

Coronavirus tekst til oversættelse

(Udvalgt fra sundhedsstyrelsen.dk d. 11.marts 2020 – Morten Sodemann)

Hvad er symptomerne?

- Sygdommen hedder Coronavirus/COVID-19 kan vise sig med feber, hoste eller vejrtrækningsbesvær.
- Symptomerne ses op til 14 dage, efter man er udsat for smitte.
- Langt de fleste med sygdommen har symptomer på sygdom

Hvis du indenfor de sidste 14 dage har været i et land med coronavirus/COVID-19 smittespredning (se tabel nedenfor), eller hvis du har været i tæt kontakt med en person med coronavirus/COVID-19, så ring til lægen hvis du er syg.

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

Udenfor åbningstid skal du ringe til lægevagt eller akuttefon:

Region Syddanmark, Lægevagten: 70 11 07 07

Region Hovedstaden, Akuttefon: 1813

Region Nordjylland, Lægevagten: 70 150 300

Region Midtjylland, Lægevagten: 70 11 31 31

Region Sjælland, Lægevagten: 70 15 07 00

Er sygdommen farlig?

De fleste bliver ikke syge.

Ældre mennesker og mennesker, der er syge i forvejen eller svækkede, kan blive mere syge af sygdommen

Sygdommen er ikke farlig for børn eller gravide

Hvordan smitter sygdomme Corona?

Man skal være tæt på hinanden før sygdommen smitter.

Sygdommen spreder sig fra menneske til menneske ved håndtryk, kram og kys. Sygdommen spredes gennem hoste og nys.

Sygdommen spredes også ved at du rører ved dit eget ansigt og næsen, så virus sætter sig på dine hænder.

- Host eller nys altid i dit ærme.
- Vask hyppigt hænder

Hvordan undgår man at blive smittet?

Undgå at give hånd eller kysse/kramme (med mindre det er din allernærmeste familie).

Undgå så vidt muligt at rejse til udlandet.

Undgå så vidt muligt at køre med bus eller tog når der er mange mennesker der kører samtidigt.

Det er mest børn og unge voksne der spreder smitte, så ved at overholde reglerne kan man være med til at beskytte de ældre i familien der lettere bliver syge af sygdommen

Hvordan bliver man undersøgt?

Reglerne for hvem der skal undersøges ændres hele tiden, men lige nu er det kun dem der er syge af sygdommen eller har været i direkte kontakt med nogen der er syge som skal testes for sygdommen.

Man bliver undersøgt ved at der tages en spytprøve med en vatpind.

Hvad er karantæne?

Hvis man er smittet uden at være syg eller hvis man har været i tæt kontakt med en person der er smittet, så kan myndighederne bede dig om at blive hjemme i 14 dage – dvs hverken gå ud eller gå på arbejde. Så må familien hjælpe med indkøb til dig.

Hvad skal du gøre?

Vi anbefaler at du:

- Vasker hænder hyppigt og grundigt, især efter at du har været ude blandt andre mennesker, før du skal spise m.v.
- Viser hensyn til andre ved at nyse eller hoste i et engangslommetørklæde eller albuebøjningen/ærmet
- Undgå håndtryk, kindkys og kram.
- Er ekstra opmærksom på rengøring – både hjemme og på arbejdspladsen
- Er ekstra opmærksom på din opførsel på steder med mange mennesker, herunder i offentlige transportmidler, bl.a. holder afstand til andre personer så vidt muligt, særligt hvis de ser syge ud, sørger for at vaske hænder hyppigt m.v.
- Bliver hjemme, hvis du er syg, og ikke går på arbejde, holder dig væk fra steder med mange mennesker (f.eks. venteværelser), holder afstand til andre (f.eks. i offentlige transportmidler) og sørger for at vaske hænder hyppigt, så du ikke smitter andre.
- Undgå at besøge personer i særlige risikogrupper: mennesker over 80 år eller mennesker med svær lunge eller hjertesygdom.
- Begræns besøg hos personer, som ligger på hospitalet

Hvis jeg selv er syg eller i særlig risiko?

- Undgå steder hvor der er mange mennesker
- Undgå fester, møder eller større sammenkomster
- Hold de samme regler som andre (vask hænder hyppigt)

- Fræbed dig besøg af venner eller familie hvis de er syge eller har været ude at rejse
- Hold afstand til andre mennesker hvis du handler ind.
- Hvis du er i tvivl så spørg den læge der tager sig af din behandling

Læs mere på:

<https://politi.dk/corona>

<https://www.sst.dk/>

Hjertepatienter:

<https://hjertereforeningen.dk/2020/03/coronavirus-og-hjertesygdom-faa-nyeste-viden-paa-hjertereforeningen-dk-corona/>

Diabetes patienter:

<https://diabetes.dk/aktuelt/coronavirus.aspx>

Kræftpatienter:

<https://www.cancer.dk/nyheder/coronavirus-saadan-forholder-du-dig-som-kræftpatient/>