

# Nyhedsbrev #2 for september 2020

## Nyheder

### Hvordan skal en klub forholde sig, hvis et medlem viser sig at være smittet med COVID-19?

Danmarks Bridgeforbund har henvendt sig til Styrelsen for Patientsikkerhed for at høre, hvordan bridgeklubberne bør forholde sig i tilfælde af smitte. I pjecen, der er medsendt dette nyhedsbrev, kan man se, at det påhviler den enkelte og Styrelsen for Patientsikkerhed, at foretage kontaktopsporingen.

Det fremgår bl.a, at når dit testsvar på sundhed.dk viser sig at være positivt, vil du blive ringet op af en medarbejder fra Coronaopsporingen, som er en enhed under Styrelsen for Patientsikkerhed. De vil hjælpe dig med at foretage kontaktopsporingen.

Styrelsen anbefaler dog, at klubben udsender en orientering til sine medlemmer om, at et medlem er konstateret smittet.

Det er særlig vigtigt, at der orienteres i de tilfælde, hvor den smittede har spillet i klubben mindre end 48 timer før de første symptomer. Det vil ofte betyde, at medlemmerne får beskeden tidligere end via den officielle kontaktopsporing, og dermed kan undgå at møde op i klubben den efterfølgende uge.

### Levering af Dansk Bridge

Flere klubber har i forbindelse med den lidt svære opstart af sæsonen 2020-21 fundet nye midlertidige lokaler, hvor de kan spille bridge i coronatiden.

Hvis dette betyder at bridgebladet i perioden skal leveres til en anden adresse, må I meget gerne melde dette ind til os på [dbf@bridge.dk](mailto:dbf@bridge.dk), så vi kan få det rettet fra og med udsendelsen af novemberbladet.

## Orientering

### DIF og DGI's corona-hjælpepulje

D. 28. august 2020 blev der indgået en bred politisk aftale om at forlænge og forbedre hjælpepakker til flere dele af dansk erhvervs-, idræts- og kulturliv, der fortsat er ramt af COVID-19 restriktioner.

En del af aftalen indebærer, at der afsættes yderligere midler til breddeidræt og foreningsliv. Aftalepartierne er enige om, at der afsættes yderligere 100 mio. kr. til foreningspuljerne under Danmarks Idrætsforbund (DIF), DGI, Firmaidrætten og Dansk Ungdoms Fællesråd (DUF).

Det betyder, at DIF og DGI's corona-hjælpepulje vil blive genåbnet.

DBF's sekretariat er i dialog med DIF omkring hjælpepuljen, men de præcise datoer og retningslinjer for puljen kendes ikke endnu. Så snart vi ved mere, vil vi naturligvis informere klubberne.

Sundhedsstyrelsen informerer

# Til dig, der er testet positiv for ny coronavirus

I denne pjece har vi samlet svar på nogle af de spørgsmål, du kan have, når du er testet positiv for ny coronavirus.

Du kan læse om, hvordan du skal forholde dig under selvisolation, hvem du bør fortælle, at du er smittet m.v.

15.09.2020



# Vigtigt at vide om ny coronavirus/COVID-19

COVID-19 er navnet på den sygdom, som man kan udvikle, hvis man smittes med ny coronavirus.



## Smitte

For at du bedst kan forebygge smittespredning, er det vigtigt at vide, hvordan ny coronavirus smitter.

**Kontaktssmitte:** Smitte via overflader med virus på, som man rører ved, og derefter rører sig i næse, øjne eller mund. Risikoen for kontaktssmitte mindskes ved god håndhygiejne samt rengøring.

**Dråbesmitte:** Smitte fra person til person via små dråber fra luftvejene, der spredes via f.eks. host og nys. Dråberne falder til jorden indenfor 1-2 meter, så risikoen for dråbesmitte mindskes ved at holde afstand.



