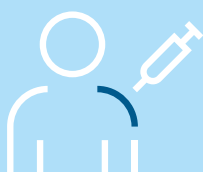


Gode råd Gode vaner

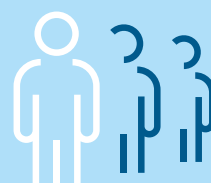
Du kan stadig gøre meget
for at undgå smitte



Bliv vaccineret



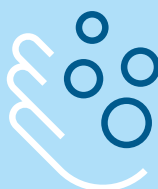
**Bliv hjemme og bliv testet,
hvis du får symptomer**



Hold afstand



**Luft ud og skab
gennemtræk**



**Vask hænder tit
eller brug håndsprit**



**Gør rent, særligt
på overflader som
mange rører ved**

Hold afstand



Hold 2 meters afstand når muligt
og altid mindst 1 meter



STOP!

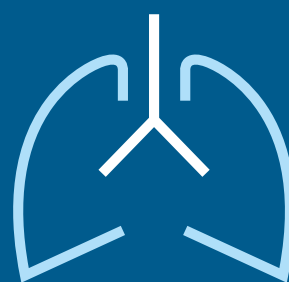
Har du symptomer? Så gå ikke ind!



Tør hoste



Feber



Vejtrækningsbesvær

Har du symptomer på COVID-19, så gå i selvisolation
og sørg for at blive testet.

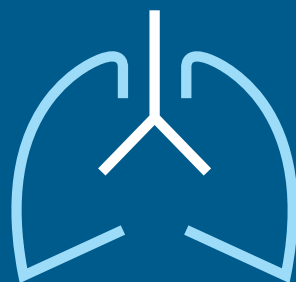
Bliv hjemme, hvis du har symptomer



Tør hoste



Feber



Vejtrækningsbesvær



Tab af smags-
og lugtesans



Muskelømhed



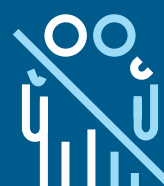
Ondt i halsen

Bliv også hjemme, hvis du er i tvivl, om du er syg.
Gå i selvisolation og sørg for at blive testet.

Husk selvisolation

Hvad betyder selvisolation?

- Selvisolation er vigtig for at bryde smittekæder. Det betyder, at du skal blive hjemme, holde afstand til dem, du bor sammen med, og lade være med at mødes med andre
- Hvis du bor sammen med andre, skal du undgå tæt kontakt med dem. Så sov for dig selv, gør grundigt rent, vask hænder ofte og undlad at dele håndklæder



Hvornår skal jeg gå i selvisolation?

- Hvis du er konstateret smittet med ny coronavirus
- Hvis du er nær kontakt, skal du blive i selvisolation, indtil du er blevet testet negativ på **dag 4 og 6**
- Hvis du har symptomer på COVID-19 – også selvom det er lette symptomer. Bliv hjemme og bestil en tid til test
- Hvis du bliver nødt til at bryde selvisolationen for at blive testet, så husk et CE-mærket mundbind, afstand og god håndhygiejne



Hvordan kan jeg få hjælp?

- Hvis du er smittet eller nær kontakt, men ikke har mulighed for at isolere dig hjemme, så kan din kommune tilbyde dig hjælp til et gratis isolationsophold
- Hvis du er i selvisolation og har brug for praktisk hjælp, kan du også kontakte din kommune for at høre om mulighederne for hjælp



Læs mere og hold dig opdateret på sst.dk/selvisolation