



COVID-19: Forebyggelse af smittespredning



COVID-19: Forebyggelse af smittespredning

© Sundhedsstyrelsen, 2021.
Publikationen kan frit refereres
med tydelig kildeangivelse.

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S

www.sst.dk

Elektronisk ISBN: 978-87-7014-282-3

Sprog: Dansk
Version: 6.0
Versionsdato: 11.08.2021
Format: pdf

Udgivet af Sundhedsstyrelsen,
August 2021

1. Indholdsfortegnelse

1. Indholdsfortegnelse	3
2. Baggrund	4
3. Vigtigt at vide om COVID-19	6
3.1. Hvordan smitter ny coronavirus?	6
3.2. Symptomer	7
3.3. Virusvarianter	8
4. Anbefalinger	9
4.1. Vaccination	9
4.2. Isolation af smittede og syge	10
4.3. Afstand og begrænset fysisk kontakt	12
4.4. Ventilation og udluftning	13
4.5. Håndhygiejne	15
4.6. Rengøring og færre fælles kontaktpunkter	16
5. Vil du vide mere?	18
5.1. Retningslinjer mm.	18
5.2. Borgerrettet materiale	19

2. Baggrund

Dette dokument indeholder generelle anbefalinger for forebyggelse af smittespredning af ny coronavirus.

Baggrunden for denne opdatering er, at vi er langt med vaccinationsindsatsen og den høje tilslutning til vaccination på tværs af aldersgrupper betyder, at samfundet i overvejende grad kan vende tilbage til normalen – som vi kender det fra før epidemiens begyndelse. Derfor kan vi tilpasse anbefalingerne, så man både kan opretholde en normal hverdag, samtidig med at vi holder fast i at forebygge smitte.

Med den høje vaccinationstilslutning og et fortsat fokus på at forebygge smitte er det forventningen, at vi kan holde en høj kontrol med epidemien og holde sygdomsbyrden på et lavt niveau med få indlæggelser. Det er dog væsentligt at understrege, at vi skal holde fast i fortsat at efterleve de gode råd til forebyggelse af smitte der beskrives her, da der fortsat er en epidemi og den nu dominerende deltavariant er både mere smitsom og kan give anledning til flere indlæggelser end de tidligere varianter.

Vaccination er det helt afgørende redskab i forebyggelse af smitte med ny coronavirus og derfor vil Sundhedsstyrelsen i den kommende tid have et stort vedvarende fokus på at sikre høj tilslutning til vaccinationsprogrammet.

Sundhedsstyrelsen vurderer, at afstand mellem personer stadig er vigtigt for at forebygge smittespredning fra person til person, men der er ikke længere en anbefaling om, at man i alle situationer skal holde en meters afstand. Afstandsanbefalingen er således mere generel og situationsafhængig. Dette kan give plads til, at offentlige aktiviteter, arrangementer og fejring er igen kan finde sted. Samtidig vil mundbind i det offentlige rum blive udfaset d. 1. september, så der herefter ikke vil være krav om mundbind ved ind- og udstigning af offentlig transport samt som stående passager. Dette er beskrevet i den politiske aftale om yderligere udfasning af restriktioner mv. fra den 11. juni 2021¹. Sundhedsstyrelsen anbefaler stadig at bruge mundbind i forbindelse med test for COVID-19 og hvis man skal til behandling eller undersøgelse hos sin praktiserende læge. Samtidig er alle afsnit i anbefalingerne revideret, så formuleringerne er tilpasset den aktuelle situation, vi har i Danmark i dag ift. COVID-19.

Når Sundhedsstyrelsen udarbejder anbefalinger, vurderes det, hvilke tiltag der har størst smitteforebyggende effekt, og om der er et rimeligt forhold (proportionalitet) mellem forventet effekt, mulige skadevirkninger og ressourceforbrug eller om eventuelle alternative tiltag ville være mere hensigtsmæssige. Det er samtidig vigtigt, at anbefalingerne er bæ-

¹ <https://www.justitsministeriet.dk/pressemeddelelse/aftale-om-udfasning-af-restriktioner-fra-11-juni-2021/>

redygtige, det vil sige at de kan implementeres i hverdagen, over længere tid og uden uhensigtsmæssige omkostninger og skadevirkninger.

Sundhedsstyrelsen opdaterer løbende anbefalingerne om forebyggelse af smittespredning af ny coronavirus i samfundet. Det sker på baggrund af ny viden om COVID-19, revidering af internationale anbefalinger, aktuelle risikovurderinger af den epidemiologiske situation i Danmark samt danske og udenlandske erfaringer med smitteforebyggende tiltag. I boksen nedenfor oplistes de generelle råd for smitteforebyggelse, som kan bruges til at beskytte sig selv og andre i det offentlige rum og som kan bruges i forhold til 'nudging'-tiltag, der kan understøtte efterlevelse af rådene.