## Symptomer

Symptomerne på COVID-19 er typisk:

Tør hoste	Ondt i halsen
Feber	Hovedpine
Vejtrækningsbesvær	Muskelsmerter

## Forebyggelse af smittespredning



Det vigtigste er i prioriteret rækkefølge:

1. Isolation af personer med symptomer samt opsporing af nære kontakter
2. Hygiejne med fokus på hostetikette, håndhygiejne og kontaktpunkter
3. Kontaktreduktion med fokus på afstand, hyppighed, varighed og barrierer

Kan du ikke overholde en af anbefalingerne, så vær ekstra påpasselig med at efterleve de andre.

# 1. Hvad skal du gøre, når du er testet positiv for ny coronavirus?

Din test er positiv, dvs. at du er smittet med ny coronavirus, hvis der på sundhed.dk står et af følgende svar:

- Positiv
- Formodet positiv
- Påvist

Uanset om du er har symptomer eller ej, skal du gøre følgende, når du er testet positiv for ny coronavirus:

1. Gå i selvisolation
2. Vær særligt opmærksom på hygiejne og rengøring
3. Sørg for opsporing af dine nære kontakter, dvs. de personer, som du risikerer at have smittet

## Hvad betyder det at gå i selvisolation?

Det vigtigste i forhold til at forebygge smittespredning er, at personer smittet med ny coronavirus går i selvisolation.

At du skal gå i selvisolation betyder:

- At du skal blive hjemme og lade være med at mødes med personer, som du ikke bor sammen med.  
Hold dig inden for egen bolig eller matrikel, gå ikke ud blandt andre. Gå ikke på arbejde eller ud f.eks. for at købe ind. Få andre til at hjælpe med indkøb, hundeluftning og andre gøremål. Hvis du får varer leveret, så få dem stillet ved døren. Aflys alle besøg og tal i stedet med andre over telefonen eller videoopkald.

Mange steder findes der lokale initiativer, hvor du kan søge støtte. Undersøg, om der findes nogle i dit lokalområde. Du kan også kontakte "Røde Kors Parat", som er et hjælpenetværk, på tlf. 35 29 96 60 eller [rodekors.dk/parat](https://rodekors.dk/parat).

- At du bør undgå tæt kontakt med personer, du bor sammen med.  
Det er særligt vigtigt, hvis du bor sammen med en person i øget risiko for alvorligt forløb ved COVID-19.

Undlad tæt fysisk kontakt, som kys og kram, og hold mindst 2 meters afstand til alle andre. Undgå at sove sammen og at tilbringe længere tid i samme rum. Det bedste er, hvis du kan bruge et separat toilet/badeværelse, men har I kun ét i husstanden, bør du selv rengøre overflader, f.eks. ved at afspritte toiletsæder, håndvask og vandhaner, inden det bruges af andre i husstanden.

Hvis du er testet positiv og er bekymret for, om du kan efterleve anbefalingerne om selvisolation, kan du ringe til din kommune og få rådgivning om isolationsophold uden for hjemmet.

Læs mere i Sundhedsstyrelsens informationsmateriale [Information om frivilligt isolationsophold uden for hjemmet til dig, som er smittet med ny coronavirus](#).

Anvend mundbind, hvis du undtagelsesvist er nødsaget til at bryde din selvisolation, f.eks. i forbindelse med at du skal på hospitalet. Du kan læse mere om, hvordan du anvender mundbind i pjecen [Brug af mundbind i det offentlige rum](#).

### [Hvad betyder det, at du skal være særligt opmærksom på hygiejne og rengøring?](#)

At du skal have særligt fokus på at holde god hygiejne og rengøring betyder:

