



Anbefalinger til personer i øget risiko



Håndtering af COVID-19

Anbefalinger til personer i øget risiko

Håndtering af COVID-19

© Sundhedsstyrelsen, 2020.

5. version

Publikationen kan frit refereres
med tydelig kildeangivelse.

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S

www.sst.dk

Versionsdato: 25. Maj 2020

Format: pdf

Udgivet af Sundhedsstyrelsen,
Maj 2020

Indholdsfortegnelse

1. Introduktion	4
1.1. Om COVID-19.....	6
2. Personer i øget risiko	7
2.1. Risiko for alvorligt sygdomsforløb med COVID-19.....	7
2.2. Personer i øget risiko	7
3. Generelle anbefalinger	12
3.1. Generelle råd til reduktion af smitterisiko	12
4. Anbefalinger for personer i øget risiko.....	13
4.1. Forebyg kontaktsmitte - sørg for ekstra god hygiejne	13
4.2. Forebyg dråbesmitte - hold afstand	14
4.3. Begræns situationer hvor du kan udsættes for smitte.....	14
5. Anbefalinger i forbindelse med sociale sammenhænge herunder arbejdspladser og -fællesskaber, foreningsliv og private sammenkomster	15
5.1. Ekstra god hygiejne	17
5.2. Begræns mulig udsættelse for smitte.....	17
5.3. Barrierer	17
6. Anbefalinger for pårørende	19
6.1. Råd til pårørende:	20
7. Husk livet i hele dets længde	21

1. Introduktion

Sundhedsstyrelsen har opdateret anbefalingerne den 25.maj 2020 om hvilke personer, der kan betragtes som værende i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb med COVID-19, som beskrevet i *Personer med øget risiko ved COVID-19 – Fagligt grundlag*¹.

Grundlaget for anbefalingerne er den tilgængelige viden på nuværende tidspunkt og anbefalingerne kan blive revideret i takt med, at der tilkommer ny viden om COVID-19. Ligeledes vil anbefalingerne blive opdateret, hvis der er grundlag for det på baggrund af epidemiens udvikling.

Nedenstående liste erstatter Sundhedsstyrelsens tidligere udmeldinger om, hvilke tilstande og sygdomme, der medfører øget risiko ved COVID-19.

Denne udgivelse erstatter *Håndtering af COVID-19: Medarbejdere i sundheds-, social- og ældresektoren, der tilhører særlige risikogrupper*.

¹ <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Personer-med-oeget-risiko-ved-COVID-19>

Anbefalingerne er opdateret ift. d. 12. maj 2020 vedr.:

- Præcisering af tilstande, som følge af visse behandlinger, hvor der er en øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb.
- Præcisering af, at personer i øget risiko kan få behov for at drøfte med deres egen læge eller behandlende læge på sygehus, om de er i øget risiko. Lægen bistår i så fald med en konkret og individuel vurdering af den enkelte person og dennes samlede situation i forhold til om den enkelte har en sygdom eller tilstand, der er forbundet med en øget risiko.
- Præcisering af, at personer i øget risiko, kan have behov for særlige foranstaltninger på deres arbejdsplads eventuelt fastslået af egen læge eller af behandlende læge på sygehus efter en konkret individuel vurdering. Der skal sikres mulighed for 2 meters afstand fra medarbejderen i øget risiko til kollegaer/klienter/kunder/borgere eller tilsvarende eller anvendelse af barrierer. Ligeledes skal længerevarende ansigt-til-ansigt kontakt i mere end 15 minutter eller mange hyppige kortevarende ansigt-til-ansigt kontakter undgås. Medarbejderen i øget risiko skal i dialog med arbejdsgiveren om den enkeltes arbejdsforhold.
- Præcisering af hvis arbejdsgiver og medarbejder i øget risiko ikke vurderer, at det er muligt at foretage ovenstående foranstaltninger i forhold til at reducere smitterisiko skal mulighed for omplacering til arbejdsforhold, hvor der kan sikres afstand og hygiejne, afsøges, herunder mulighederne for hjemmearbejdsplads. Såfremt arbejdsforholdene ikke lader sig indrette for medarbejderen i øget risiko, kan fraværsmedling komme på tale. I dialogen skal indgå den enkeltes egen trygheds- og risikovurdering ved den vanlige arbejdsopgave/-funktion.
- Præcisering af, at arbejdsgiver skal omplacere den gravide medarbejder fra graviditetsuge 28 til andet ikke-borgernært arbejde - ud fra et udvidet forsigtighedsprincip med fokus på det ufødte barn. Dette gælder for gravide i sundheds-, social- og ældresektor 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. Såfremt det ikke er muligt at omplacere medarbejderen til andet ikke-borgernært arbejde, f.eks. telefonkonsultationer ol. og hjemmearbejde ikke er muligt i den funktion eller ift. de opgaver, som den gravide medarbejder varetager, skal den gravide medarbejder fraværsmeldes.