Sundhedsstyrelsens seks generelle råd for smitteforebyggelse er:

- Bliv vaccineret
- Bliv hjemme og bliv testet, hvis du får symptomer
- Hold afstand
- Luft ud og skab gennemtræk
- Vask dine hænder tit eller brug håndsprit
- Gør rent, særligt overflader som mange rører ved

3. Vigtigt at vide om COVID-19

3.1. Hvordan smitter ny coronavirus?

Ny coronavirus smitter ved, at virus overføres fra luftvejene hos en, der er smittet, til en anden persons luftveje eller slimhinder via dråbesmitte, direkte kontaktsmitte eller indirekte kontaktsmitte. Smittevejene er de samme, som vi kender fra en række andre smittesomme sygdomme, herunder forkølelsesvirus og influenzavirus.

3.1.1. Dråbesmitte

En smittet person kan ved fx host, nys eller råb sprede dråber, der indeholder virus. Dråber, der på den måde slynges ud i luften, kan indåndes af en anden person og afsætte sig i vedkommendes næse, svælg, luftveje eller øvrige slimhinder. Ved direkte ansigt-til-ansigt kontakt i øjenhøjde er der større risiko for smitte, end hvis den ene sidder ned, og den anden står op, eller hvis man står med siden eller ryggen til hinanden. Hvis den smittede har luftvejssymptomer som fx forkølelse eller hoste, at mængden af dråber, og dermed smitterisikoen, er større.

Dråber, der smitter gennem luften, kan være af meget forskellig størrelse. Meget små dråber kan slynges ud både ved host og nys, men også ved fx høj tale, sang, eller kraftig udånding i forbindelse med fysisk anstrengelse. De fleste dråber antages at falde til jorden inden for få meter, og generelt falder risikoen for smitteoverførsel ved dråbesmitte derfor brat ved en afstand over 1-2 meter. De mindste dråber, kaldet mikrodråber, kan dog holde sig svævende i luften i længere tid.

Ved dårligt luftskifte er der flere dråber i luften, og mikrodråber har i den sammenhæng gode forhold for at blive i luften i længere tid. Der er derfor større risiko for smitte ved at opholde sig indendørs og hvis man er mange samlet i mindre lokaler med dårlig udluftning.

3.1.2. Kontaktsmitte

En smittet person kan overføre virus fra egne slimhinder til hænderne og dermed viderebringe smitte ved kontakt til andre, fx ved håndtryk. Den næste person kan derefter føre smitten til egne slimhinder i øjne, næse eller mund.

En smittet person kan også smitte videre gennem genstande. Det kan ske, hvis personen ved host eller nys, eller ved berøring med urene hænder afsætter virus på genstande eller fælles kontaktpunkter som fx håndtag, gelændre, kontakter, betjeningspaneler, bestik mv. Den næste person, der berører samme flade, kan derefter føre smitte til egne slimhinder i øjne, næse eller mund. Rengøring, god håndhygiejne og god hostetikette kan mindske risikoen for dette.

3.1.3. Smittespredning

Det er usikkert, præcis hvor stor en andel af smittede med ny coronavirus, der er smittet gennem de forskellige smitteveje. Imidlertid tyder forskningen på, at kontaktsmitte har væsentlig mindre betydning end spredning med dråber og mikrodråber.

Hovedparten af personer smittet med ny coronavirus udvikler symptomer (80%), mens en del smittede ikke udvikler symptomer. Det er set, at smitte både kan ske fra personer, som har symptomer (symptomatisk smitte), inden en person udvikler symptomer (præsymptomatisk smitte) og fra personer som ikke udvikler symptomer (asymptomatisk smitte). Det tyder dog på, at man smitter mest mens man har symptomer, men mens man ikke har symptomer kan man nå at have tæt kontakt til mange personer, fordi man ikke mistænker at man er smittet.

Når der er en lav grad af smitte med ny coronavirus i samfundet, kan enkeltstående begivenheder have stor betydning for en pludselig opblussen af epidemien. Jo flere personer, der opbygger immunitet over for virus ved vaccination eller tidligere smitte, jo færre vil dog være modtagelige over for smitte. Det er dog set, at tidligere smittede og færdigvaccinerede kan blive smittet med ny coronavirus, selvom det sker sjældnere end for personer, som ikke har opbygget immunitet. Det er vigtigt at tidligere smittede også bliver vaccineret. Vaccination kan være med til at forebygge 'superspredning', som betegner hændelser, hvor en enkelt smittet person giver smitten videre til mange mennesker på én gang. Med nye, mere smitsomme virusvarianter er det vigtigt med en høj grad af immunitet i befolkningen, som kan forhindre virus i at sprede sig til mange personer.

3.2. Symptomer

Generelt set ligner symptomer på COVID-19 de typiske symptomer, som ses ved andre luftvejsinfektioner, fx forkølelse og influenza. Herudover ses det relativt ofte, at smags- og lugtesansen forsvinder for personer, som er smittet med ny coronavirus. Det er karakteristisk, at man starter med lette symptomer.

COVID-19 kan have et meget bredt spektrum af både symptomer og alvorlighedsgrader. Eftersom der generelt er et meget stort overlap mellem symptomer på COVID-19 og øvrige smitsomme luftvejsinfektioner, kan det inden man bliver testet for smitte med ny coronavirus være svært at skelne mellem COVID-19 og øvrige sygdomme som forkølelse, influenza, lungebetændelse mv. Det er afgørende ved rettidig test og diagnostik at kunne skelne mellem disse sygdomme og sikre rammerne for korrekt sundhedsfaglig visitation og behandling af personer, der er så syge, at de har behov for behandling, hvad enten de er syge med COVID-19 eller en anden sygdom.

