

Henstilling til borgere, fra Sundhedsstyrelsens hjemmeside:

Hvad kan jeg som borger gøre for at undgå selv at blive smittet og for at undgå at smitten spredes?

For alle borgere gælder

- Hvis du er rask – beskyt dig selv for at beskytte andre
- Hvis du har hoste, let feber eller forkølelse – bliv hjemme, indtil du er rask
- Hvis du har problemer med vejrtrækningen, forværring af symptomer eller er syg over flere dage – ring til lægen (det er vigtigt, at du ikke bare møder op)

Hvordan beskytte man sig selv som rask?

Sundhedsstyrelsens har fem gode råd til beskyttelse:

1. Vask dine hænder tit eller brug håndsprit
2. Host eller nys i dit ærme – ikke dine hænder
3. Undgå håndtryk, kindkys og kram – begræns den fysiske kontakt
4. Vær opmærksom på rengøring – både hjemme og på arbejdspladsen
5. Hvis du er ældre eller kronisk syg – hold afstand og bed andre tage hensyn

Læs mere her:

<https://www.sst.dk/da/Nyheder/2020/Hvad-kan-jeg-som-borger-goere-for-at-undgaa-selv-at-blive-smittet-og-for-at-undgaa-at-smitten>