1.1. Om COVID-19

SARS-CoV-2 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. Dråber fra luftvejene bliver ikke hængende længe i luften, men falder til jorden indenfor 1-2 meter. Der kan ikke ske smitte gennem huden.

Det antages, at personer, der hoster og nyser, smitter mere, da smittedråber dermed spredes, end personer med få eller ingen symptomer, som formentlig primært smitter ved kontaktsmitte efter berøring af eget ansigt (næse og/eller mund).

Man ved endnu ikke, hvor længe SARS-CoV-2 kan overleve på overflader, men for praktiske formål regnes med en overlevelse på 48 timer, som dog kan være længere afhængig af hvor meget virus, der er på det pågældende område.

Der ses forskelligartede sygdomsforløb med COVID-19. De fleste personer, som bliver smittet med SARS-CoV-2, også personer i øget risiko, vil få et mildt forbigående forløb med lette luftvejssymptomer, som går over af sig selv uden behandling fra sundhedsvæsenet.

Særligt yngre personer kan være smittet med SARS-CoV-2 uden at udvikle symptomer. For de, der udvikler symptomer, begynder forløbet omkring 5-7 dage efter smitte og indledes med lette symptomer fra svælget og øvre luftveje med ondt i halsen, sygdomsfølelse, muskelsmerter, tør hoste og feber. Man kan også opleve at få hovedpine, kvalme, diarré og muligvis andre symptomer.

Nogle kan opleve et mere alvorligt sygdomsforløb, hvor de på 4.-7.dagen efter de første symptomer fra de øvre luftveje får vejrtrækningsbesvær, forværring af hoste og feber, og hvor de kan få behov for behandling på sygehus. Langt de fleste vil blive udskrevet efter få dages indlæggelse, mens få vil have behov for yderligere intensiv behandling og måske også respiratorbehandling. Det er således 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.

2. Personer i øget risiko

2.1. Risiko for alvorligt sygdomsforløb med 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 mindre og har et mildt sygdomsforløb. Omvendt kan selv i øvrigt raske personer også få alvorlige sygdomsforløb med COVID-19.

Generelt får ca. 80% milde symptomer, ca. 15% bliver alvorligt syge og må indlægges, mens ca. 5% får behov for indlæggelse på intensivafdeling. Verdenssundhedsorganisationen (WHO) estimerer, at mellem 0,3 og 1 % af de smittede vil dø af COVID-19. Det svarer til 1 ud af 100-300 personer, der smittes med COVID-19.

2.2. Personer i øget risiko

For nogle sygdomme og tilstande er det veldokumenteret, at der er en betydeligt øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb, det vil sige et forløb med behov for indlæggelse og eventuel intensivbehandling og dødelig udgang, hvis man bliver syg med COVID-19. For andre sygdomme og tilstande er der mindre dokumentationen for øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb ved COVID-19, men der er det veldokumenteret, at der er en øget risiko ved andre typer infektioner. Derfor antages det, at disse sygdomme og tilstande også kan medføre en øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb med COVID-19.

Endeligt 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 antages ud fra et hensyn til det ufødte barn.

Betegnelsen *personer i øget risiko* dækker alle sygdomme og tilstande. Betegnelsen *øget risiko* dækker over en betydeligt øget risiko i forhold til baggrundsbefolkningen for et indlæggelseskrævende forløb, hvor behov for intensivbehandling kan komme på tale. For personer med de sygdomme og tilstande, hvor der er en veldokumenteret øget risiko, er risikoen øget ca. 2-3 gange i forhold til baggrundsbefolkningen.

Nedenfor er overordnet anført hvilke personer, der har eller kan have en øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb med COVID-19, samt personer, hvor der alene er tale om en øget risiko ud fra et forsigtighedsprincip.