3.2.1. Senfølger og langvarige symptomer

Hos enkelte personer vedvarer et eller flere af symptomerne i længere tid end 2-3 uger efter de er blevet syge med COVID-19. Dette kaldes langvarige symptomer eller senfølger efter COVID-19, og Sundhedsstyrelsen følger den nye viden, som løbende udgives på området tæt. Det forventes, at vi med tiden vil få mere viden om langvarige sympto-

mer og senfølger efter COVID-19, og hvordan de bedst kan behandles fra erfaringer fra både Danmark og udlandet. Sundhedsstyrelsen har samlet den nuværende viden om senfølger samt anbefalinger til organisering og faglige indsatser i publikationen *Senfølger ved COVID-19*².

3.3. Virusvarianter

Statens Serum Institut og de øvrige sundhedsmyndigheder følger udbredelsen af virusvarianter i Danmark tæt. Det er muligt at finde mere information om, hvordan en virusvariant opstår og hvad der kendetegner de forskellige virusvarianter på Statens Serum Instituts hjemmeside om COVID-19³.

Alle virus vil mutere over tid – det gælder også for ny coronavirus. Mutationer sker i virus' arvemateriale, og de opstår, når virus formerer sig. De fleste mutationer ændrer ikke ved den måde, virus fungerer på og har derfor ikke betydning i forhold til kontrol med epidemien. Virus, som har en eller flere mutationer i forhold til de oprindelige virus fra Kina, betegnes som varianter. Nogle af disse varianter indeholder mutationer, der ændrer ved virussens biologiske egenskaber. Det kan for eksempel medføre, at virus bliver bedre til at smitte eller til at undvige antistoffer fra vacciner eller tidligere infektioner. I løbet af 2021 er der i Danmark sket fremvækst af deltavarianten, som i dag udgør hovedparten af smittetilfælde i Danmark.

Alle de virusvarianter som vi kender i dag, kan smitte gennem dråbesmitte og kontakt-smitte. Det ser også ud til, at den periode hvor man kan give smitte videre til andre, er ens for samtlige virusvarianter. Derfor er det også de samme tiltag og anbefalinger for forebyggelse af smitte, som er beskrevet i dette dokument, der kan bruges til at forebygge smittespredning med nye, mere smitsomme virusvarianter. I kombination med test for smitte med ny coronavirus og vaccination af flere personer, er det muligt at bremse smittekæder med ny coronavirus.

Mere information om symptomer, senfølger og vaccination fremgår blandt andet af nedenstående retningslinjer/links.

- Til dig, der har symptomer på COVID-19⁴
- Senfølger ved COVID-19⁵
- Vaccination mod COVID-19⁶

² <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Senfoelger-efter-COVID-19>

³ <https://covid19.ssi.dk/virusvarianter>

⁴ <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Til-dig-der-har-symptomer-paa-COVID-19>

⁵ <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Senfoelger-efter-COVID-19>

⁶ <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2021/Vaccination-mod-COVID-19>

4. Anbefalinger

I det følgende gennemgås Sundhedsstyrelsens generelle anbefalinger til forebyggelse af smittespredning. Erfaringer fra længere tid med epidemien har givet evidens for, at de anbefalede forebyggelsestiltag er effektive i forebyggelsen af smitte med ny coronavirus. Forskellige anbefalinger kan være mere eller mindre relevante i forskellige situationer, og kan med fordel kombineres for at opnå bedst smitteforebyggelse. I en situation, hvor det kan være vanskeligt at efterleve en af anbefalingerne, kan man have øget fokus på at efterleve de øvrige.

Anbefalingerne i dette afsnit tager udgangspunkt i de generelle råd for smitteforebyggelse. I de følgende afsnit foldes rådene mere ud i forhold til, hvad der er vigtigt i efterlevelsen af dem.

Sundhedsstyrelsens seks generelle råd for smitteforebyggelse er:

- Bliv vaccineret
- Bliv hjemme og bliv testet, hvis du får symptomer
- Hold afstand
- Luft ud og skab gennemtræk
- Vask dine hænder tit eller brug håndsprit
- Gør rent, særligt overflader som mange rører ved

4.1. Vaccination

Alle personer i Danmark er tilbudt vaccination mod COVID-19. Dog tilbydes vaccination som udgangspunkt ikke til børn under 12 år, fordi vaccinerne ikke er undersøgt og godkendt til denne gruppe.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at den enkelte tager imod tilbuddet, fordi vaccination beskytter mod at blive syg af COVID-19. Vaccination kan dermed hjælpe med at forebygge, at især personer med øget risiko for et alvorlig forløb med COVID-19 bliver alvorligt syge eller i værste fald dør som følge af smitte med ny coronavirus.

