



Infoguide til medarbejdere i Albertslund Kommune

Som medarbejder i Albertslund Kommune har du typisk kontakt til en række borgere i dagligdagen. Borgere som har tillid til dig. Derfor har du en vigtig rolle som formidler af information om, hvad borgerne skal gøre i den her tid, hvor smittetallet er højt i Albertslund og andre steder i landet. Det kan også være en god idé at bruge den i privat regi, hvis nogle har spørgsmål til situationen med COVID-19, f.eks. hvad det betyder at gå i isolation og hvad man skal gøre mens man venter på testresultater.

Det er vigtigt, at borgerne har den nødvendige viden om, hvad de skal gøre for at forebygge smittespredning, og hvad de skal gøre, hvis de har symptomer eller er testet positive for COVID-19.

Du finder her nogle budskaber, som gerne kommunikeres, hvor det er relevant. Der er tale om forskellige hverdagssituationer, hvor kultur og vaner har en stor betydning.

Læs dem igennem og brug dem. Du kan læse endnu mere på kommunens hjemmeside www.albertslund.dk/covid-19 og den landsdækkende fælles side www.coronasmitte.dk.

Hovedbudskaber

Testning og testresultat

- Borgere skal selv bestille tid på coronaprover.dk. NemID skal bruges. Borger skal medbringe mundbind og det gule sundhedskort eller billed-id.
- Testsvaret fås på sundhed.dk eller i app-en MinSundhed. Svar vedr. børn er i sundhed.dk. Log på med NemID og find svaret under "Laboratoriesvar". Ens egen læge får også svaret.
- Hvis testresultatet er 'påvist' eller 'positiv', er man smittet med Corona.

Isolation – hjemme eller uden for eget hjem

Det er vigtigt, at man selv-isolerer sig – altså ikke forlader sit hjem - hvis man:

- har symptomer på Covid-19,
- har været sammen med en person, der er testet positiv for Covid-19, i en periode fra 48 timer før personens symptomer startede og indtil 48 timer efter personens symptomer er ophørt.
- Hvis der er gået mere end 14 dage, siden du var i kontakt med den smittede person, og du ikke har fået symptomer, regnes du som smittefri, og du skal derfor ikke foretage dig noget særligt.
- Hvis man testes positiv for Covid-19, skal man være selvisoleret indtil to dage efter man har haft symptomer.
- Hvis man bor mange sammen, og der ikke er plads i ens bopæl, kan man blive visiteret til midlertidigt at bo et andet sted. Ring til kommunen på tlf. 2499 6664.

Læs mere detaljerede svar nedenfor!

Spørgsmål og svar i hverdagssituationer

Skal du bruge smitteappen?

- Ja, det er vigtigt, at du selv og alle andre omkring dig har hentet appen og bruger den. Du skal logge ind med dit NemId, så den virker (er aktiveret). Så lyser den grønt.



- Hvis du bliver smittet, skal du selv skrive det i appen. Brug NemId. Så advarer du andre.

Du vågner op og har symptomer, der kunne være Covid-19, fx feber og ondt i halsen – hvad gør du?

- Det allervigtigste er, at du bliver hjemme fra skole, læreplads/arbejde, fest, samvær med venner og familie, træning osv., hvis du er syg eller har været tæt sammen med en person, som er smittet med COVID-19. Bliv også hjemme, hvis du er i tvivl om du er syg, også selv om du kun har milde symptomer.
- Undgå så vidt muligt at være sammen med resten af familien (du isolerer dig selv).
- Når du bruger samme ting som resten af familien fx toilettet, gør du det rent efter dig. Du skal bruge sprit.
- Bestil tid til test på www.coronaprover.dk. Husk dit NemId.
- Hvis du er så syg, at du har brug for at tale med en læge, skal du ringe til lægen. Du må ikke møde op på klinikken uden at have talt med dem først.

Hvordan og hvornår får du svar på Coronatesten?

- Log ind på sundhed.dk med NemId og find svaret under "Laboratoriesvar".
- Svar på test af børn ses på forældrenes login under www.sundhed.dk.
- Der kan gå op til 72 timer (3 dage), før du kan se svaret.

Hvad betyder testsvaret - hvad betyder påvist/positiv eller Ikke påvist/negativ

- Hvis der står "Positiv" eller "Påvist" i svaret på din prøve, er du smittet med Corona.
- Hvis der står "Negativ" eller "Ikke påvist", er du ikke smittet. Testen viser *ikke*, om du tidligere har haft Corona. Du kan stadig få Corona, hvis du bliver udsat for smitte.

Hvorfor bliver du ringet op, når du er smittet?

Du *kan* blive kontaktet af Styrelsen for Patientsikkerhed, der ringer til dem, der er smittet. Det gør de for at finde ud, hvem du har været sammen med. Så skal du fortælle det. På den måde kan vi sammen få stoppet smitten.

Du er syg og bliver hjemme. Hvor længe skal du blive hjemme?

