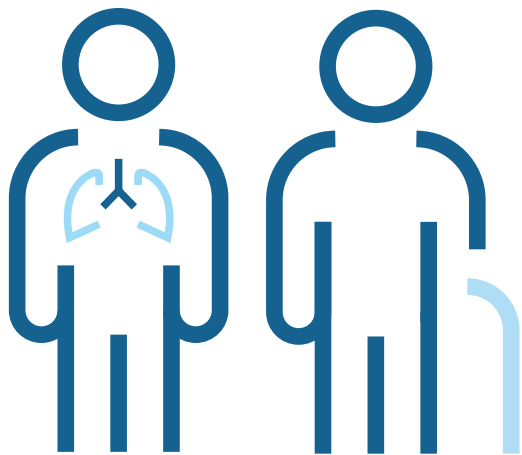


# Gode råd til dig, der er i øget risiko

Vi har samlet en række gode råd til dig og dine pårørende, hvis du er i øget risiko for at blive alvorligt syg med COVID-19.

4. november 2021



## Gode råd til dig, der er i øget risiko

Med den stigende smitte i samfundet anbefaler Sundhedsstyrelsen, at du som person i øget risiko er ekstra opmærksom på at passe på dig selv, også selvom du er færdigvaccineret og evt. revaccineret. Vaccinerne beskytter godt mod smitte og alvorlig sygdom, men de er ikke 100 % effektive.

Hvis du allerede før COVID-19 kom til Danmark tog særlige forholdsregler i din hverdag for at undgå at blive smittet med andre sygdomme, fx pga. et nedsat immunforsvar, så skal du fortsat gøre det.

### Sundhedsstyrelsen råd til dig, der er i øget risiko

- Bliv revaccineret med det samme, når du modtager invitation til revaccination i e-boks.
- Følg Sundhedsstyrelsens seks generelle råd og bed andre om at tage hensyn.
- Undgå store forsamlinger med mange mennesker, hvor du ikke kan holde afstand.
- Overvej brug af mundbind i det offentlige rum, hvis det ikke er muligt at holde afstand.
- Overvej at tale med din arbejdsplads om, hvordan I sammen kan sikre, at du er tryk ved at gå på arbejde.

## Vaccination og revaccination mod COVID-19

Personer i øget risiko, som er færdigvaccinerede, er generelt godt beskyttede mod smitte og alvorlig COVID-19 sygdom, fordi COVID-19 vaccinen virker rigtig godt.

Vaccinernes beskyttende effekt falder formodentligt med tiden hos mange. Ved høj alder og nogle kroniske sygdomme vil der hos en større andel være både en mindre effekt af den primære vaccination og en hurtigere aftagende effekt af vaccinen.

Ved at blive vaccineret med et 3. stik får du en bedre og formodentligt også en længerevarende beskyttelse mod COVID-19. Derfor anbefaler Sundhedsstyrelsen, at du bliver revaccineret, og at du booker tid med det samme, når du modtager invitationen til revaccination i din e-boks.

Få mere information om revaccination på [Sundhedsstyrelsens hjemmeside](#) og pjecen [Til dig der skal revaccineres mod COVID-19](#).

## Sundhedsstyrelsens seks generelle råd til at forebygge smitte

Personer i øget risiko, samt deres pårørende, anbefales at være ekstra opmærksomme på følge Sundhedsstyrelsens seks generelle råd til forebyggelse af smitte.



Ved generelt at følge de forebyggende råd både hjemme og i det offentlige rum mindskes risikoen for smitte.

Det anbefales, at du især er opmærksom på at holde afstand til andre i det offentlige rum. Bed andre om at tage hensyn ved at holde afstand. Vær særligt opmærksom på at holde afstand til personer, som har symptomer, der kunne være COVID-19, eller, som du ved, er i risiko for at være smittet.

Det er også vigtigt at være opmærksom på udluftning. Luk vinduer og døre op på tværs af din bolig, så der er gennemtræk. Skab gennemtræk 4-5 gange hver dag i 5-10 min. Hvis du har besøg indendørs, så luft ud oftere, fx før og efter besøg og gerne ca. en gang i timen, hvis besøget varer i mere end en time.

### Undgå store forsamlinger

I perioder med høj og stigende smitte i samfundet, kan det være en god ide at undgå store forsamlinger af mennesker, hvor det kan være svært at holde afstand. Det kan fx være begivenheder, hvor man ikke kan undgå at være tæt på mange mennesker, samt travle tidspunkter i offentlig transport og indkøbscentre.

### Overvej brug af mundbind

Det kan være svært altid at holde afstand i det offentlige rum fx i offentlig transport, samt i fritids- og arbejdsliv, uden at det begrænser hverdags- og sociallivet. Her kan du overveje at bruge et mundbind eller ansigtsvisir, hvis det gør dig mere tryk.

Læs mere om brug af mundbind og visir på [Sundhedsstyrelsens hjemmeside](https://www.sst.dk).

## Særlige tiltag på arbejdspladsen

Langt de fleste personer i øget risiko kan gå på arbejde, som de plejer, hvis Sundhedsstyrelsens smitteforebyggende råd kan overholdes. Det gælder både færdigvaccinerede og personer, som ikke er vaccinerede.

