



COVID-19: Forebyggelse af smittespredning



COVID-19: Forebyggelse af smittespredning

© Sundhedsstyrelsen, 2020.
Publikationen kan frit refereres
med tydelig kildeangivelse.

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S

www.sst.dk

Sprog: Dansk
Version: 3.0
Versionsdato: 02.10.2020
Format: pdf

Udgivet af Sundhedsstyrelsen,
2. oktober 2020

1. Baggrund

Sundhedsstyrelsen opdaterer løbende anbefalingerne om forebyggelse af smittespredning af COVID-19 (ny coronavirus) i samfundet. Det sker på baggrund af ny viden om COVID-19, revidering af internationale anbefalinger og aktuelle risikovurderinger samt danske og udenlandske erfaringer med smitteforebyggende tiltag.

I dette dokument er de generelle anbefalinger for forebyggelse af smittespredning af COVID-19 samlet. Fokus for anbefalingerne er at fastholde vores kontrol over epidemien i Danmark ved generelt at forebygge smitte fra person til person samtidigt med, at der er særligt fokus på at beskytte personer, der har en øget risiko for at få et alvorligt forløb, hvis de får COVID-19.

Anbefalingerne skal ses som faglig rådgivning og kan danne grundlag for mere lokale tiltag for at forebygge smittespredning i samfundet. Anbefalingerne vil desuden være gældende i en overgangsperiode, det vil sige i en periode, indtil COVID-19 ikke længere udgør en særlig risiko for befolkningen, fx fordi der er sikret udbredt immunitet gennem vaccination mv.

Når vi i Sundhedsstyrelsen laver anbefalinger indgår vurderinger af, hvilke tiltag, der har størst smitteforebyggende effekt, og om der er et rimeligt forhold (proportionalitet) i mellem forventet effekt, mulige skadevirkninger og ressourceforbrug, eller om evt. alternative tiltag ville være mere hensigtsmæssige. Det er samtidig vigtigt, at anbefalingerne er bæredygtige, dvs. at de kan implementeres i hverdagen, over længere tid og uden u hensigtsmæssige omkostninger og skadevirkninger.

Baggrunden for den aktuelle opdatering er den fortsatte COVID-19 epidemi i Danmark i en periode, hvor vi går ind i efterårs- og vintersæsonen og samtidigt ønsker så vidt muligt at holde samfundet åbent. Med sæsonskiftet rykker vi indendørs, hvor det kan være sværere at holde afstand, sikre god hygiejne og have et godt luftskifte. I den kommende tid skal vi derfor være ekstra opmærksomme på, hvordan vi kan holde fast i vores hverdag og samtidig forebygge smitte af COVID-19.

Hovedprioriteterne i forebyggelse af smittespredning er:

- 1) Isolation af smittede personer, med fokus på selvisolation og test ved symptomer, samt på opsporing af nære kontakter til smittede.
- 2) Hygiejne med fokus på hostetikette, håndhygiejne samt reduktion og rengøring af kontaktpunkter.
- 3) Reduktion af tæt kontakt mellem mennesker, særligt ansigt-til-ansigt kontakt, med fokus på afstand, antal, hyppighed, varighed, luftskifte og brug af barrierer.

Sundhedsstyrelsens seks generelle råd er:

- Bliv hjemme hvis du er syg.
- Vask dine hænder tit, eller brug håndsprit.
- Host eller nys i dit ærme.
- Undgå håndtryk, kindkys og kram – begræns den fysiske kontakt.
- Vær opmærksom på rengøring – både hjemme og på arbejdspladsen.
- Hold afstand og bed andre tage hensyn.

2. Vigtigt at vide om COVID-19

2.1. Hvordan smitter ny coronavirus?

Ny coronavirus smitter på samme måde som bl.a. forkølelse og influenza, ved at virus overføres fra luftvejene hos en der er smittet, og til en anden persons øjne eller luftveje på en af følgende måder:

Dråbesmitte:

En smittet person kan ved fx host, nys eller råb sprede dråber, der indeholder virus. Dråber, der på denne måde slynges ud i luften, kan indåndes af en anden person, og afsætte sig i dennes øjne, næse, svælg eller luftveje. Ved direkte ansigt-til-ansigt kontakt i øjenhøjde er der større risiko for smitte end hvis den ene sidder ned og den anden står op, eller hvis man har sidevendt eller rygvendt ansigt. Hvis den smittede har luftvejs-symptomer som fx forkølelse eller hoste må man antage, at mængden af dråber, og dermed smitterisikoen, er større.