Vaccination mod COVID-19 er et nøgleredskab i epidemikontrollen og er dermed allerede nu et vigtigt supplement til de tiltag, der anbefales for at mindske smittespredningen af ny coronavirus i samfundet. Selvom man bliver vaccineret mod COVID-19, er det vigtigt stadig at sørge for at overholde de generelle råd om fx håndhygiejne, rengøring og afstand i det offentlige rum – både hvis man er blevet vaccineret og hvis man ikke er. Sundhedsstyrelsen har dog udarbejdet anbefalinger for vaccinerede personer, som be-

skriver særlige forhold, som gælder hvis man er færdigvaccineret⁷. I Danmark har vi på tværs af målgrupperne en høj tilslutning til vaccination, og det er afgørende at mange tager imod tilbuddet om vaccination for at vi forebygge at virus spreder sig til et stort antal personer.

Læs mere om de forskellige vacciner, vaccinationstilbuddet, målgrupper for vaccination og anbefalinger for vaccinerede personer på Sundhedsstyrelsens hjemmeside: www.sst.dk/da/corona/Vaccination-mod-COVID-19.

4.1.1. Anbefalinger

Følgende anbefales i forhold til vaccination mod COVID-19:

- Det anbefales at blive vaccineret mod COVID-19, fordi vaccinen beskytter både dig selv og andre fra at blive syg med COVID-19, herunder personer i øget risiko for et alvorligt forløb med COVID-19. Vaccination bidrager desuden til at forhindre ny coronavirus i at sprede sig fra person til person.

4.2. Isolation af smittede og syge

Isolation af smittede og syge personer er essentielt for at forebygge smittespredning med smitsomme sygdomme, også i forbindelse med at holde epidemikontrollen i Danmark. Derfor er det vigtigt at kunne identificere smittede personer, fx gennem test, så det er muligt at forebygge, at de smitter videre til andre.

4.2.1. Selvisolation

Effektiv selvisolation af smittede personer, i den periode hvor de kan smitte videre, er kernen i al epidemikontrol. Da man, hvis man er smittet med ny coronavirus, godt kan smitte andre uden at have symptomer eller før man udvikler symptomer, er det vigtigt at man selvisolerer og lader sig teste for ny coronavirus hvis man udvikler selv få, milde symptomer, som kan være COVID-19. Det samme gælder, hvis man finder ud af, at man har været i nær kontakt til en person, der er smittet.

I Danmark anbefales det på nuværende tidspunkt, at nære kontakter til en smittet går i selvisolation og lader sig teste. Der er lavet særlige regler for de nære kontakter som er færdigvaccinerede eller har været smittet inden for de seneste 12 måneder. Læs mere om, hvordan nære kontakter kan forholde sig i forhold til selvisolation og test i pjecen *Til dig, der er nær kontakt til en person, der er smittet med ny coronavirus*⁸ og i retningslinjen *COVID-19: Opsporing og håndtering af nære kontakter*⁹.

⁷ <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2021/Anbefalinger-for-vaccinerede-personer>

⁸ <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Til-dig-der-er-naer-kontakt-til-person-med-ny-coronavirus>

⁹ <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/COVID-19-Opsporing-og-haandtering-af-naere-kontakter>

Selvisolation i sit eget hjem indebærer, at de generelle anbefalinger om forebyggelse af smittespredning opretholdes. Det vil sige, at man skal sikre en god hygiejne og udluftning, ligesom man skal holde sig adskilt fra andre personer i husstanden, fx skal man opholde sig og sove i separat værelse. Hvis man er i selvisolation, skal man derudover undgå at bevæge sig ud i det offentlige rum fx gå på arbejde, i skole, til fritidsinteresser, i supermarkedet og butikker mv., fordi man kan komme til at give smitte videre til andre. Det er muligt at bevæge sig ud i forbindelse med test for ny coronavirus, og i den forbindelse anbefales det, at man benytter et fabriksfremstillet, CE-mærket mundbind og ikke benytter kollektiv trafik i transporten til og fra test. Man skal desuden tage kontakt til sin læge/lægevagten/1813, hvis man bliver så syg, at man gerne vil tilses af en læge.

Hvis man har vanskeligt ved at selvisolere i sit eget hjem, kan man henvende sig til sin kommune for at høre om mulighederne for blive vistret til et frivilligt isolationsophold på en ekstern isolationsfacilitet. Både personer der er konstateret smittet med ny coronavirus og nære kontakter kan visiteres gennem deres kommune til en isolationsfacilitet, hvis de opfylder de opstillede krav. Læs mere om isolationsophold uden for hjemmet i *COVID-19: Selvisolation og isolationsophold for smittede og nære kontakter*¹⁰.

Se desuden Retningslinjer for håndtering af COVID-19 i sundhedsvæsenet for information om afslutning af selvisolation mv.

4.2.2. Test for smitte med ny coronavirus

Der findes to typer af test, som kan vise, om en person er smittet med ny coronavirus, en PCR-test og en antigenest, som også kaldes hurtigtest eller en kviktest.

Antigenest og PCR-test har hver især fordele og ulemper. Det er derfor vigtigt, at antigenest og PCR-test bruges på en måde, så testtilbuddene supplerer hinanden. I nogle situationer er det fagligt mest hensigtsmæssigt at anvende en antigenest, mens det i andre situationer er mere hensigtsmæssigt med en PCR-test. Uanset hvilken test, der bliver anvendt, er det afgørende, at der er let og hurtig adgang til test, når der er behov for det, og at svaret fra testen foreligger hurtigst muligt.