Nogle personer kender allerede deres sygdom eller tilstand i et omfang, så de selv kan vurdere om de på baggrund af Sundhedsstyrelsens faglige grundlag² 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 bistår i så fald med en konkret og individuel vurdering af den enkelte person og dennes samlede situation i forhold til om den enkelte har en sygdom eller tilstand, der er forbundet med en øget risiko.

For en uddybende beskrivelse se *Personer med øget risiko ved COVID-19 – Fagligt grundlag*.

² <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Personer-med-oeget-risiko-ved-COVID-19>

Personer, hvor det er veldokumenteret, at der er en øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb***Personer med høj alder***

Risikoen for ældre må ikke alene baseres på alder. Den enkelte ældres risiko for et alvorligt sygdomsforløb med COVID-19 afhænger i væsentlig grad af, hvor rask, frisk og rørig, man er, om ens funktionsniveau er godt og af ens fysiske formåen og aktivitet, fx om man går ture, cykler eller tilsvarende. Det betyder også noget, om man vanligvis kan klare sig i eget hjem.

Dette skal vurderes og vægtes med højere værdi end den faktiske alder, og risikoen med alderen stiger formentlig mere ved forekomsten og eventuel forværringen af kronisk sygdom end af stigningen i alder i sig selv. Eksempelvis er en rask 75-årig uden kronisk sygdom i mindre risiko for et alvorligt forløb end en 62-årig med hjerte-karsygdom og diabetes, ligesom en fysisk aktiv 79-årig, der vanligvis klarer sig selv må forventes at være i mindre risiko for et alvorlig sygdomsforløb end en 74-årig med lungesygdom og begrænset fysisk formåen.

Såfremt man som ældre selv er i tvivl, er det er vigtigt, at der i dialog med egen læge foretages en konkret og individuel vurdering af den enkelte ældres samlede situation.

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 en eller flere kroniske sygdomme og nedsat funktions- og aktivitetsniveau.

Personer med overvægt

Risikoen ved overvægt skal også ses i sammenhæng med den samtidige tilstedeværelse af andre kroniske sygdomme, som fx ved overvægt kan være diabetes eller hjertekarsygdom.

Det er veldokumenteret at følgende er i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb:

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

Personer, hvor det må antages, der er en øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb*Følgende sygdomme eller tilstande*

- Svær hjertekarsygdom, fx svært hjertesvigt, alvorlig arvelig eller medfødt hjertesygdom, nylig blodprop i hjertet mv
- Svær lungesygdom, fx svær astma eller KOL, alvorlige lungesygdomme eller voksne med kronisk respirationsinsufficiens tilknyttet respirationscenter (dog ikke patienter med velbehandlet søvnapnø) mv
- Lungekræft, udbredt (metastatisk) kræft uanset kræfttype, strålebehandling mod lunger, eller hvor lungerne rammes samt pneumonitis som bivirkning til immunterapi
- Kronisk nyresygdom med nedsat nyrefunktion (eGFR < 15, plasma albumin < 20)
- Kronisk leversygdom med komplikationer
- Dårligt reguleret diabetes med HbA1c > 70 mmol/mol, uanset diabetes-type – især opmærksomhed ved samtidig svær overvægt, hjertekarsygdom eller svær nyresygdom
- Tilstande med nedsat ernæringstilstand og påvirket almentilstand, fx svære mave-tarm lidelser, korttarmssyndrom
- Muskulære, neuromuskulære og neurodegenerative sygdomme og tilstande, der medfører nedsat hostekraft eller problemer med at komme af med slim fra luftvejene, fx ALS, myasteni, svære myositter og bindevævslidelser, senfølger til apopleksi mv
- Fremskreden demenssygdom, uanset baggrund for denne, og personer med let til moderat kognitiv svækkelse og samtidig høj alder og komorbiditet

Nedsat immunforsvar

- Sygdomme med nedsat immunforsvar, fx primær immundefekt, myelomatose, segl-celleanæmi, vaskulit mv.
- HIV-positive med udtalt immundefekt
- Immunhæmmende behandling, herunder kemoterapi, steroidbehandling og behandling med biologiske lægemidler
- Transplantation foretaget inden for de seneste seks måneder

Visse børn med kronisk sygdom

Visse børn med kronisk sygdom eller særlige tilstande kan have en øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb, typisk børn, der under omstændigheder uden epidemi med COVID-19, også har særlige foranstaltninger fx særlige forhold i forbindelse med skolegang eller pasning i dagtilbud. Disse børn har sygdomme eller tilstande, der vanligt følges i specialambulatorier i sygehusregi, og får derigennem individuel vurdering og rådgivning.