Dråber, der smitter gennem luften, kan være af meget forskellig størrelse. Meget små dråber kan slynges ud både ved host og nys, men også ved fx høj tale, sang, eller kraftig udånding i forbindelse med fysisk anstrengelse. De fleste dråber antages at falde til jorden inden for få meter, og generelt falder risikoen for smitteoverførsel derfor brat ved en afstand over 1-2 meter.

Dårligt luftskifte øger risikoen for dråbesmitte gennem luften, både ved at øge dråbetætheden og ved at øge dråbernes opholdstid i luften. Derfor er der generelt større risiko for smitte ved indendørs ophold, når der er mange mennesker i små lokaler, ved langvarigt ophold uden udluftning, samt ved ventilation med recirkuleret luft, urensset luft eller med svingende luftmængde. Der er beskrevet udbrud af COVID-19 under indendørs forhold med dårlig ventilation, hvor de smittede ikke var i direkte kontakt og holdt rimelig afstand. Der er dog ikke noget der tyder på, at COVID-19 er ligeså smitsomt som fx mæslinger.

Direkte kontakt:

En smittet person kan overføre eget spyt eller slim til sine hænder, og viderebringe smitte ved direkte kontakt til andre fx ved håndtryk. Den næste person kan så føre smitte til egne slimhinder i øjne, næse eller mund.

Indirekte kontakt:

En smittet person kan ved host eller nys, eller ved berøring med urene hænder, afsætte virus på genstande eller kontaktflader som fx håndtag, gelænder, kontakter, betjeningspaneler, bestik mv. Den næste person der berører samme flade, kan så føre smitte til egne slimhinder i øjne, næse eller mund.

Det er usikkert, hvor stor en andel af COVID-19 smittede, der er smittet gennem de forskellige smitteveje. Både fra udlandet og i Danmark er et stort antal smittekæder dog beskrevet med udgangspunkt i husstande, indendørs sociale begivenheder og lignende situationer, med tæt og langvarig kontakt.

Fra man bliver smittet, og til man evt. udvikler symptomer, vil der typisk gå 5 - 6 dage, men kan variere mellem 1 og 14 dage. Denne tid kaldes også 'inkubationstiden'.

For COVID-19 skal man særligt være opmærksom på, at der er risiko for at sprede smitten, også selvom man ikke oplever symptomer. Meget tyder på, at man udskiller den største virusmængde lige omkring den dag, hvor man får symptomer, men at man i døgnene op til også kan udskille virus og dermed smitte andre, såkaldt 'præsymptomatisk smitte'. Nogle personer kan også udskille virus og dermed smitte andre, uden de selv udvikler symptomer, såkaldt 'asymptomatisk smitte'.

Risikoen for smitte mellem personer er størst, når en smittet person har udtalte symptomer, dvs. symptomatisk smitte. I forhold til den generelle smittespredning i samfundet kan smitte fra personer med meget milde eller ingen symptomer, dvs. præsymptomatisk og asymptomatisk smitte, dog være betydende.

I en situation som den aktuelle i Danmark, med en udstrakt grad af smitteforebyggelse og dermed epidemikontrol, kan enkeltstående og tilfældige begivenheder have potentiel stor betydning for en pludselig opblussen af epidemien, både lokalt og nationalt.

I den forbindelse er der særligt fokus på fænomenet 'superspredning', som betegner hændelser, hvor en smittet person giver smitten videre til mange mennesker på én gang. Superspredning kan skyldes flere forskellige faktorer ved hændelsen, herunder forhold som antal personer, afstand, varighed, adfærd, risikofaktorer som sang, den smittedes virussygdom mv. 'Superspredning' kan forklare, at kun en lille del af de smittede står for en meget stor del af samfundssmitten. Og hvis superspredning kan forebygges, kan man i høj grad bevare kontrol med epidemien.

2.2. Symptomer

Generelt set ligner symptomer på COVID-19 de typiske symptomer, som ses ved andre luftvejsinfektioner, fx forkølelse og influenza. Det er karakteristisk, at man starter med lette symptomer. I tabel 1 nedenfor fremgår de mest almindelige symptomer sammen med de mindre hyppige symptomer. For hvert symptom angives, hvor ofte det optræder hos personer, der er smittet med ny coronavirus.