Du behøver derfor ikke som udgangspunkt at blive flyttet til en anden funktion eller arbejde hjemmefra - heller ikke selvom du til hverdag har kontakt med mange mennesker. Det gælder også for gravide. Det er dog vigtigt, at du taler med din arbejdsgiver om, hvorvidt der skal foretages nogle ændringer ift. dine arbejdsopgaver eller arbejdsforhold, så smitte forebygges mest muligt, og du kan føle dig tryk, når du går på arbejde.

Hvis du arbejder i sundheds-, social- eller plejesektoren, er det vigtigt, at du bruger de værnemidler, som anbefales til de forskellige arbejdsopgaver.

Hvis du er i særligt øget risiko, og for eksempel har en kombination af risikofaktorer som visse kroniske sygdomme, svær overvægt og graviditet, er det måske nødvendigt at tage særlige forholdsregler. Du kan ved behov kontakte din behandlende læge på sygehus eller egen læge for en konkret vurdering af din risiko på arbejdspladsen. Hvis du er i tvivl om forhold på arbejdspladserne og dine rettigheder mv., kan du opsøge rådgivning i fagpolitiske organisationer.

Din arbejdsgiver har ansvar for, at arbejdsmiljøet på din arbejdsplads generelt er sikkert.

## Hvad betyder det at være i øget risiko?

De fleste, som bliver smittet med ny coronavirus, vil få et mildt forbigående sygdomsforløb. De mest almindelige symptomer på COVID-19 er feber, tør hoste, tab af smags- og lugtesans og vejtrækningsbesvær, som ofte går over af sig selv uden behandling. Særligt børn og yngre personer kan være smittet uden at få symptomer. Læs mere om symptomer på COVID-19 på [Sundhedsstyrelsens hjemmeside](#).

Nogle personer er i øget risiko for at udvikle mere alvorlig sygdom, hvis de får COVID-19. Det gælder personer med visse tilstande og sygdomme. Hvor meget man er i øget risiko kan variere meget fra person til person. Det afhænger både af den/de sygdom(m) og/eller tilstand(e), man har. Der er også andre faktorer, som kan have betydning. Fx er det veldokumenteret, at alder har stor betydning for, hvor høj risikoen er for at blive alvorligt syg af COVID-19.

Risikoen for at blive alvorligt syg af COVID-19 mindskes med vaccination. Vaccination giver både den enkelte beskyttelse mod alvorlig sygdom og beskytter samtidig den enkelte mod at blive smittet og give smitte videre. Man kan dog stadig godt blive smittet, selvom man er vaccineret, da vaccinen ikke er 100% effektiv.

## Hvem er i øget risiko for et alvorligt forløb med COVID-19?

Du kan se i boksen nedenfor, hvem der er i øget risiko for at få et alvorligt forløb, hvis de får COVID-19.

### Personer, som er i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb med COVID-19

- **Personer i alderen 80 år eller ældre**  
Uanset om du er frisk og rask eller har kroniske sygdomme og tilstande, er du i øget risiko.
- **Personer i alderen 65-79 år**  
Mange friske og raske personer i aldersgruppen er ikke i øget risiko, men har du fx kroniske sygdomme eller mental og fysisk svækkelse m.v., så kan du være i øget risiko.
- **Personer under 65 år**  
Meget få er i øget risiko, men personer i aldersgruppen med visse kroniske sygdomme, svært kontrollerbare kroniske sygdomme, overvægt med BMI på 35 eller over, og/eller nedsat immunforsvar menes at være i øget risiko. For flertallet af de yngre personer i denne gruppe, er der tale om en mindre øget risiko, fordi de på grund af ung alder, har en lavere risiko for et alvorligt sygdomsforløb. Det betyder altså, at yngre personer med en sygdom eller tilstand ikke skal sammenligne sig med ældre, som har samme eller andre sygdomme. De skal i stedet sammenligne sig med raske jævnaldrende.
- **Visse børn og unge med kronisk sygdom**  
Sygdomme og tilstande, der medfører øget risiko hos voksne, kan ikke overføres direkte til børn. De børn og unge, som kan have en øget risiko, er typisk de børn, hvor der også inden COVID-19-epidemien var særlige forholdsregler, fx særlige forhold i forbindelse med skolegang/dagtilbud. Disse børn har sygdomme eller tilstande, som typisk følges i specialambulatorier. Selv alvorligt syge børn vil typisk have et mildt forløb, hvis de bliver syge med COVID-19.
- **Beboere i plejebolig**  
Beboere i plejeboliger er i øget risiko, da de ofte er ældre og har kroniske sygdomme, dårlig funktionsevne og skrøbeligt helbred.
- **Gravide**  
Gravide er i øget risiko ud fra et hensyn til både den gravide og det ufødte barn.

Hvis du er i tvivl om, hvorvidt du er i øget risiko, kan du tale med din læge.

For en uddybende beskrivelse af hvem der er i øget risiko, herunder beskrivelser af hvilke sygdomme og tilstande, som vurderes at medføre en øget risiko, se [Personer med øget risiko ved COVID-19 – Fagligt grundlag](#).

