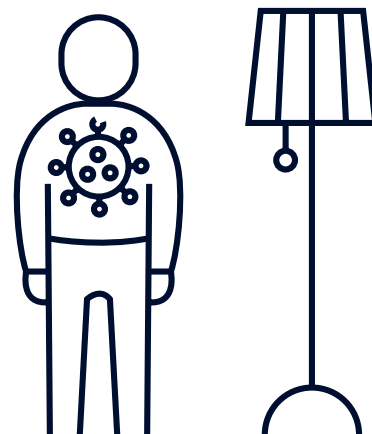


Hvis en test har vist, at du har corona-virus, skal du gå i isolation



Det betyder, at du skal blive hjemme, så du ikke kan smitte andre.

Gå ikke udenfor – heller ikke for at gå på arbejde.

Aflys alle aftaler, og tal i stedet med venner og familie via telefon eller internet.

Hvornår kan du gå ud igen?

- Det kommer an på, om du har – eller har haft – symptomer som for eksempel feber, ondt i halsen eller hoste.
- Hvis du har haft symptomer, kan du gå ud igen, når du har været helt fri for symptomer i 48 timer.
- Hvis du slet ikke har haft symptomer og føler dig helt rask, kan du gå ud 7 dage efter, at du fik taget corona-testen.

Hvordan er man i isolation?

- Mens du er hjemme i isolation, skal du holde 2 meters afstand til dem, du bor sammen med.
- Undgå at kysse og kramme.
- Undgå at være for længe i det samme rum, og luft ud i rummet i 10 minutter bagefter.
- Sov ikke i samme rum som andre.
- Vask eller sprit hænder ofte.

- Gør rent hver dag på steder, som I rører med hænderne, for eksempel dørhåndtag, fjernbetjening, telefoner, tastaturer, mus, stikkontakter, vandhaner, toiletter og legetøj. Brug almindelige rengøringsmidler.
- Del ikke håndklæder med andre.
- Få andre til at hjælpe dig med at hente børn, købe ind eller lufte hunden.
- Hvis du får varer leveret, så få dem stillet ved døren.

Har du brug for hjælp, for eksempel til at få handlet, kan du kontakte Røde Kors på telefon 3529 9660.

Tag mundbind på, hvis du er nødt til at bryde din isolation, for eksempel hvis du skal på hospitalet.

Hvis I bor mange sammen, kan det være svært at isolere sig. Derfor er der mulighed for at få et frivilligt isolationsophold i København. Læs mere på kk.dk/isolation