Tabel 1: Oversigt over symptomer på COVID-19¹

Mest almindelige symptomer	Hvor ofte optræder det?	Andre oplysninger
Feber	77%	Hos børn kan feberen godt være fraværende eller kortvarig.
Tør hoste	68%	Hos børn er hoste mindre almindeligt, mens det hos spædbørn er et meget almindeligt symptom. Hos voksne kan hosten fortsætte i flere uger efter de første symptomer.
Vejrtrækningsbesvær	38%	Vejrtrækningsbesvær opstår typisk 5-8 dage efter de første symptomer.
Mindre hyppige symptomer	Hvor ofte optræder det?	Andre oplysninger
Tab af lugte- og smagssans	41%	De fleste får sanserne igen indenfor fire uger.
Træthed	30%	Træthed og udmattelse kan hos nogle være meget udtalt og langvarigt.
Trykken for brystet	23%	
Symptomer fra mave-tarm-kanalen	20%	Det er især symptomer som nedsat appetit, kvalme og opkast.
Muskelsmerter	17%	
Ledsmerter	11%	
Opspyt ved hoste	18%	
Ondt i halsen	16%	
Hovedpine	16%	
Svimmelhed	11%	
Neurologiske symptomer	11%	
Øjensymptomer	11%	Øjensymptomer er som oftest milde og varer i 4-14 dage uden komplikationer.

¹ BMJ Best Practice. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). History and exam, <https://bestpractice.bmj.com/topics/en-gb/3000201/history-exam>

Klar snot ("løbenæse") som isoleret symptom er ikke grundlag for mistanke om COVID-19. Derimod ses tør hoste samt tab af lugte- og smagssans som mere typiske symptomer på COVID-19.

I den kommende efterårs- og vintersæson i Danmark vil øvrige luftvejsinfektioner som forkølelse, influenza, bihulebetændelse, halsbetændelse og lungebetændelse optræde med stigende hyppighed, og samtidigt med den fortsatte COVID-19 epidemi. Da COVID-19 har et meget bredt spektrum af både symptomer og alvorlighedsgrader, og da der generelt er et meget stort overlap mellem COVID-19 og øvrige smitsomme luftvejsinfektioner, må der forventes betydelige udfordringer i den kommende tid ift. at sikre smitteforebyggelse, selvisolation, test mv. samtidigt med en korrekt sundhedsfaglig visitation og behandling af personer med behandlingskrævende sygdom.

3. anbefalinger

I det følgende gennemgås Sundhedsstyrelsens generelle anbefalinger til forebyggelse af smittespredning. Det er væsentligt, at anbefalingerne tilpasses lokale forhold og omstændigheder, særligt også om der bør følges et forsigtighedsprincip, fx ved tilstedeværelse af personer i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb ved COVID-19. Anbefalingerne skal dermed ses som tiltag eller redskaber, der supplerer hinanden og som bør kombineres. I en situation, hvor det kan være vanskeligt at efterleve en af anbefalingerne, skal der være øget fokus på at efterleve de andre.

Der kan ikke gives udtømmende og detaljerede anvisninger for forebyggelse af smittespredning i alle situationer og til alle sektorer og erhverv. Det er derfor hensigten, at vi gennem en række eksempler, kan give inspiration til, hvordan de generelle anbefalinger kan tilpasses og bruges i hverdagen, eller i den specifikke situation. Det skal samtidig understreges, at anbefalingerne skal ses som faglige sigtelinjer, der skal implementeres inden for gældende love og regler. For mere detaljerede retningslinjer inden for de enkelte sektorer, henvises til det pågældende ministerium.

3.1. Opsporing, test og isolation

Effektiv isolation af smittede personer, i den periode hvor de kan smitte videre, er kernen i al epidemikontrol. Da både præ- og asymptomatisk smitte kan ses ved COVID-19 er det derfor vigtigt, at der er en høj grad af oplysning og hensigtsmæssig adfærd i befolkningen, således at man selv isolerer og lader sig undersøge for COVID-19, både meget tidligt i forløbet med selv beskeden symptomer, der kan være forenelige med COVID-19, men også hvis man har været nær kontakt til en person, der er smittet.

Ved isolation i eget hjem, er det vigtigt, at de generelle anbefalinger om forebyggelse af smittespredning opretholdes. Det vil sige, at man skal selv isolere, sikre en god hygiejne og holde sig isoleret fra andre medlemmer i ens husstand, fx bør der ikke deles toilet i husstanden. Derudover skal man undgå at bevæge sig ud i det offentlige rum, fx gå på arbejde, i skole, til fritidsinteresser, i supermarkedet og butikker mv.

Mange husstande tillader ikke, at en smittet kan selv isolere uden at den øvrige husstand udsættes for smitte ved isolation i eget hjem. Og ikke alle familier eller samboende har mulighed for at dele sig op på flere boliger, fx en fritidsbolig. En effektiv epidemikontrol forudsætter derfor, at isolation kan understøttes gennem offentlige indsatser som fx isolationsfaciliteter, som kommunen stiller til rådighed.

