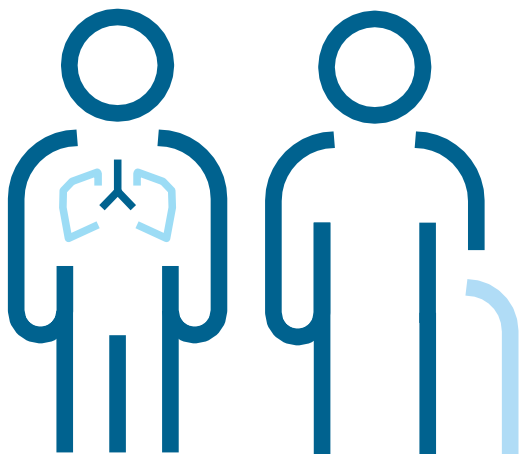


Gode råd til dig, der er i øget risiko

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

12. maj 2022



Gode råd til dig, der er i øget risiko

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du som person i øget risiko er ekstra opmærksom på at passe på dig selv. Også selvom at du er vaccineret mod covid-19. Vaccinerne beskytter godt, især mod alvorlig sygdom.

Hvis du allerede før covid-19 epidemien begyndte tog særlige forholdsregler i din hverdag for at undgå at blive smittet med andre sygdomme, fx pga. et nedsat immunforsvar, anbefales du fortsat at gøre det.

Sundhedsstyrelsens råd til dig, der er i øget risiko

- Tag imod tilbud om vaccination, hvis du er i målgruppen.
- Følg Sundhedsstyrelsens generelle råd til forebyggelse af smitte og bed andre om at tage hensyn.
- Du kan overveje at bruge mundbind eller ansigtsvisir, hvis det gør dig mere tryk.
- Hvis du får symptomer på covid-19 og føler dig syg, bør du få taget en test hurtigst muligt, da du kan være i målgruppen for tidlig behandling mod covid-19. Hvis din test er positiv, bør du hurtigst muligt kontakte din egen læge for at høre om dine muligheder for behandling.

Hvad betyder det at være i øget risiko?

De fleste, som får covid-19, vil få et mildt sygdomsforløb, som går over af sig selv uden behandling.

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 stor denne risiko er vil være forskellig fra person til person. Det afhænger bl.a. af den/de sygdom(me) og/eller tilstand(e), man har. Der er også andre faktorer, som kan have betydning. F.eks. er det veldokumenteret, at høj alder har stor betydning for risikoen for alvorlig sygdom med covid-19. Risikoen for at blive alvorligt syg af covid-19 er mindre, når du er vaccineret.

Hvis du bliver syg med symptomer på covid-19, anbefales du at få taget en test hurtigst muligt, da du kan være i målgruppen for tidlig behandling mod covid-19. Du kan enten tage en PCR-test eller en hurtigtest/selvtest. Hvis din test er positiv, anbefales du at kontakte egen læge eller lægevagt/1813 uden for egen læges åbningstid hurtigst muligt for at høre, om dine muligheder for behandling. Læs mere om tidlig behandling på Sundhedsstyrelsens hjemmeside: [Covid-19 tabletbehandling](#).

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.

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 kronisk(e) sygdom(me) og/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 en ung alder har en lavere risiko for et alvorligt sygdomsforløb. Det betyder altså, at yngre personer med en sygdom eller tilstand ikke bør sammenligne sig med ældre, som har samme eller andre sygdomme. De bør 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 få et mildt forløb, hvis de bliver syge med covid-19.
- **Beboere i plejebolig/på plejehjem**
Beboere i plejeboliger/på plejehjem er i øget risiko, da de ofte både har en høj alder, en eller flere kroniske sygdomme samt nedsat funktionsevne og aktivitetsniveau.
- **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](#).

Vaccination mod covid-19

Personer i øget risiko, som er vaccineret, er generelt godt beskyttede mod alvorlig covid-19 sygdom.

Nogle personer med svært nedsat immunforsvar kan have utilstrækkelig effekt af deres tidligere vaccinationer mod covid-19, og er derfor blevet tilbudt et 4. vaccinationsstik. Det drejer sig først og fremmest om personer med visse typer blod- og knoglemarvsygdomme, personer der er organtransplanterede, personer i dialyse og personer der har fået behandling med særligt immunsupprimerende lægemidler eller har været i aktiv kemoterapi. Læs mere om dette på [Sundhedsstyrelsens hjemmeside](#).