- Vask hænder hyppigt og grundigt med vand og sæbe eller brug håndsprit, hvis du ikke har adgang til vand og sæbe. Håndvask og håndsprit er lige gode, dog anbefales håndvask altid ved synligt snavs på hænder, ved fugtige hænder, efter toiletbesøg, efter bleskift og før håndtering af madvarer.
- Håndhygiejne er særligt vigtigt efter toiletbesøg, efter at du har pudset næse og før madlavning. Det er vigtigt, at pleje hænderne med fed fugtighedscreme, så du ikke risikerer at få tørre hænder og udvikle eksem.
- Undlad så vidt muligt at røre dig selv i ansigtet. Når du skal hoste eller nyse, så gør det i et engangslømmetørklæde eller i ærmet. Læg brugte engangslømmetørklæder i en lukket affaldspose.
- Del ikke håndklæder med andre.
- Rengør dagligt det/de rum, som du opholder dig i, mens du er syg. Brug almindelige rengøringsmidler. Særligt rengøring af kontaktpunkter og overflader, der berøres af mange i husstanden, som f.eks. håndtag, gelændre, kontakter, tastaturer, mus, armlæn, bordkanter, legetøj, vandhaner, toiletter m.v. er vigtigt.

### [Hvornår er du smittefri og kan ophæve din selvisolation?](#)

Hvis du har haft symptomer, er du smittefri og kan ophæve selvisolationen 48 timer efter, at symptomerne er forsvundet. Tab af smags- og lugtesans kan dog vare i længere tid, uden at man regnes for at være smitsom. Du kan derfor godt ophæve selvisolationen, hvis dette er dine eneste tilbageværende symptomer.

Hvis du ikke har haft symptomer, er du smittefri og kan ophæve selvisolationen 7 dage efter, at du fik taget testen.

Du skal ikke testes igen for at blive erklæret rask. Testen kan nemlig være positiv pga. inaktiv virus, selv om du er rask og ikke længere smitter. Det er fravær af symptomer i 48 timer, der afgør, om du kan ophæve selvisolationen og betragte dig selv som smittefri. Det er altså ikke nødvendigt at have en negativ test før du kan vende tilbage til arbejde eller skole m.v.

### Særligt for børn

De fleste børn får et mildt forløb af COVID-19, men skal som udgangspunkt følge de samme anbefalinger som voksne. Børn med symptomer på COVID-19 bør således også isoleres og testes, og følge de samme forholdsregler som voksne ved positiv test.

Undlad at sende barnet i dagtilbud/skole indtil 48 timer efter, at symptomerne er forsvundet. Hvis barnet ikke har eller får symptomer, skal barnet holdes hjemme i 7 dage efter, at testen er taget.

Det anbefales at orientere dagtilbud/skole, så forældre til øvrige børn, der kan have været udsat for smitte, kan informeres og børnene testes.

Vær opmærksom på, at børn har behov for omsorg og kontakt som kram og trøst, og at dette er vigtigere end at holde afstand. Det gælder både, hvis det er dig, og hvis det er barnet, som er testet positiv.

Den forælder, som passer et barn, som er testet positivt, bør gå i selvisolation fra resten af familien sammen med barnet, vente til barnet er smittefri (dvs. 48 timer efter symptomerne er forsvundet eller 7 dage efter at testen er taget, hvis barnet ikke har symptomer) og lade sig teste hurtigst muligt som nær kontakt.

Læs mere i pjecen [Har dit barn symptomer, der kan være COVID-19, eller er der smitte i dit barns dagtilbud eller skole?](#)

## 2. Kontaktopsporing af nære kontakter

Når du er testet positiv for ny coronavirus, er det vigtigt, at alle de personer, som du har været i tæt kontakt med og risikerer at have smittet, bliver informeret, så de også kan blive testet.

Disse personer kaldes dine "nære kontakter" og opsporingen af dem kaldes "kontaktopsporing". Kontaktopsporing er et vigtigt redskab ift. at forebygge smittespredning.

Når dit testsvar på [sundhed.dk](https://sundhed.dk) kommer tilbage positivt, vil du blive ringet op af en medarbejder fra Coronaopsporing, som er en enhed under Styrelsen for Patientsikkerhed. De vil hjælpe dig med at foretage kontaktopsporingen. Du kan vælge selv at tage kontakt til dine nære kontakter, eller du kan vælge at lade en medarbejder fra Coronaopsporing tage kontakt til dem.