Læs mere om PCR-test og antigenest og i hvilke situationer de to tests kan bruges i *Retningslinjer for håndtering af COVID-19 i sundhedsvæsenet*¹¹ og *Anbefalinger for brug af antigenest*¹².

Ved positivt testsvar er det desuden muligt efter behov at igangsætte kontaktopsporing af nære kontakter til den smittede. Det kan gøres for at forebygge at smitte gives videre til flere personer. Læs mere om smitteopsporing i forbindelse med COVID-19 i Danmark og hvordan man skal forholde sig som nær kontakt, herunder rådgivning om selvisolation og

¹⁰ [sst.dk/da/Udgivelser/2021/Retningslinje-om-selvisolation](https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2021/Retningslinje-om-selvisolation)

¹¹ <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2020/retningslinjer-for-haandtering-af-covid-19>

¹² <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2021/Anbefalinger-for-brug-af-antigenest>

tidsbestilling til PCR-tests i *COVID-19: opsporing og håndtering af nære kontakter*¹³. Der kan også i relevant omfang ske bagudrettet opsporing for at finde ud af, hvem der har smittet den smittede mhp. at finde flere smittekæder, som ikke er opdaget endnu.

4.2.3. Anbefalinger

Følgende anbefales i forhold til at forebygge smitte ved hjælp af isolation og test:

- Hvis man får symptomer, der kan give mistanke om COVID-19, skal man selvisolere og blive testet for ny coronavirus med en PCR-test. Sundhedsstyrelsen anbefaler brug af mundbind, hvis det er nødvendigt at bryde selvisolering fordi man fx skal testes.
- Selvom man bare føler sig lidt sløj eller har få, milde symptomer på sygdom, er det en god ide at blive hjemme, så man ikke kommer til at smitte andre.
- Personer, der har været i nær kontakt med en smittet person i perioden hvor man kan smitte, skal selvisoleres og blive testet med en PCR-test for ny coronavirus¹⁴.

Mere information om isolation, test og opsporing fremgår blandt andet af følgende materiale:

- COVID-19: Opsporing og håndtering af nære kontakter^{15,16}
- COVID-19: Selvisolering og isolationsophold for smittede og nære kontakter¹⁷
- Retningslinjer for håndtering af COVID-19 i sundhedsvæsenet¹⁸
- Anbefalinger for brug af antigentest¹⁹.

4.3. Afstand og begrænset fysisk kontakt

Smitte med ny coronavirus kan ske ved spredning af dråber i de nære omgivelser. Smitte kan forebygges ved at holde afstand til øvrige personer. Det kan være særligt vigtigt i situationer, hvor der er øget risiko for smittespredning eller for personer som er i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb.

¹³ sst.dk/da/Udgivelser/2020/COVID-19-Smitteopsporing-af-naere-kontakter

¹⁴ Se dog særlige retningslinjer for færdigvaccinerede og tidligere smittede personer i [Til dig, der er nær kontakt til en person, der er smittet med ny coronavirus](#) og [COVID-19: Opsporing og håndtering af nære kontakter](#).

¹⁵ sst.dk/da/Udgivelser/2020/COVID-19-Smitteopsporing-af-naere-kontakter

¹⁷ sst.dk/da/Udgivelser/2021/Retningslinje-om-selvisolation

¹⁸ sst.dk/da/udgivelser/2020/retningslinjer-for-haandtering-af-covid-19

¹⁹ sst.dk/da/Udgivelser/2020/Anbefalinger-for-brug-af-hurtigtest

Jo færre personer man har tæt kontakt til, des mindre risiko vil der være for at blive smittet og at give smitten videre. I forhold til smittespredning kan man derfor tænke over, hvor tæt man er på andre personer, særligt i det offentlige rum.

I situationer, hvor det er vanskeligt eller umuligt at holde afstand til andre, kan man tænke over så vidt muligt at reducere antallet og varigheden af kontakter, særligt ansigt-til-ansigt kontakter. Ligeledes kan der i disse situationer være et særligt fokus på udluftning, hostetikette og håndhygiejne. Efterhånden som størstedelen af den danske befolkning er vaccineret, kan man igen give hånd, og give kram og kindkys til sine venner og familie. Vær dog opmærksom på personer, som er i øget risiko for et alvorligt forløb med COVID-19 – særligt hvis de eller du ikke er vaccineret.

4.3.1. Anbefalinger

Følgende anbefales i forhold til at forebygge smitte ved hjælp af afstand og begrænset fysisk kontakt:

- Hold afstand til personer i det offentlige rum, når det er muligt. Bed venligt andre om at tage hensyn og holde afstand ved behov.
- Overvej hvordan rammer, lokaler og faciliteter kan indrettes, så anbefalingerne om afstand gøres lette at overholde, fx så man forsøger at undgå 'flaskehalse', hvor trængsel nemt forekommer. Det kan fx være ved ind- og udgange.
- I det offentlige rum kan der med fordel gøres brug af 'nudging'-tiltag, som fx understøtter personflow ved eksempelvis sportsbegivenheder, i stormagasiner, på togstationer og andre steder, hvor mange personer kan samle sig. Man kan fx benytte afmærkninger på gulve samt skiltning og pile til at pege folk i den rigtige retning.
- Uigennemtrængelige fysiske barrierer, fx skærme af plastik eller glas, kan sættes op i situationer, hvor der kan holdes en vis afstand, men hvor der er mange og hyppige ansigt-til-ansigt kontakter fx ved en betalingsdisk eller mellem føreren og passagerer i kollektiv trafik.