Effektiv epidemikontrol forudsætter også, at smittekæder hurtigt kan afdækkes, og mulige smittede blandt nære kontakter kan opspores, således at disse kan selv isolere, også før de evt. udvikler symptomer.

Man tester for COVID-19 med en PCR-test, som også kan tages blandt asymptomatiske, og kan i den forbindelse anvendes til at understøtte isolationsindsatserne, både gennem screening af mulige smittede fx i forbindelse med håndtering af udbrud, men også ved at afkræfte COVID-19, så isolationsforanstaltninger kan ophæves.

3.1.1. Anbefalinger

Følgende anbefales i forhold til opsporing, test og isolation:

- Ved symptomer, der kan give mistanke om COVID-19, skal man selvisolere og blive undersøgt for COVID-19
- Personer, der har været nær kontakt med en person med COVID-19 i perioden hvor man kan smitte, skal selvisolere og blive undersøgt for COVID-19
- Nære kontakter skal opspores, så de kan instrueres i at selvisolere og blive undersøgt for COVID-19. Kontaktopsporingen skal forankres nationalt, og kan med fordel understøttes ved digitale og teknologiske løsninger, herunder smartphone-apps, registrering ved adgang til offentlige lokaler mv.
- Lokaler med offentlig adgang skal tydeligt skilte med adgangsforbud for personer med symptomer på COVID-19
- Arbejdspladser, uddannelsesinstitutioner mv. bør tydeligt skilte med adgangsforbud for personer med symptomer på COVID-19, og bør have klare procedurer for håndtering af personale, elever, studerende, besøgende mv. med symptomer på COVID-19, herunder hvordan hjemmearbejde/hjemmestudie kan tilrettelægges.
- Mundbind skal bæres, hvis der er behov for at bryde selvisolation fx i forbindelse med kontakt til sundhedsvæsenet.

3.2. Hostetikette

God hostetikette forebygger både dråbesmitte, og at virus overføres til hænderne og derefter til overflader og kontaktpunkter. Når der afsættes virus på en overflade, kan andre røre stedet og dermed opsamle smitten og føre sygdommen videre ud i samfundet. Hoster eller nyser man ud i rummet, kan der komme små dråber inficeret med virus ud i rummet, og er der mange mennesker samlet tæt i rummet, kan man smittes af dråberne, inden de lander på gulvet.

3.2.1. anbefalinger

Følgende anbefales i forhold til hoste og nys:

- Host eller nys i papirlommetørklæde eller ærmet, og vask eller afsprit hænder bagefter.
- Ved host eller nys i hænder, så vask eller afsprit hænder straks bagefter.

3.3. Håndhygiejne

Håndhygiejne er en effektiv metode til at forebygge smitte via genstande, hænder og ansigt. Ved håndvask med vand og sæbe løsnes og fjernes snavs og mikroorganismer fra huden og hænderne bliver rene, hvis håndvasken udføres korrekt.

Ved hånddesinfektion påføres et desinfektionsmiddel, som inaktiverer mikroorganismer. Den anbefalede hånddesinfektion er alkohol 70 - 85 % tilsat glycerol (hudplejemiddel), der påføres i en mængde, så huden kan holdes fugtig af produktet i mindst 30 sekunder, mens hænderne gnides tørre. Den høje alkoholprocent er påvist effektivt over for virus, mens glycerol er med til at forhindre udtørring af hænderne. Hænderne må i øvrigt ikke være synligt beskidte eller våde, hvis der benyttes hånddesinfektion, da det påvirker effekten. Hånddesinfektion kan anvendes til børn med assistance fra en voksen, men skal opbevares utilgængeligt for børn for at forhindre indtagelse af produktet.

Vådservietter med alkohol kan anvendes, hvis der hverken er adgang til vand og sæbe eller hånddesinfektion, fx i forbindelse med transport. Desuden bør der, så snart det er muligt, efterfølgende suppleres med håndvask eller håndsprit, da vådservietter ikke er lige så effektive som håndvask eller håndsprit.

Hvis man rører sig i ansigtet med hænder, der ikke er rene, kan man risikere at smitte kommer i kontakt med øjne, næse og mund, og man kan derfor smitte sig selv. Hænder, der ikke er rene, kan desuden forurene steder, som andre rører ved fx kontakter, gelændere og overflader.

3.3.1. anbefalinger

Følgende anbefales i forhold til at sikre god håndhygiejne:

- Hold hænderne rene.
- Håndvask og hånddesinfektion er ligeværdige, dog anbefales håndvask altid ved synligt snavs på hænder, ved fugtige hænder, efter toiletbesøg, efter bleskift og før håndtering af madvarer.