For yderligere information henviser Sundhedsstyrelsen til oversigt fra Dansk Pædiatrisk Selskab: <http://www.paediatri.dk/nyheder/skolestart-og-risikoborn>

Personer, hvor det må antages, der er en øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb – fortsat**Personer uden fast bopæl**

Ingen eller lav boligstandard, lille eller ingen adgang til hygiejnefaciliteter og vanskelighed ved at holde fysisk afstand på herberg mv medfører en øget risiko for smitte. Personer uden fast bopæl har endvidere ofte kronisk sygdom, særligt infektionssygdomme som hepatitis og tuberkulose, KOL mv. Kombinationen af øget smitterisiko og forekomst af kronisk sygdom hos personer uden fast bopæl medfører en øget risiko for alvorligt sygdomsforløb.

Personer, hvor der alene er tale om et forsigtighedsprincip**Gravide**

Gravide kan være mere modtagelige over for infektioner. Gravide har dog samme sygdomsmønster som den øvrige befolkning, dvs. det er ikke påvist, at gravide har en øget risiko for at få et alvorligt sygdomsforløb med COVID-19 eller har en øget dødelighed. Tilsvarende er heller ikke påvist for det ufødte barn.

Der er dokumentation for, at nogle gravide, der indlægges med COVID-19 i 3. trimester, forløses ved kejsersnit før tid, og at barnet hermed fødes før terminen med de dertil hørende risici.

Ud fra et hensyn til det ufødte barn, men også til den gravide, betragter Sundhedsstyrelsen gravide som en risikogruppe i forhold til COVID-19.

3. Generelle anbefalinger

3.1. Generelle råd til reduktion af smitterisiko

Det gælder for COVID-19, ligesom for andre smitsomme sygdomme, der er udbredt i samfundet, fx forkølelse og influenza, at det ikke er muligt helt at fjerne risikoen for smitte. Risikoen kan dog reduceres betydeligt ved at befolkningen følger Sundhedsstyrelsens generelle råd. Herved skabes et miljø, hvor også personer med øget risiko kan deltage, når de tager nedenstående særlige forholdsregler.

Sundhedsstyrelsen har i *COVID-19: Forebyggelse og smittespredning*³ samlet en række generelle anbefalinger for forebyggelse af smittespredning, hvis sigte både er at forebygge generel smittespredning i samfundet og dermed fastholde kontrol over epidemien, samt at forebygge den konkret smitte fra person til person.

Sundhedsstyrelsens 5 generelle råd er:

- Vask dine hænder tit eller brug håndsprit.
- Host eller nys i dit ærme.
- Undgå håndtryk, kindkys og kram – begræns den fysiske kontakt.
- Vær opmærksom på rengøring – både hjemme og på arbejdspladsen.
- Hold afstand og bed andre tage hensyn.

De fem generelle råd er yderligere uddybet i *COVID-19: Forebyggelse og smittespredning*.

³ <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/COVID-19-Forebyggelse-af-smittespredning>

4. Anbefalinger for personer i øget risiko

COVID-19 er en ny, men ikke grundlæggende anderledes smitsom sygdom. Som person i øget risiko bør man derfor følge de normale forholdsregler for infektioner som man plejer, eventuelt efter råd fra ens læge. Det betyder, at det man kunne før COVID-19 epidemien, fx tage på arbejde og passe børnebørn, kan man også i vidt omfang gøre nu, når man følger nedenstående særlige forholdsregler.

Hvis man før COVID-19 epidemien fulgte særlige forholdsregler efter råd fra sin læge, fx ved særlige tilstande med nedsat immunforsvar eller ved sygdomme som fx cystisk fibrose, skal man fortsat følge lægens råd. Der vil være få personer i øget risiko, som på baggrund af en individuel vurdering fra deres behandlende læge, skal tage mere vidtrækkende forholdsregler.

Anbefalingerne skal betragtes som principper for hygiejne og adfærd, som den enkelte person i øget risiko og dennes pårørende kan tage udgangspunkt i ved vurderingen af deres egen individuelle situation.