4.4. Ventilation og udluftning

Ny coronavirus smitter bl.a. via dråber i luften, og især de mindste dråber kan holde sig svævende i længere tid. Derfor er der generelt større risiko for smitte ved indendørs ophold, og når mange mennesker er sammen i lang tid i små lokaler. Hvis det er muligt og vejret er til det, kan man planlægge at være udenfor. Når aktiviteter afvikles indendørs, kan luftskifte nedbringe koncentrationen af dråber i luften og dermed have en supplerende effekt i forhold til at forebygge smittespredning af ny coronavirus. Luftskifte kan ske ved ventilationssystemer og/eller udluftning.

4.4.1. Ventilationssystemer

Ventilationssystemer kan øge luftskiftet og filtrere dråber med virus, så de ikke spredes i lokalet. Ventilation bør derfor indføres eller optimeres i lokaler med offentlig adgang fx institutioner, kontorer, butikker og restauranter samt stationer og offentlige transportmidler. For ventilationssystemer gælder det, at recirkulation af luft skal undgås, ligesom mængden af ren luft, der kommer udefra, skal øges. Er det ikke muligt at undgå recirkulation fuldkomment, bør der installeres et passende filter af høj kvalitet, og der bør hyppigt tilføres luft, så luftudskiftningen bliver så stor som muligt. Ventilationstiden kan med fordel øges. Ventilationen bør tilpasses det aktuelle lokale, så der er øget luftskifte, hvis der er mange personer til stede og gerne både før og efter et lokale tages i brug. Direkte luftstrømninger fra ventilationssystemer bør ikke rettes mod stationære grupper af mennesker. Det skal dog bemærkes, at der er fundet meget lav risiko for smittespredning gennem ventilationskanaler.

4.4.2. Udluftning

Udluftning ved at åbne døre, vinduer mv. og lave gennemtræk skaber også bedre indeklima ved at øge luftskiftet og mindske risikoen for smitte. Udluftning bør tilpasses efter en individuel vurdering af det aktuelle lokale herunder størrelse, brugere, aktiviteter, sikkerhed, klima, vejr etc. Udluftning kan ske ved at tømme lokalene for personer og lave gennemtræk 4-5 gange dagligt i 5-10 minutter af gangen. Er der flere personer samlet i et rum længere tid ad gangen, bør der luftes ud med gennemtræk 1 gang hver time. På den måde får man udskiftet mest mulig luft uden at gulv, vægge og møbler bliver så afkølede, at rummet er svært at opvarme igen.

4.4.3. Anbefalinger

Følgende anbefales i forhold til at forebygge smitte ved hjælp af ventilation og udluftning:

- Ved indendørs aktiviteter med flere deltagere bør der sørges for luftskifte via udluftning og/eller ventilationssystem. Udluftning kan ske ved at lave gennemtræk 4-5 gange dagligt i 5-10 minutter ad gangen. Hvis aktiviteten varer mere end en time, bør der luftes ud en gang i timen, mens alle forlader lokalet. Luft også gerne ud før og mellem aktiviteter som fx møder.
- Ventilation bør indføres eller optimeres i lokaler med offentlig adgang fx institutioner, kontorer, butikker og restauranter samt offentlige transportmidler, fx tog, metro og busser. Ventilationssystemer bør vedligeholdes og monitoreres i forhold til producentens instruktioner, med særligt fokus på rensning og udskiftning af filtre.
- Vær opmærksom på ikke at lufte ud, hvis der anvendes et ventilationssystem, hvor det er en forudsætning, at vinduer holdes lukkede.
- Ventilation med recirkuleret luft bør undgås hvor det er muligt. Det anbefales at bruge luft udefra, ligesom udskiftning af luften bør ske hyppigt. Der bør anvendes et passende filter.

4.5. Håndhygiejne

Håndhygiejne er en effektiv og veldokumenteret metode til at forebygge smitte via genstande og hænder. Ved håndvask med vand og sæbe løsnes og fjernes snavs og mikroorganismer fra huden og hænderne bliver rene, når håndvasken udføres korrekt, dvs. i en samlet tid på ca. 1 minut.

Ved hånddesinfektion påføres et desinfektionsmiddel, som inaktiverer mikroorganismer. Som hånddesinfektionsmiddel anbefaler Sundhedsstyrelsen et alkoholbaseret (70-85% vol./vol.) produkt tilsat glycerol (1-3%). Det påføres i en mængde, så huden kan holdes fugtig af produktet i mindst 30 sekunder, mens hænderne gnides tørre. Den anbefalede alkoholprocent er påvist effektiv over for virus, mens glycerol er et hudplejemiddel, der er med til at forhindre udtørring af hænderne. Der kan anvendes andre typer af hånddesinfektionsmidler, men det anbefales, at produktet har en tilsvarende dokumenteret effekt ved samme indgnidningstid.

Hænderne må ikke være synligt forurenede eller våde, hvis der benyttes hånddesinfektion, da det hæmmer effekten. Hånddesinfektion anbefales som udgangspunkt ikke til børn, men kan anvendes med assistance fra en voksen. Produkter til hånddesinfektion skal opbevares utilgængeligt for børn for at forhindre indtagelse.