## Er du pårørende til personer i øget risiko?

Hvis du er pårørende til en person, der er i øget risiko for at blive alvorligt syg med COVID-19, er det naturligt, at du kan blive bekymret for at tage smitte med hjem. Du kan gøre flere ting for at beskytte din/dine pårørende, som er i øget risiko – se boksen nedenfor.

### Gode råd til dig, som bor sammen med en person i øget risiko

- Hav opmærksomhed på at følge Sundhedsstyrelsens generelle råd om smitteforebyggelse. Hjælp også din pårørende og andre, som du bor sammen med, med at huske rådene – også børn.
- Hold ekstra godt øje med symptomer, der kunne være COVID-19. Gå straks i selvisolation, hvis du får symptomer. Det gælder også milde symptomer. Hvis du er smittet og bor sammen med en person, som er i øget risiko, kan du måske få bevilliget et isolationsophold uden for hjemmet. Det gælder også nære kontakter, som ikke er færdigvaccinerede eller tidligere smittede inden for de seneste 12 måneder, som anbefales at gå i selvisolation. Kontakt din kommune for at høre mere.

Selvom du bor sammen med en person, der er i øget risiko, kan du godt deltage i sociale sammenhænge, gå på arbejde mv. som du plejer. Børn kan også komme i skole eller i dagtilbud mv. og deltage i legeaftaler, børnefødselsdage, fritidsaktiviteter og lignende.

### Besøg hos en person i øget risiko

Som udgangspunkt bør du altid så vidt muligt holde afstand, når du er på besøg hos personer i øget risiko for alvorligt forløb ved COVID-19, og som du ikke dagligt har tæt kontakt med. Hvis dette ikke er muligt, fx fordi der er behov for pleje og omsorg, kan du overveje at tage et mundbind på for at beskytte personen. Du bør i den forbindelse også tage hensyn til personen i øget risikos egne ønsker i forhold til, om andre skal bære mundbind.

Husk at blive testet inden, du skal besøge din pårørende, som bor på plejehjem. Dette gælder også, selvom du er vaccineret eller tidligere smittet.

## Vil du vide mere?

Har du spørgsmål om din sygdom eller har brug for en konkret vurdering af din egen situation, så ring til din behandlende læge på sygehuset eller til din egen læge.

Mange patientforeninger har også information og rådgivning om COVID-19.

Når du er en person i øget risiko har du også mulighed for at blive vaccineret mod influenza og pneumokokker. Find mere information på vores hjemmeside.

## Du kan læse mere i Sundhedsstyrelsens udgivelser

<b>Personer i øget risiko ved COVID-19 – fagligt grundlag</b> Beskriver det faglige grundlag for definitionen af, hvilke sygdomme og tilstande, der vurderes at kunne medføre øget risiko.	<a href="https://sst.dk/da/Udgivelser/2020/Personer-med-oeget-risiko-ved-COVID-19">sst.dk/da/Udgivelser/2020/Personer-med-oeget-risiko-ved-COVID-19</a>
<b>COVID-19: Forebyggelse af smittespredning</b> Beskriver en række generelle anbefalinger for forebyggelse af smittespredning, som har ligget til grund for anbefalingerne i dette informationsmateriale.	<a href="https://sst.dk/da/udgivelser/2020/covid-19-forebyggelse-af-smittespredning">sst.dk/da/udgivelser/2020/covid-19-forebyggelse-af-smittespredning</a>
<b>Til dig, der har symptomer på COVID-19</b> Beskriver, hvordan du skal forholde dig, hvis du får symptomer, som giver mistanke om COVID-19.	<a href="https://sst.dk/da/Udgivelser/2020/Til-dig-der-har-symptomer-paa-COVID-19">sst.dk/da/Udgivelser/2020/Til-dig-der-har-symptomer-paa-COVID-19</a>
<b>Til dig, der er testet positiv for ny coronavirus</b> Beskriver, hvordan du skal forholde dig, når din test er positiv for ny coronavirus, og du således er smittet.	<a href="https://sst.dk/da/Udgivelser/2020/Til-dig-der-er-testet-positiv-for-ny-coronavirus">sst.dk/da/Udgivelser/2020/Til-dig-der-er-testet-positiv-for-ny-coronavirus</a>
<b>Til dig, der er nær kontakt til en person, der er testet positiv for ny coronavirus</b> Beskriver, hvordan du skal forholde dig, hvis du er nær kontakt til en smittet person.	<a href="https://sst.dk/da/Udgivelser/2020/Til-dig-der-er-naer-kontakt-til-person-med-ny-conavirus">sst.dk/da/Udgivelser/2020/Til-dig-der-er-naer-kontakt-til-person-med-ny-conavirus</a>
<b>Til dig, der skal revaccineres mod COVID-19</b> Beskriver hvorfor og hvordan revaccination tilbydes.	<a href="https://sst.dk/da/Udgivelser/2021/Til-dig-der-skal-revaccineres-mod-COVID-19">sst.dk/da/Udgivelser/2021/Til-dig-der-skal-revaccineres-mod-COVID-19</a>