

# Sådan gør du, hvis du er smittet med coronavirus (covid-19)

## 1. Isolér dig derhjemme uanset om du har symptomer eller ej.

- Isolation derhjemme betyder, at du skal blive hjemme, så du ikke smitter andre.
- Du skal være fri for symptomer i 48 timer, før du går udenfor igen
- Hvis du ikke har symptomer, skal du blive hjemme i syv dage efter, at du fik taget testen.
- Gå ikke på arbejde, aflys alle besøg, og gå ikke ud.
- Undgå kys, kram og at være tæt på dem, du bor med, og sov hver for sig. Hvis der ikke er meget plads, dér hvor du bor, og du derfor ikke kan holde afstand, skal du tale med din læge. Ishøj Kommune kan hjælpe dig med at bo et andet sted, imens du er smittet.
- Brug engangsmundbind, hvis det er meget nødvendigt at forlade dit hjem, fx hvis du skal til lægen.

## 2. Vær ekstra opmærksom på rengøring og hygiejne

- Vask hænder ofte og grundigt med vand og sæbe eller brug håndsprit. Håndvask og håndsprit er lige gode, men vask altid hænder, når de er synligt snavsede eller fugtige, efter toiletbesøg, efter bleskift, og før du rører madvarer.
- Gør dagligt rent i de rum, som du opholder dig i, mens du er syg. Brug almindelige rengøringsmidler. Særligt rengøring af ting og steder, der berøres af flere mennesker.

## 3. Giv besked til de personer, du kan have smittet, så de kan blive testet

- Du skal fortælle, at du er smittet til de personer, som er dine nære kontakter. Dine nære kontakter er dem, du er i direkte fysisk kontakt med, bor med, eller har nyst eller hostet på.
- Du kan få hjælp med at kontakte personer, du har været i nær kontakt med, af din læge eller af en medarbejder fra Coronaopsporing.
- Bebrejd ikke dig selv eller andre for at blive smittet med covid-19. Husk, at du bliver syg på grund af en virus, ikke personer, og at covid-19 er en meget smitsom virus.

## Sådan læser du resultatet af din coronatest

Du kan se, om du er smittet på [www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk) under 'Se dit COVID-19 prøvesvar':

- Hvis du er smittet med COVID-19, er dit resultat: 'Positiv', 'Formodet positiv' eller 'Påvist'.
- Hvis du ikke er smittet med COVID-19, er dit resultat: 'Negativ' eller 'Ikke påvist'. Hvis du er smittet, vil du blive ringet op af en medarbejder fra Coronaopsporing, som vil vejlede dig. Du kan også selv ringe til dem på 32 32 05 11.

## Har du spørgsmål?

Ring til din læge, hvis du har spørgsmål om dine symptomer, eller du har fået det værre.

Ring til Corona hotline på 70 20 02 33, hvis du har generelle spørgsmål om covid-19, fx hvad du skal gøre, hvis du har været i kontakt med en smittet.

Hotline er åben fra kl. 06-24.

Ring til Coronaopsporing på 32 32 05 11, hvis du vil have hjælp til at finde de nære kontakter.