I situationer og på steder, hvor det er vanskeligt at sikre en god håndhygiejne, anbefales øget opmærksomhed på rengøring af kontaktpunkter, hostetikette samt at undgå tæt fysisk kontakt – dette gælder både for den enkelte, men bør også sikres via de større, fysiske rammer.

Inspiration til sikre god håndhygiejne

Eksempler til hvordan anbefalingerne kan efterleves:

- Vask eller afsprit hænderne hyppigt og tilpas hyppigheden til den enkelte situation, fx ved ankomst til og afgang fra hjem, arbejde, skole, butik mv., mellem forskellige aktiviteter, før spisning eller efter host/nys i hænder eller papirlømmetørklæde samt før mundbind tages på hhv. efter det tages af.
- Håndvask med vand og sæbe bør udføres korrekt, dvs. i ca. 1 minut. Håndvask anbefales frem for håndsprit, hvis hænderne er fugtige eller synligt beskidte og efter toiletbesøg, efter bleskift og før håndtering af madvarer.
- Håndsprit er egnet, hvis man er ude eller ikke har adgang til håndvask. Hænderne skal holdes fugtige i mindst 30 sekunder, mens håndspritten gnides ind.
- Medbring håndsprit eller vådservietter ved færden blandt mange mennesker og på steder med mange kontaktpunkter fx i offentlige transportmidler eller i forsamlinger.
- Rør kun ved ansigtet med rene hænder og vask eller afsprit hænderne efter berøring med ansigtet.
- Hjælp dem, der ikke selv kan udføre korrekt håndhygiejne. Små børn skal fx hjælpes med korrekt håndvasketeknik og pleje af hænder for at forebygge håndeksem.
- Pleje af hænderne med fugtighedscreme eller lignende kan være en god idé for at forebygge tørre hænder og udvikling af eksem. Til børn kan en uparfumeret fed fugtighedscreme (fedtindhold 40 - 70 %) benyttes.

Eksempler til offentlige institutioner, arbejdspladser, butikker, skoler, foreninger, kollektiv transport mv.:

- Gør det let for medarbejdere, besøgende, kunder, elever, studerende mv. at holde rene hænder.
- Steder, hvor der færdes mange mennesker eller der er mange fælles kontaktpunkter, skal der være let adgang til hånddesinfektion, fx i offentlige institutioner, ved indgangspartier, på arbejdspladser, i forretninger, ved serveringssteder, ved idrætsfaciliteter mv.

- Vær opmærksom på at fylde håndsprit op i løbet af dagen, og sørg for, at der er håndsprit både ved indgang og ved fælles kontaktpunkter, fx betalingsterminal, automater hvor der trækkes kø-nummer, kaffeautomat, køleskab mv.
- I lokaler med offentlig adgang eller hvor mange har adgang, fx arbejdspladser, skal der være let adgang til håndvask med vand og flydende sæbe, samt engangshåndklæder. Der bør ikke anvendes fælles håndklæder eller fælles sæbestykker.

3.4. Fælles kontaktpunkter og rengøring

Fælles kontaktpunkter er overflader, der berøres af mange, fx håndtag, gelænder, kontakter, trykknapper, tastaturer, mus, betalingsterminaler, armlæn, bordkanter, legetøj, redskaber, vandhaner, toiletter mv. Når mange rører de samme ting, øges risikoen for kontaktsmitte betydeligt.

Hyppig rengøring af fælles kontaktpunkter er derfor særlig vigtigt. Rengøring med vand og sæbe kan løsne og fjerne snavs og mikroorganismer fra overflader, og dermed ned-sætte risikoen for kontaktsmitte. Almindelig rengøring med vand og sæbe er i de fleste tilfælde tilstrækkelig, men kan suppleres med efterfølgende desinfektion efter en konkret vurdering og ud fra et forsigtighedsprincip. Genstande der ikke egner sig til at blive meget våde, kan i stedet desinficeres, fx elektronik, telefoner og bærbare computere mv. Der kan derudover også være materialer, som skal rengøres ved andre midler, fx UV-lys, gas eller damp. Dette kræver dog altid forudgående rengøring og at der er skærpede forholdsregler for ophold i rummet, hvor desinfektionen finder sted, samt at personalet har en særlig baggrund for at kunne håndtere det anvendte udstyr.

