

COVID-19 – FORHOLDSREGLER – 16 MARTS 2020

God håndhygiejne er afgørende

- God håndhygiejne, vask ofte hænderne i sæbe og brug evt. hånddesinfektion, hvis hænderne er rene og tørre
- Undgå kontakt med personer, der har symptomer på forkølelse og/eller luftvejsinfektion
- Host eller nys i engangslommetørklæder, alternativt i albuebøjning
- Undgå at spise og drikke af samme tallerken/glas/flaske, som andre har brugt
- Undgå at hilse med håndtryk eller knus
- Vær opmærksom på rengøring – både hjemme og på arbejdspladsen
- Hvis du er ældre eller kronisk syg – hold afstand og bed andre tage hensyn

Minimer social kontakt på arbejdspladsen

- Hold forskudte pauser
- Minimer møder, og såfremt det er nødvendigt – gør det med afstand til hinanden
- Etc.

Minimer social kontakt i privatlivet

- Undgå sociale fællesskaber i fritiden
- Undgå familiesammenkomster
- Forsøg at gennemføre indkøb på tider, hvor der er færrest i byen, brug håndsprit hvis muligt og vask hænder, når du kommer hjem

Rejser

- Undgå at rejse til det øvrige Danmark
- Undgå at rejse til udlandet, selvom der er et anerkendelsesværdigt formål

De nyeste anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen

Hvis du er rask – beskyt dig selv for at beskytte andre

Følg rådene om håndvask og håndsprit, vis hensyn og begræns fysisk kontakt og sociale aktiviteter.

Hvis du har hoste, let feber eller forkølelse – bliv hjemme, indtil du er rask

Hold afstand til dine nærmeste, og undgå kontakt med andre uden for hjemmet.

Hvis du har problemer med vejrtrækningen, forværring af symptomer eller er syg over flere dage – ring til lægen

Det er vigtigt, at du ringer først og ikke møder op i venteværelset, da du kan smitte andre. Udenfor åbningstid ringer du 1813.

Hvis du er syg, så informer mig som din arbejdsgiver.