Du kan også selv tage kontakt til Coronaopsporing på tlf. 32 32 05 11.

Det er først, når du har et positivt testresultat, at du skal informere dine nære kontakter. Du skal ikke informere personer, som du har været tæt på, inden du er blevet testet, inden du har fået svar på test, eller hvis dit testresultat er negativt.

### Hvem er dine nære kontakter?

Hvis din test er positiv skal du informere dem, som du har haft nær kontakt med i perioden fra 48 timer *før*, dine symptomer startede og indtil 48 timer *efter*, at dine symptomer er ophørt. Personer, som du sidst var i nær kontakt med for mere end 14 dage siden, regnes ikke for nære kontakter.

Hvis du ikke har symptomer, drejer det sig om perioden fra 48 timer før til 7 dage efter, at du fik taget testen.

Følgende personer betragtes som dine nære kontakter, hvis de har været i kontakt med dig indenfor ovennævnte perioder:

- Personer, du bor sammen med
- Personer, du har haft direkte fysisk kontakt med (f.eks. ved kram)
- Personer, der har haft ubeskyttet og direkte kontakt til smittefarlige sekreter fra dig (f.eks. ved at du er kommet til at hoste eller nyse på dem, eller de har rørt ved dit brugte lommetørklæde m.v.)
- Personer, du har haft tæt "ansigt-til-ansigt" kontakt med inden for 1 meter i mere end 15 minutter (f.eks. ved en samtale med personen)
- Sundhedspersonale som har deltaget i pleje/behandling af dig, og ikke har benyttet de anbefalede værnemidler.

Hvis du har fulgt Sundhedsstyrelsens råd om fysisk afstand, hostetikette og hygiejne, vil det være meget få personer, som er dine nære kontakter.

Nære kontakter vil typisk være dem, du bor sammen med, og dagligt deler soveværelse, sofa, kram osv. med. Det vil også være de få kolleger og venner, som du ikke har haft mulighed for at holde afstand til, f.eks. hvis du har været nødt til at stå meget tæt på en kollega i længere tid, eller hvis du har rykket lidt for tæt sammen om et middagsbord med venner. For børn kan det være andre børn eller voksne i f.eks. daginstitution/dagpleje, skole og fritidsaktiviteter, der har været i tæt kontakt med barnet, f.eks. direkte fysisk kontakt eller leget sammen på mindre end 1 meters afstand i mere end 15 min.

I de allerfleste arbejdssituationer vil man ikke have så tæt kontakt, at man betragtes som en nær kontakt. De kolleger, som man arbejder sammen med, f.eks. på en afdeling på et sygehus, plejehjem eller på et kontor, og som man ikke har været tættere på end 1 meter i en sammenhængende periode på mere end 15 minutter, betragtes ikke som nære kontakter.

Man er ikke en nær kontakt, hvis man har været tæt på eller bor sammen med en identificeret nær kontakt, som ikke er testet positiv for ny coronavirus.

### Hvad skal dine nære kontakter vide?

Du skal informere dine nære kontakter om, at de også bør testes for ny coronavirus, og at de skal holde sig hjemme og lade være med at mødes med personer, som de ikke bor sammen med, indtil de har fået svar på testen.

Du og dine nære kontakter kan læse mere om, hvordan man skal forholde sig som nær kontakt i [Til dig, der er nær kontakt til en person, der er smittet med ny coronavirus](#), som indeholder information om, hvordan man som nær kontakt bliver testet, hvordan man skal forholde sig, når man afventer testresultatet m.v.

#### [Kontaktsporing via appen smitte|stop](#)

Hvis du har downloadet appen smitte|stop, anbefales du at dele dit positive testresultat i appen. På denne måde kan du give besked til personer, som du har været tæt på, men som du ikke kender eller har kontaktoplysninger på, om, at de er nære kontakter. Det kan f.eks. være én, du har siddet tæt på i bussen eller stået tæt på til et arrangement.