Hyppigheden af rengøring bør tilpasses årstider, således at der sikres hyppigere rengøring i den kommende efterårs- og vintersæson. Hyppigheden af rengøring bør desuden tilpasses aktivitet, således at der sikres hyppig og gentagen rengøring af kontaktpunkter i lokaler og situationer med mange besøgende og/eller mange berøringer, som fx i dagtilbud, skoler, butikker, serveringssteder, offentlig transport, fitnesscentre, liberale erhverv mv. Hyppigere rengøring gælder også i forhold til tøj, som kan blive forurenet med ny coronavirus, selvom det vurderes som en begrænset smitekilde. Det tyder derudover ikke på, at ny coronavirus smitter gennem fødevarer.

3.4.1. Anbefalinger

Følgende anbefales i forhold til at forebygge smitte fra kontaktpunkter:

- Identifikation og markering af fælles kontaktpunkter, fx dørhåndtag og trykknapper.

- Fjern unødvendige kontaktpunkter, fx trykknappaserede tilfredshedsmålere, skilte der adskiller varer ved betalingskasser mv.
- Skift til kontaktløs betjening, fx sensorstyret belysning, håndfri vandhaner, automatisk eller albuebetjent døråbning, kontaktløs betaling mv.
- Ved buffetservering, fællesspisning, hvor man spiser af samme skål mv. bør der anvendes personlige redskaber, engangsredskaber eller portionsanrettede skåle ved selvservering. Ligeledes bør der sikres et højt niveau af håndhygiejne.
- Hyppig og grundig rengøring af fælles kontaktpunkter, som minimum én gang dagligt, og oftere ved mange besøgende.
- Skraldespande tømmes dagligt og altid inden de er helt fyldte.
- Fælles redskaber og remedier bør rengøres mellem forskellige kunder, brugere, mv., eller der kan benyttes personlige redskaber eller engangsudstyr.
- Undgå at dele udstyr, der vanskeligt kan rengøres mellem brugere, som fx telefoner, tablets mv.
- Ved tøjvask bør vaskeanvisning på tøjet følges, men i husstande med påvist tilfælde af ny coronavirus bør håndklæder, sengetøj og undertøj vaskes ved minimum 60 grader. Overvej hyppigere vask af tekstiler, der i højere grad udsættes for dråber og sekret fra næsen, fx halstørklæder og handsker.

3.5. Hold afstand og begræns fysisk kontakt

Smitte gennem host, nys, råb, sang mv. kan ske ved spredning af dråber i de nære omgivelser. Ved at holde afstand og begrænse tæt og fysisk kontakt, kan man derfor undgå både dråbesmitte og kontaktsmitte.

I Danmark anbefales mindst 1 meters afstand mellem personer i det offentlige rum og mindst 2 meters afstand i særlige situationer, hvor der kan være øget risiko for smitte, til personer i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb ved COVID-19 samt hvor et forsigtighedsprincip tilsiger et særligt hensyn, fx aktiviteter med kraftig udånding (fx sang, råb, foredrag).

Anbefalingen om afstand i Danmark er baseret på foreliggende dokumentation og internationale myndigheders anbefalinger og erfaringer samt overvejelser om bæredygtighed og proportionalitet. Verdenssundhedsorganisationen (WHO) og Norge anbefaler tilsvarende 1 meter. De amerikanske sundhedsmyndigheder (CDC) samt Storbritannien anbefaler '2 meter (6 feet)', hvilket også gør sig gældende for det europæiske smitteagentur

(ECDC). Tyskland og Holland anbefaler 1,5 meter (to armlængder), mens andre lande, som fx Sverige, ikke har faste anbefalinger om afstand, men 'en armlængde' har været nævnt i borgerrettet kommunikation.

Risikoen for smitte med ny coronavirus minimeres med antallet af nære kontakter, dvs. jo færre personer man har nær kontakt til des mindre risiko vil der være for at blive smittet og at give smitten videre. Det er derfor vigtigt, at man forsøger at begrænse, hvor mange man ser og tænker over, hvordan man er sammen. Dette gælder såvel privat som professionelt og særligt ved større forsamlinger, hvor vi tidligere har set 'superspredning', når mange personer samles og der sker stor smittespredning.

