og de øvrige beboere.

Dette bør du og dine pårørende vide, før du forlader plejecentret:

Det er veldokumenteret, at beboere i plejebolig vurderes at være i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb med COVID-19, baseret på kombinationen af høj alder, typisk en eller flere sygdomme og nedsat funktions- og aktivitetsniveau.

Et alvorligt sygdomsforløb, vil sige et forløb med behov for indlæggelse og eventuel intensivbehandling og dødelig udgang, hvis man bliver syg med COVID-19.

Af denne årsag anbefaler Odder Kommune, at beboere og pårørende nøje overvejer nødvendigheden af at skulle forlade stedet, samt overveje, om der findes andre løsninger end at forlade stedet og dermed øge risikoen for smitte.

Det handler om hensynet til sig selv, men også hensynet til de øvrige beboere man bor sammen med.

Begrundelsen er, at vi selvfølgelig ønsker at passe godt på vores beboere.

Hvordan smitter Coronavirus?

Coronavirus spredes gennem dråbe- og kontaktsmitte. Det vil sige dels fra små dråber fra luftvejene, der spredes via host og nys, dels ved at spyt og snot, der indeholder virus, afsættes i omgivelserne og berøres af andre, der derved kan føre virus til egen næse, mund eller øjne.

Man ved endnu ikke, hvor længe Coronavirus kan overleve på overflader, men for praktiske formål regnes med en overlevelse på 48 timer.

Beboer og eventuelt pårørende bør udvise samme adfærd, og overholder de forskrevne anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen, som personer i øget risiko generelt anbefales.

Sundhedsstyrelsen anbefalinger er følgende:

- Vær opmærksom på ikke at omgås med personer, der har symptomer, der kunne være COVID-19.
- Forsøg at holde afstand , minimum 2 meter. Undgå steder med mange mennesker.
- Vær særlig opmærksom på god håndhygiejne , vask og/eller sprit hænder ofte.
- Undgå at røre din næse, mund og øjne, hvis du ikke har rene hænder.
- Vær særlig påpasselig med rengøring. Rengøring foretages med almindelige metoder og rengøringsmidler, men ekstra hyppigt og grundigt.
- 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. Ved indendørs arrangementer, sørg for indretning af lokaler, så det er muligt at overholde anbefaling om afstand og reducer antallet af fælles kontaktpunkter.
- Vask hænder / skift og vask tøj når du kommer hjem.

Særligt for pårørende:

Personer i øget risiko, som også har hukommelses besvær, kan have svært ved at efterleve Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Det er derfor vigtigt, at man som pårørende er opmærksom på de særlige forholdsregler, herunder skærpet hygiejne og afstand, og at man hjælper til korrekt adfærd og hygiejne.