Bliv hjemme indtil 48 timer efter, at du sidst havde symptomer. Dvs. hvis du havde feber mandag, men er feberfri tirsdag, kan du tage i skole, på arbejde eller gå ud igen torsdag.

Hvordan skal du få mad?

- Hvis du skal være i isolation, skal du få andre til at hjælpe dig med indkøb, hundeluftning, tøjvask og andre mulige gøremål.
- Hvis du får varer leveret, skal det stilles ved din dør.



Din bedste ven er testet positiv for Corona – hvad skal du gøre?

Det afhænger af, hvornår og hvordan I sidst har været sammen.

- Du skal gå i selvisolation, være særligt opmærksom på hygiejne og rengøring indtil du har mindst en negativ coronatest:
 - o hvis du bor sammen med den smittede og har været tæt sammen fx set på samme computer eller telefon i 15 min. eller mere,
 - o hvis I har haft fysisk kontakt, fx krammet eller givet hånd
 - o og hvis du har været sammen med din ven op til 2 dage, før vennens symptomer startede, og indtil 2 dage efter symptomerne stoppede

Rask smittebærer

Du kan godt være smittet med Covid-19 uden at udvise symptomer. Det betyder altså, at du kan være smittet og smitte andre uden selv at have symptomer. Så er du rask smittebærer. Det er derfor vigtigt at blive testet og selvisolere dig, hvis du har været i nær kontakt med en smittet. Især yngre personer og børn kan have Covid-19 uden at have symptomer på Covid-19.

Du ser en fra din klasse, dit arbejde eller vennekreds, der ser syg ud, fx hoster meget, fryser og er skidt tilpas. Hvad gør du?

- Hold afstand (mindst 2 meter) og sig til personen, at det er bedst at gå hjem
- Vær ekstra grundig med hygiejne og rengøring, da I formentlig har rørt ved nogle af de samme ting (håndtag, bordet, værktøjet).

Du har brugt den samme computer, telefon/tablet eller måske en fjernbetjening, som en kammerat eller – hvad gør du nu, hvor du er færdig med at bruge det?

- Du vasker eller spritter dine hænder
- Hvis det er din computer eller tablet, spritter du det af. Prøv så vidt muligt at bruge hver jeres elektronik m.v.
- Det *kan* være svært med fjernbetjeningen til tv-et, men gør også den ren med sprit.

Du er sammen med dine nærmeste venner fx til en fest, og din ven spørger, om du vil smage drikkevaren og rækker sit glas til dig – hvad gør du?

- Du siger pænt nej tak, da det kan være svært at sige fra og særligt overfor gode venner, fordi det kan føles som en afvisning. Det er vigtigt, at man ikke deler mad og drikkevarer.
- Du kan i stedet foreslå, at I bruger hver jeres glas eller ske, hvis det er mad
- Hvis der er tale om madvarer, kan du også tage initiativ til, at maden eller snacksene portionsanrettes i krus, glas, tallerkener eller noget andet, og at I tager med hver jeres ske.

Du mødes med en person, hvor du normalt ville give hånd fx på en arbejdsplan eller lign. – hvad gør du i denne Coronatid?

- Du giver ikke hånd. Tal evt. med din chef om, at du vil foretrække ikke at give hånd for at minimere smitterisiko.
- Hvis du alligevel får givet hånd til nogle, så sørg for at spritte dine hænder af eller vaske dine hænder kort efter.
- Du imødekommer den anden person ved mundtligt at sige hej, og du kan evt. trække/række enten foden eller albuen frem for at vise, at det er sådan, du vil hilse på.



- Du kan evt. sige "du får lige et hej på den her måde".

Hvis testen var negativ, og du ikke er smittet; skal du så testes igen?

Det er *ikke* nok at være testet én gang. Du kan blive smittet kort efter testen. Så hvis du er tvivl, skal du blive testet igen.

Mundbind

(info findes på www.albertslund.dk/covid-19)

Gratis mundbind er målrettet udsatte borgere med lav betalingsevne.

Du kan højst få ti mundbind ad gangen.

Du kan hente mundbindene på:

- 1) Informationen på Albertslund Rådhus, 2) Albertslund Hovedbibliotek,
- 3) Jobcentret, 4) Klubben i Poppelhusene.

Isolation uden for eget hjem

(info findes på www.albertslund.dk/covid-19)

- Hvis du er smittet med COVID-19, og har du *ikke* mulighed for at isolere dig i eget hjem i et værelse, fordi I ikke har meget plads, kan kommunen hjælpe med et ophold i en såkaldt isolationsfacilitet.

- Du skal ringe til kommunen på telefon: 2499 6664. Du skal opfylde en række betingelser.

- Målgruppen er voksne. Børn og unge under 18 år kan kun visiteres sammen med en voksen fra samme husstand.

Yderligere information

- www.sst.dk, www.albertslund.dk/covid-19 eller Corona-hotline: 7020 0233, tast 1.