3.5.1. Anbefalinger

Følgende anbefales i forhold til at forebygge smitte ved at holde afstand og begrænse fysisk kontakt:

- Hold mindst 1 meters afstand til personer i det offentlige rum.
- Hold mindst 2 meters afstand i situationer, hvor der kan være øget risiko for smitte, eller hvor et forsigtighedsprincip tilsiger et særligt hensyn, som fx.:
 - Hvis der er tvivl om luftvejssymptomer hos én selv eller den anden, fx hvis man på vej hjem fra arbejde føler sig sløj eller hvis man synes, en anden ser forkølet ud osv.
 - Ved besøg på plejehuse, sygehuse, hos personer i øget risiko mv.
 - Ved aktiviteter med kraftig udånding, hvor dråber i højere grad dannes og slynges længere væk fra personen end ved normal tale, fx sang, råb, foredrag, skuespil, fysisk anstrengelse mv.
 - Ved aktiviteter i bevægelse fx rutsjebaner.
 - Ved ophold i lukkede rum med begrænset bevægelsesrum, dårlig ventilation mv. fx kælderlokaler, skakter mv.
- Begræns hvor mange man ser og tænk over, hvordan man er sammen. Vælg fx hvilken mindre gruppe af familie eller venner, som der er tæt kontakt med.
- Undgå håndtryk, kindkys og kram – begræns den fysiske kontakt
- Overvej hvordan rammer, lokaler og faciliteter kan indrettes, så anbefalingerne om afstand gøres lette at overholde. Se inspiration i boksen nedenfor.

I mange situationer kan det være lettere at sikre den anbefalede afstand ved siddende indretning. Ved regulering af stående og gående personer kan afstand markeres på væg, bord, gulv eller lignende, fx ved serveringsdisk, indgangspartier, steder med kødannelse mv. Disponering og indretning af lokaler og områder kan medvirke betydeligt til at overholde anbefalinger om at holde afstand og begrænse antallet af fælles kontaktpunkter,

hvor smitte kan overføres. Generelt vil der være mindre risiko for smittespredning ved aktiviteter i lokaler, der er rummelige ift. antal besøgende, i lokaler med god udluftning eller ventilation, samt ved udendørs aktiviteter.

Inspiration til at holde afstand og begrænse fysisk kontakt

- Offentlige lokaler, faciliteter, forretninger, serveringssteder, institutioner mv., hvor medarbejdere, besøgende og kunder bevæger sig imellem hinanden, skal sikre, at det er muligt at til enhver tid at holde mindst 1 meters afstand. Det gælder også for fx indgangsområde, ved betalingsområde, ved servicefaciliteter, fællesarealer og toilet-faciliteter. Dette kan gøres ved tydelig skiltning, ruminddeling, bordopstillinger, afstandsmarkeringer på bordkanter, afmærkninger på gulv og lignende, der kan fungere som adfærdsregulerende indretninger ('nudging'), der understøtter at der holdes afstand i det offentlige rum. Ved butiksindgange kan der skiltes tydeligt med, hvor mange personer, der må være i lokalet ad gangen.
- Antallet af kontakter i daginstitutioner, skoler mv. kan reduceres ved eksempelvis at opdele børnene i mindre og faste grupper/stuer med faste ansatte per gruppe. Man vil også kunne reducere antallet af kontakter ved at holde klasser adskilt i frikvarterer, eksempelvis ved at afholde frikvarterne forskudt. I skoleklasser eller andre steder med bordopstilling kan man begrænse ansigt-til-ansigt kontakt ved at placere bordene på rækker i et klasselokale eller ved at øge afstanden ved ansigtsvendte bordopstillinger.
- På arbejdspladser kan medarbejdere møde forskudt, og opholds- og mødelokaler kan lukkes eller indrettes, så det er muligt at holde den anbefalede afstand, fx ved at reducere antallet af stole.
- I offentlige transportmidler skal passagerer hjælpes til at holde afstand og reducere antallet af kontakter ved fx at begrænse trængsel, begrænse stående passagerer gennem fx brug af pladsbillet, reducerer muligheden for at bevæge sig frit mellem hinanden osv.
- I serviceerhverv, praksissektor mv. kan tidsbestilling bruges som et værktøj til at begrænse kødannelser og fyldte venteværelser, hvilket også kan begrænse den fysiske kontakt og antallet af kontakter.
- Ved høj tale, sang, råb og lignende anbefales mindst 2 meters afstand. Dette vil fx betyde, at der anbefales 2 meters afstand mellem underviser/foredragsholder og forreste række i klasselokale/auditorium, mens det er tilstrækkeligt med 1 meters afstand mellem elever/studerende/tilhørere. I situationer med sang, fx gudstjenester eller fødselsdage bør der også sikres 2 meters afstand, mens 1 meter er tilstrækkeligt, hvis sang untlades.

- Generelt bør baggrundsmusik mv. udelades eller lydniveauet dæmpes, for at reducere høj tale.