Vådservietter kan anvendes, hvis der hverken er adgang til vand og sæbe eller hånddesinfektion, fx i forbindelse med transport. Desuden bør der, så snart det er muligt, efterfølgende suppleres med håndvask eller hånddesinfektion, da vådservietter ikke er lige så effektive som håndvask eller hånddesinfektion.

4.5.1. Hostetikette

God hostetikette forebygger både dråbesmitte, og at virus overføres til hænderne og derefter til overflader og kontaktpunkter. Når der afsættes virus på en overflade, kan andre røre stedet og dermed opsamle smitten og føre sygdommen videre ud i samfundet. Hoster eller nyser man ud i lokalet, kan der komme små dråber inficeret med virus ud i luften, og smitte de andre personer i lokalet. Derfor er det vigtigt, at den enkelte er opmærksom på egen hostetikette og dermed hoster og nyser i ærmet eller i et papirlommetørklæde, så spredningen af smitsomme dråber reduceres.

4.5.2. Anbefalinger

Følgende anbefales i forhold til at forebygge smitte ved hjælp af håndhygiejne:

- Hold hænderne rene.
- Rør kun ved ansigtet med rene hænder og vask eller desinficer hænderne efter berøring med ansigtet.
- Vær opmærksom på håndhygiejne i forbindelse med håndtryk.

- Host eller nys i papirlommetørklæde eller ærme, og vask eller desinficer hænder bagefter.
- Ved host eller nys i hænder, så vask eller desinficer hænder straks bagefter.
- Håndvask og hånddesinfektion er ligeværdige, dog anbefales håndvask altid ved synligt snavs på hænder, ved fugtige hænder, efter toiletbesøg, efter bleskift og før håndtering af madvarer. I sundhedssektoren gælder dog særlige regler for håndhygiejne.
- Håndvask udføres med vand og sæbe i en samlet tid på ca. 1 minut.
- Ved hånddesinfektion anbefales et alkoholbaseret (70-85% vol./vol.) middel tilsat glycerol (1-3%).

4.6. Rengøring og færre fælles kontaktpunkter

Rengøring med vand og sæbe kan løsne og fjerne snavs og mikroorganismer fra overflader og dermed nedsætte risikoen for indirekte kontaktsmitte, fordi virus inaktiveres. Fælles kontaktpunkter er overflader, der berøres af mange, fx håndtag, gelændre, kontakter, trykknapper, tastaturer, mus, betalingsterminaler, armlæn, bordkanter, legetøj, redskaber, vandhaner, toiletter. Når mange rører de samme ting, øges risikoen for indirekte kontaktsmitte betydeligt. Fælles kontaktpunkter bør derfor så vidt muligt fjernes eller undgås, men hvis det ikke er muligt, er hyppig rengøring særligt vigtig.

Almindelig rengøring med vand og sæbe er i de fleste tilfælde tilstrækkeligt, men kan suppleres med efterfølgende desinfektion efter en konkret vurdering og ud fra et forsigtighedsprincip. For genstande, der ikke egner sig til at blive meget våde, fx telefoner, tablets og bærbare computere mv., anbefales det, at man følger producentens anvisninger for rengøring og/eller desinfektion. Der kan være situationer, hvor overflader kan desinficeres med andre metoder, fx ved brug af UV-lys, samt forskellige former for desinfektionsmidler i enten gas, tør tåge eller dampform. Dette kræver altid, at overfladerne er synligt rene. Der vil være skærpede forholdsregler for ophold i rummet, hvor desinfektionen finder sted, da disse metoder kan være skadelige for mennesker. Ved brug af nogle typer udstyr kræves der desuden særlig baggrund hos personalet for at kunne håndtere det anvendte udstyr, da der kan være forskellige problematikker og risici ved anvendelsen af disse metoder. Der bør altid foreligge dokumentation for, at disse metoder har den ønskede effekt.

Hyppigheden af rengøring bør tilpasses årstiden, med hyppigere rengøring i efterårs- og vintersæsonen. Hyppigheden af rengøring bør desuden tilpasses de konkrete omstændigheder, således at der sikres hyppig og gentagen rengøring af kontaktpunkter i lokaler og situationer med mange besøgende og/eller mange berøringer, som fx i dagtilbud, skoler, butikker, serveringssteder, offentlig transport, fitnesscentre og liberale erhverv.

4.6.1. Anbefalinger

Følgende anbefales i forhold til at forebygge smitte ved hjælp af rengøring og færre fælles kontaktpunkter:

- Unødvendige fælles kontaktpunkter bør fjernes eller undgås, hvis det er muligt. Derudover kan kontaktpunkter fjernes ved at skifte til kontaktløs betjening, fx sensorstyret belysning, håndfri vandhaner, automatisk døråbning, kontaktløs betaling, fodbetjent skraldespandslåg mv.
- Fælles kontaktpunkter bør rengøres hyppigt og grundigt, som minimum én gang dagligt, og oftere ved mange besøgende. Det gælder både hjemme og på arbejdspladsen. Marker gerne fælles kontaktpunkter med klistermærker eller skilte. Opmærksomheden på berøring af fælles kontaktpunkter kan øges, hvis de identificeres og markeres tydeligt, fx dørhåndtag og trykknapper.
- Undgå at dele redskaber som fx telefoner, tablets mv., eller sørg for at der er god mulighed for at benytte hånddesinfektion ved skærmene.