Appen smitte|stop er et digitalt værktøj, som nemt og anonymt kan hjælpe dig med at varsle de personer, du har været tæt på, hvis de også har appen. Du kan læse mere om appen på [smittestop.dk](#) og downloade den i App Store eller Google Play Butik.

## 3. Om at være syg med COVID-19

Man udvikler symptomer mellem 1 og 14 dage fra, at man har været udsat for smitte med ny coronavirus, og de fleste får symptomer efter 5-6 dage.

De typiske symptomer ved begyndende og mild sygdom ligner almindelige symptomer på influenza og anden øvre luftvejsinfektion med feber, tør hoste og træthed. Andre tidlige, men mindre hyppige symptomer kan bl.a. være hovedpine, muskelsmerter, ondt i halsen, kvalme, tab af smags- og lugtesans m.v. Sådanne milde symptomer på COVID-19 vil man ofte ikke kunne skelne fra en forkølelse eller en influenza, som skyldes noget andet end COVID-19.

De fleste oplever et mildt sygdomsforløb og får ikke brug for lægehjælp. Symptomerne kan variere fra person til person, og symptomerne, f.eks. om man har feber eller ej, kan ikke bruges til at udelukke, at man har COVID-19.

Nogle personer udvikler mere svær sygdom, typisk efter 4-7 dage, med forværring af hoste, stigende feber og begyndende åndenød, og nogle udvikler lungebetændelse, som kan kræve indlæggelse.

#### [Kan COVID-19 behandles?](#)

Der findes ingen specifik behandling mod ny coronavirus, men du kan gøre flere ting for at mindske symptomerne, også hos børn:

- Drik rigeligt med væske, særligt hvis du får høj feber.
- Muskelsmerter, hovedpine og feber kan forsøges lindret med paracetamol (fx Panodil).
- Ondt i halsen kan eventuelt forsøges lindret med sugetabletter eller bolsjer



### Hvornår og hvordan skal du kontakte læge?

Når du er syg med COVID-19, skal du kontakte egen læge, hvis du får moderate eller svære symptomer, så som vejrtrækningsbesvær, eller oplever tiltagende forværring over dage, og hvis du er så syg, at du er i tvivl om, hvorvidt du har behov for indlæggelse, kan du kontakte egen læge eller akuttefonen i din region uden for egen læges åbningstid.

Uden for åbningstid skal du ringe til lægevagt eller akuttefonen i din region.

Det er vigtigt at huske, at du altid kan kontakte lægen, hvis du er bekymret, også for anden sygdom end COVID-19. Dette gælder også for børn.

### Bliver du immun?

Vores aktuelle viden tyder på, at der opbygges immunitet hos de fleste, men i hvor høj grad og hvor længe denne holder, ved man ikke endnu. Vi har ikke endnu en pålidelig test, der kan afgøre immunitet.

Når du er rask efter COVID-19, bør du derfor forholde dig som alle andre, dvs. fortsat overholde de generelle råd, blive testet ved symptomer, som giver mistanke om COVID-19, indgå i kontaktopsporing m.v. De første 8 uger efter, at din test var positiv, skal du dog ikke testes igen, hvis du får symptomer eller finder ud af, at du er nær kontakt, da testen kan være positiv pga. inaktiv virus.

Læs mere om, hvordan du skal forholde dig i [Til dig, der har symptomer på COVID-19](#) og [Til dig, der er nær kontakt til en person, der er smittet med ny coronavirus](#)

### Hvordan klarer du at være isoleret, og hvordan håndterer du eventuelle bekymringer?

Det kan være svært at være isoleret fra omverdenen. Følgende råd kan hjælpe dig:

- Gør, hvad du kan, for at holde dig i kontakt med omverdenen gennem sociale medier, telefonopkald og videoopkald
- Prøv at holde hjernen i gang ved at dyrke en hobby, læse, lægge puslespil eller andre ting, der kræver koncentration og gør dig glad
- Forsøg at holde dig i gang så meget, du kan, hvis du ikke er for sløj. Sørg for at holde dig fysisk aktiv ved f.eks. at rejse dig og gå omkring eller lave øvelser på stuegulvet.
- Hold så vidt muligt en normal døgnrytme.
- Hold fast i, at du gør en forskel og udviser samfundssind ved at blive hjemme. På den måde er du med til at forebygge smittespredning og beskytte personer i øget risiko.