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.

Få mere information om vaccination på [Sundhedsstyrelsens hjemmeside](#)

Sundhedsstyrelsens seks generelle råd til at forebygge smitte

Personer i øget risiko, samt deres pårørende, anbefales at være ekstra opmærksomme på at følge Sundhedsstyrelsens generelle råd



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

Grundet sæsonskiftet og den høje vaccinationstilslutning er det nuværende smittetryk i samfundet relativt lavt. Du anbefales stadig at være opmærksom på at holde afstand til andre i det offentlige rum. Vær særligt opmærksom på at holde afstand til personer, som har symptomer, og som du ved er smittet eller er i risiko for at være smittet.

Udover god håndhygiejne og rengøring anbefales også udluftning og skabe gennemtræk flere gange om dagen og gerne ca. en gang hver time, hvis der er mange personer samlet indenfor.



Særlige tiltag på arbejdspladsen

Langt de fleste personer i øget risiko kan gå på arbejde, som de plejer, hvis Sundhedsstyrelsens smitteforebyggende råd kan overholdes.

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. Din arbejdsgiver har ansvar for, at arbejdsmiljøet på din arbejdsplads generelt er sikkert. Du kan derfor tale 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 værnemidler, til de arbejdsopgaver, hvor det anbefales.

Hvis du er i særligt øget risiko, og for eksempel arbejder på en arbejdsplads med høj risiko for smitte eller 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.

Hvis du er i øget risiko og tester positiv for covid-19

Hvis du er syg og tester positiv for covid-19, kan du muligvis være i målgruppen for tidlig behandling af covid-19. Hvis du tror, at du kan være i målgruppen for behandling, er det vigtigt, at du hurtigst muligt kontakter din egen læge eller vagtlægen/1813 uden for egen læges åbningstid, efter du er testet positiv for covid-19, da behandlingen skal gives relativt hurtigt for at have effekt.

Du kan læse mere om tidlig behandling mod covid-19 på sst.dk/tabletbehandling.

Er du pårørende til en person 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 pårørende, som er i øget risiko.

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

- Vær ekstra opmærksom 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. Læs mere om [Sundhedsstyrelsens generelle råd](#).
- Hvis man får symptomer på covid-19 anbefaler Sundhedsstyrelsen som udgangspunkt ikke test, hvis man ikke selv er i øget risiko, og hvis det ikke har betydning for en eventuel videre behandling. Hvis du er bekymret for, om du har covid-19, eller gerne vil vide det, fordi du bor sammen med en person i øget risiko, kan du overveje at tage en selvtest. Det er også stadig muligt at booke tid til PCR-test i det offentlige testsystem.

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. Hvis du skal på besøg hos en person i øget risiko, anbefales du at være ekstra opmærksom på at følge Sundhedsstyrelsens generelle råd om smitteforebyggelse herunder at blive hjemme, hvis du er syg. Læs mere om [Sundhedsstyrelsens generelle råd](#).

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 i øget risiko for et alvorligt forløb med covid-19 kan du også være i målgruppen for at få en influenzavaccination i en bestemt periode på året (oktober til januar).

Læs mere på Sundhedsstyrelsen hjemmeside om influenza [her](#). Du kan også være i målgruppen for at få en pneumokokvaccination, hvor tilbuddet foreløbigt gælder året ud.

Læs mere om pneumokokvaccination [her](#) og find mere information om vaccinationer på [Sundhedsstyrelsens hjemmeside](#).

Du kan læse mere om covid-19 i Sundhedsstyrelsens udgivelser:

Personer i øget risiko ved covid-19 – fagligt grundlag Beskriver det faglige grundlag for definitionen af, hvilke sygdomme og tilstande, der vurderes at kunne medføre øget risiko.	sst.dk/da/Udgivelser/2020/Personer-med-oeget-risiko-ved-covid-19
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
Hvis din test er positiv for covid-19 Beskriver, hvordan du skal forholde dig, når din test er positiv for ny coronavirus, og du således er smittet.	sst.dk/da/Udgivelser/2022/Til-dig-der-er-testet-positiv-for-ny-coronavirus
Tidlig behandling af covid-19 Beskriver hvem der er i målgruppen for tidlig behandling, og man kan få svar på spørgsmål om tidlig behandling.	sst.dk/da/corona/Hvis-du-har-symptomer_-er-syg-eller-smittet/Hvis-din-test-er-positiv/Tabletbehandling