5. Vil du vide mere?

Sundhedsstyrelsen har udarbejdet en række udgivelser, der også er relevante i forhold til at forebygge smittespredning. En række af dem er listet neden for. Find øvrigt borgerrettet materiale samt gældende retningslinjer på: sst.dk/da/corona og sst.dk/da/corona/Vaccination-mod-COVID-19

5.1. Retningslinjer mm.

Retningslinjer for håndtering af COVID-19 i sundhedsvæsenet. Retningslinjer for udredning, test og håndtering af patienter med COVID-19 i sundhedsvæsenet.

sst.dk/da/udgivelser/2020/retningslinjer-for-haandtering-af-covid-19

COVID-19: Opsporing og håndtering af nære kontakter. Retningslinje for smitteopsporing, test mv. af nære kontakter til personer, som er testet positiv for ny coronavirus.

sst.dk/da/Udgivelser/2020/COVID-19-Smitteopsporing-af-naere-kontakter

COVID-19: Selvisolation og isolationsophold for smittede og nære kontakter. Retningslinjen beskriver, hvordan man bør gennemføre selvisolation sig i og uden for eget hjem. Samtidig beskrives ansvarsfordelingen mellem de aktører, der varetager de væsentligste opgaver i forbindelse med selvisolation og isolationsophold.

sst.dk/da/Udgivelser/2021/Retningslinje-om-selvisolation

COVID-19: Smitteforebyggelse ved besøg på plejehjem og plejeboliger, aflastningspladser, sygehuse, klinikker mv. Retningslinjer for hvordan besøg på plejehjem, plejeboliger, aflastningspladser, sygehuse og klinikker, kan ske på en smitteforebyggende måde.

sst.dk/da/Udgivelser/2021/Vejledning-om-forebyggelse-af-spredning-af-COVID-19-paa-plejecentre-bosteder

Vejledning om forebyggelse af smitte med ny coronavirus i hjemmeplejen. Vejledning til den kommunale og private hjemmepleje med henblik på at forebygge smitte og håndtere situationer med borgere med mistanke om eller bekræftet COVID-19.

sst.dk/da/Udgivelser/2020/Vejledning-om-forebyggelse-af-smitte-med-COVID-19-i-hjemmeplejen

Anbefalinger for brug af antigenest. Anbefalinger for anvendelse samt viden om antigenest, herunder organisering, ansvarsfordeling, vidensopsamling og monitorering.

sst.dk/da/Udgivelser/2020/Anbefalinger-for-brug-af-hurtigttest

Overgangsvejledning for håndtering af smitte på dagtilbuds-, undervisnings- og uddannelsesområdet. Retningslinjen indeholder anbefalinger og retningslinjer til at forebygge og begrænse smittespredning af COVID-19 i børne-, undervisnings- og uddannel-

sessektorerne, og er primært rettet mod ledelsen på institutionen samt medarbejdere i den kommunale sundhedstjeneste eller kommunale hygiejneorganisation.
sst.dk/da/Udgivelser/2021/Retningslinje---Haandtering-af-smitte-paa-dagtilbudsundervisnings-og-uddannelsesomraadet

Anbefalinger for vaccinerede personer. Anbefalinger lempelser af smitteforebyggende anbefalinger samt faglige retningslinjer for færdigvaccinerede personer. sst.dk/da/Udgivelser/2021/Anbefalinger-for-vaccinerede-personer

5.2. Borgerrettet materiale

Til dig, der har symptomer på COVID-19. Pjece der beskriver, hvordan man skal forholde sig, hvis man har symptomer og skal testet for ny coronavirus.
sst.dk/da/Udgivelser/2020/Til-dig-der-har-symptomer-paa-COVID-19

Til dig, der er testet positiv for ny coronavirus. Pjece der beskriver, hvordan man skal forholde sig, hvis man er smittet med ny coronavirus, og hvordan man kan undgå at smitte andre.
sst.dk/da/Udgivelser/2020/Til-dig-der-er-testet-positiv-for-ny-coronavirus

Til dig, der er en nær kontakt til en person, der er smittet med ny coronavirus. Pjece der beskriver, hvordan man skal forholde sig, hvis man er en nær kontakt til en person, der er smittet med ny coronavirus.
sst.dk/da/Udgivelser/2020/Til-dig-der-er-naer-kontakt-til-person-med-ny-coronavirus

Gode råd til dig, der er i øget risiko. Gode råd til personer og pårørende til personer, som er i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb ved COVID-19, samt hvilke sygdomme og tilstande, der vurderes at kunne medføre øget risiko.
sst.dk/da/Udgivelser/2020/Pjece-Gode-raad-til-dig-i-oeget-risiko

Forebyg smitte. Plakat med de seks generelle smitteforebyggende råd.
sst.dk/da/Udgivelser/2020/Forebyg-smitte-mod-coronasmitte

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S

www.sst.dk

Sundhed for alle ♥ + ●