Anbefalingerne retter sig mod alle personer med sygdomme og tilstande med øget risiko, også personer, hvor der alene er tale om et forsigtighedsprincip. Jo højere alder og/eller jo flere og alvorlige kroniske sygdomme man har, jo mere opmærksom bør man være på at følge anbefalingerne. Ved tvivl kan man drøfte sin risiko ud fra ens samlede situation med sin egen læge, eller med den læge på sygehuset, hvor man modtager behandling.

4.1. 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 i butikker, elevator-knapper, dankortterminaler, hæveautomater, håndtag i busser, armlæn på restaurant- og cafestole mv.
- 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 kender risikoen ved at give kram til dem.
- 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.

4.2. 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 at tage hensyn ved at holde afstand.
- Undgå særligt længerevarende ansigt-til-ansigt kontakt i mere end 15 minutter eller mange hyppige kortevarende ansigt-til-ansigt kontakter.

4.3. Begræns situationer hvor du kan 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. Lav dine indkøb når eller hvor, der er færrest 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 nedenstående anbefalinger).

5. Anbefalinger i forbindelse med sociale sammenhænge herunder arbejdspladser og -fællesskaber, foreningsliv og private sammenkomster

Sociale relationer som familie, venner, kollegaer og naboer har stor betydning for vores mentale sundhed og livskvalitet, blandt andet fordi de er med til at give os en følelse af at høre sammen med andre mennesker. Når befolkningen følger Sundhedsstyrelsens generelle råd for reduktion af smitterisiko, både i det offentlige rum, privat og på arbejdspladser, skabes et miljø, hvor også personer i øget risiko kan deltage. Det vil sige, at personer i øget risiko i udgangspunktet godt kan deltage i sociale sammenhænge, hvis der tages hensyn til ovenstående særlige forholdsregler, herunder skærpet hygiejne og afstand.

Det er Sundhedsstyrelsens vurdering, at langt de fleste personer i øget risiko kan deltage i sociale sammenhænge, herunder også arbejdssituationer, hvis der tages hensyn til de særlige forholdsregler, herunder skærpet hygiejne og afstand, samt 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.

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. Medarbejdere i øget risiko skal sikres mulighed for 2 meters afstand til kollegaer/klienter/kunder/borgere eller tilsvarende eller anvendelse af barrierer (se nedenfor). Ligeledes skal længerevarende ansigt-til-ansigt kontakt i mere end 15 minutter eller mange hyppige kortevarende ansigt-til-ansigt kontakter undgås.

Medarbejderen i øget risiko skal i dialog med arbejdsgiveren foretage en konkret vurdering af den enkeltes arbejdsforhold, herunder inddrage hvilke muligheder, der er for at sikre afstand til kollegaer/klienter/kunder/borgere eller tilsvarende, eventuelt ved at

skabe afstand ved anvendelse af barrierer, samt sikre muligheden for håndhygiejne mv.

Hvis arbejdsgiver og medarbejder i øget risiko ikke vurderer, at det er muligt at foretage ovenstående foranstaltninger i forhold til at reducere smitterisiko skal mulighed for omplacering til arbejdsforhold, hvor der kan sikres afstand og hygiejne, afsøges, herunder mulighederne for hjemmearbejdsplads. Såfremt arbejdsforholdene ikke lader sig indrette for medarbejderen i øget risiko, kan fraværsmedling komme på tale. I dialogen skal indgå den enkeltes egen trygheds- og risikovurdering ved den vanlige arbejdsopgave/-funktion.

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 ældresektor 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, f.eks. telefonkonsultationer ol. og hjemmearbejde ikke er muligt i den funktion eller ift. de opgaver, som den gravide medarbejder varetager, skal den gravide medarbejder fraværsmedles.

5.1. 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 mv. – 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.

5.2. 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.

5.3. Barrierer

I situationer, hvad enten i fritids- eller arbejdsliv, hvor ansigt-til-ansigt kontakt inden for 2 meter ikke kan undgås kan man eventuelt, ud fra et forsigtighedsprincip, benytte en fysisk barriere for dråbespredning.

På arbejdspladsen kan det fx være ved at opsætte en fysisk barriere mellem personale og kunde/klient/borger/patient. Det kan, hvis muligt, være en skærm af plastic eller glas, fx ved en betalingsdisk.

Ud fra et forsigtighedsprincip kan man også anvende mundbind (type II)⁴ eller ansigtsvisir. Dette kan især overvejes ved ansigt-til-ansigt kontakt af over 15 minutters varighed, fx ved offentlig transport, især hvis man ikke kan undgå myldretiden, eller i arbejds-mæssige situationer, hvor der også kan være ansigt-til-ansigt kontakt af over 15 minutters varighed eller hvor opgavevaretagelsen indebærer korterevarende ansigt-til-ansigt kontakt med mange forskellige personer på en arbejdsdag⁵.