Det er naturligt at blive bekymret når man får at vide, at man er smittet med ny coronavirus. Følgende råd kan hjælpe dig:

- Tal med din læge, hvis du bliver meget bekymret. Hvis du har en sygdom, som du er i behandling for, og som du er tvivl om kan påvirkes af COVID-19, så kontakt den læge eller sygehusafdeling, der er ansvarlig for din behandling.

- Husk på, at de allerfleste har et mildt forløb af sygdommen, og at vi i Danmark har dygtige læger og sygeplejersker, der kan hjælpe dig, hvis du skulle få brug for det.
- Sig til dig selv, at du gør det godt nok, hvis du følger myndighedernes anbefalinger.
- Bebrejd ikke dig selv eller andre for at blive smittet med ny coronavirus. Husk, at sygdom skyldes virus, ikke personer, og at ny coronavirus er meget smitsom.
- Hvis du har svært ved at slå bekymringerne ud af hovedet, og hvis de påvirker din hverdag, kan du finde hjælp i Sundhedsstyrelsens gode råd om håndtering af angst under COVID-19-epidemien [på hjemmesiden](#).

## 4. Yderligere information

Har du spørgsmål eller behov for konkret rådgivning ift. din sygdom, kan du kontakte egen læge.

Hvis du er testet positiv for ny coronavirus og har behov for hjælp til kontaktopsporing, kan du kontakte Coronaopsporing under Styrelsen for Patientsikkerhed på **tlf. 32 32 05 11**.

Hvis du har behov for øvrig rådgivning om nære kontakter, kan du kontakte Kontaktopsporingsenheden under Styrelsen for Patientsikkerhed ved at ringe til myndighedernes fælles på **tlf. 70 20 02 33 og taste 2**.

Ved øvrige spørgsmål kan du ringe til myndighedernes fælles hotline på tlf. **70 20 02 33**.

Læs mere i:

**Til dig, der har symptomer på COVID-19.** Beskriver, hvordan du skal forholde dig, hvis du får symptomer, som giver mistanke om COVID-19.

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

**Til dig, der er nær kontakt til en person, der er testet positiv for ny coronavirus.** Beskriver, hvordan du skal forholde dig, når du er nær kontakt til en person, som er testet positiv for ny coronavirus

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

**Har dit barn symptomer, der kan være COVID-19, eller er der smitte i dit barns dagtilbud eller skole?** Beskriver, hvordan du skal forholde dig, hvis dit barn får symptomer eller der er smitte i barnets skole eller dagtilbud m.v.

<https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Har-dit-barn-symptomer-der-kan-vaere-COVID-19-eller-er-der-smitte-i-dit-barns-dagtilbud-eller-skole>

**Gode råd ved brug af mundbind** Giver gode råd til hvornår og hvordan man skal anvende mundbind, samt hvilke typer der er egnede i det offentlige rum.



[sst.dk/da/Udgivelser/2020/Sundhedsstyrelsens-gode-raad-Brug-af-mundbind](https://sst.dk/da/Udgivelser/2020/Sundhedsstyrelsens-gode-raad-Brug-af-mundbind)

**COVID-19: Forebyggelse af smittespredning.** Beskriver en række generelle anbefalinger for forebyggelse af smittespredning, som har ligget til grund for anbefalingerne i dette informationsmateriale.

[sst.dk/da/udgivelser/2020/covid-19-forebyggelse-af-smittespredning](https://sst.dk/da/udgivelser/2020/covid-19-forebyggelse-af-smittespredning)

Læs mere om ny coronavirus og COVID-19 på [sst.dk/corona](https://sst.dk/corona).