Visir og evt. masker skal ikke bruges som erstatning for tiltag som afstand, hostetikette og håndhygiejne, men kan tjene som supplement i tilfælde, hvor anbefalinger ikke kan overholdes. Som anført i *COVID-19: Forebyggelse og smittespredning*⁶ er det vigtigt, at visir/masker bruges korrekt. Det kan ikke anbefales at bruge hjemmelavede masker.

Der skal være et særligt fokus på andres brug af barrierer ved ansigt-til-ansigt kontakt med personer, der er i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb ved COVID-19. I dele af sundheds- og ældresektoren, fx på plejecentre eller sygehusafdelinger med immunsvækkede patienter, skal der bæres ansigtsvisir eller maske, når personalets opgaver indebærer langvarige eller hyppige, tætte og uundgåelige ansigt-til-ansigt kontakter mellem personale og borgere/patienter, som fx når en social- og sundhedshjælper assisterer en ældre borgere med mundhygiejne og hårpleje.

⁴ Type II masker beskytter både den, der bærer den, mod smitte udefra og mod at smitte andre.

⁵ <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Anbefalinger-vedroerende-forebyggelse-af-smitte-med-COVID-19-ved-taet-kontakt-i-arbejdsmaessig>

⁶ <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/COVID-19-Forebyggelse-af-smittespredning>

6. Anbefalinger for pårørende

Hvis man bor sammen med en person i øget risiko, fx en partner eller barn, anbefaler Sundhedsstyrelsen at man skærper opmærksomheden på at følge de generelle råd i forhold til at begrænse smittespredning.

Det fremgår af de gældende *Retningslinjer for håndtering af COVID-19*⁷ hvornår man kan blive testet, og hvordan man skal forholde sig, hvis man får symptomer på COVID-19, eller hvis man har været i kontakt med en person med mistænkt eller bekræftet COVID-19.

Hold ekstra øje med symptomer, der kunne være COVID-19. Ved symptomer på øvre luftvejsinfektion, som kunne være COVID-19 (*feber, tør hoste, ondt i halsen, hovedpine og muskelømhed, som hos nogle kan være ledsaget af symptomer fra næsen*) bør man isolere sig fra sine pårørende og ringe til lægen med henblik på vurdering og test for COVID-19. Dette gælder også ved milde symptomer. Husk på, at risikoen for at man smitter andre er meget lille, hvis man ikke har symptomer, og at den i givet fald væsentligt sker via berøring eventuelt via kontaktflader, fx dørhåndtag.

Bor man i husstand med en person, der er i øget risiko, kan man i udgangspunktet godt deltage i sociale sammenhænge, fx gå på arbejde og 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 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 anden opgave eller funktion.

Personer i øget risiko, som også er kognitivt svækkede, fx demente, kan have svært ved at efterleve anbefalingerne til reduktion af smitterisiko. 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. Personale på plejehjem⁸ og i hjemmepleje⁹ følger særlige forholdsregler for at reducere smitterisiko.

⁷ <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Retningslinjer-for-haandtering-af-COVID-19>

⁸ <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Vejledning-om-forebyggelse-af-spredning-af-COVID-19-paa-plejecentre-bosteder>

⁹ <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Vejledning-om-forebyggelse-af-smitte-med-COVID-19-i-hjemmeplejen>

6.1. Råd til pårørende:

- Husk håndhygiejne, og vask hænder grundigt når du kommer hjem fra arbejde.
- Sørg for at din pårørende i øget risiko 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.

7. Husk livet i hele dets længde

Det er vigtigt at balancere tiltag til at reducere smitterisikoen med hensynet til livskvalitet. Personer i øget risiko, som er i sidste del af deres liv, har ofte et stort behov for at få det bedste ud af den sidste tid med deres pårørende. Her kan hensynet til livskvalitet veje tungere end hensynet til at reducere smitterisiko, og det kan overvejes kun at følge ovenstående forholdsregler i det omfang det skønnes ikke at gå ud over den personlige kontakt.

For yderligere information se sst.dk/corona og kontakt din patientforening.

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S

www.sst.dk

Sundhed for alle ♥ + ●