Situationer, hvor anbefalingen om afstand kan være svær at overholde

I situationer, hvor det er vanskeligt eller umuligt at overholde afstandsanbefalinger eller regulere afstand til andre, er det vigtigt så vidt muligt at reducere antallet og varigheden af kontakter, særligt ansigt-til-ansigt kontakter. Ligeledes kan der i disse situationer være et særligt fokus på håndhygiejne og hostetikette, ligesom brug af barrierer, mundbind eller visir kan overvejes (se afsnit 3.6 om barrierer). Efter gældende regler ^[1] skal passagerer i den kollektive transport bære mundbind eller visir, med mindre de er undtaget for kravet. Kravet gælder også de ansatte, der har passagerkontakt, medmindre de ansatte opholder sig i et aflukket rum, hvor det alene er ansatte, der har adgang. Der er også fastsat regler² om brug af mundbind eller visir på serveringssteder. Kravet om mundbind gælder for kunder eller andre besøgende, når de befinder sig i lokaler på serveringssteder. Mundbind eller visir kan tages af, når den besøgende sidder ned. Kravet gælder også serveringsstedets medarbejdere og andre personer tilknyttet serveringsstedet, der har kontakt til kunder, medmindre disse opholder sig i et aflukket rum eller bag en afskærmning, hvortil det alene er ansatte, der har adgang.

I situationer, hvor tæt fysisk kontakt til personer i øget risiko for alvorligt forløb ved COVID-19 ikke kan undgås, fx for at udtrykke omsorg ved at holde i hånd ved besøg hos ældre eller på plejehjem, bør der være ekstra fokus på håndhygiejne, og man bør undgå at tage sig til ansigtet. Ønsker man at give et kram, anbefales det at kramme uden ansigt-til-ansigt kontakt, og man bør bruge mundbind.

I det offentlige rum bør længerevarende ansigt-til-ansigt kontakt på under 1 meters afstand i videst muligt omfang enten undgås eller begrænses i varighed. Generelt bør alle indledende samtaler, kontakter, betjening mv. foretages på afstand. Hvor tæt kontakt er uundgåeligt, bør særligt længerevarende ansigt-til-ansigt kontakt undgås. Det kan fx ske ved, at tatovøren, der skal skuldertatovere, beder personen vende ansigtet bort, og ved at man sidder forskudt. Hos massører o.l. kan man bede kunden vende hovedet nedad på briksen. Man kan også, hvor det er muligt, overveje brugen af barrierer.

Der kan være en række situationer, hvor det – også over længere tidsrum – ikke er muligt at sikre 1 meters afstand mellem personer, og hvor øvrige tiltag ikke kan implementeres i tilstrækkelig grad. Det kan fx være siddende transport over længere afstande med bus, tog eller fly, hvor fast sædeindretning ikke muliggør 1 meter mellem passagerer. Det bør desuden tilstræbes, at passagerer sidder forskudt, at stående passagerer står med an-

^[1] <https://www.retsinformation.dk/eli/ta/2020/1221>

² <https://www.retsinformation.dk/eli/ta/2020/1372>

sigtet i samme retning, at der er god ventilation, og stort fokus på håndhygiejne og rengøring af kontaktpunkter. Rejsende bør desuden opfordres til at holde god håndhygiejne, fx medbringe og anvende hånddesinfektion eller vådservietter.

3.6. Brug af barrierer i form af skærme, ansigtsdækkende visir og mundbind

Forebyggelse af smittespredning kan også ske ved hjælp af fysiske barrierer i form af skærme af plastik eller glas, ansigtsdækkende visirer eller brug af mundbind, som dels kan give et supplerende smitteforebyggelse, både hvor afstand kan holdes, men også særligt i de situationer, hvor det ikke er muligt at holde den anbefalede afstand på mindst 1 – 2 meter.

Mundbind benyttes allerede som standard i sundhedsvæsenet i situationer, hvor der er risiko for, at der kan overføres mikroorganismer mellem personer eller som beskyttelse mod smitsomme sygdomme. Brug af mundbind i det offentlige rum anvendes primært ud fra rationale om at reducere smitte fra bærer til omgivelserne (såkaldt 'kildekontrol'), dvs. for at beskytte andre mod smitte, især personer i øget risiko for et alvorligt forløb med COVID-19.

Selvom vidensgrundlaget fortsat er mangelfuldt, så er der en rimelig dokumentation for at brug af mundbind kan have en beskyttende effekt mod smittespredning af luftvejsinfektioner i samfundet. Med forbehold for det ufuldstændige vidensgrundlag, så kan det dog ud fra en samlet vurdering konkluderes, at brug af mundbind ikke kan erstatte øvrige smitteforebyggende tiltag, herunder særligt krav om 1 – 2 meters afstand, da den forventede risikoreduktion ved brug af mundbind i bedste fald kun er halvt så stor som at holde 1 meters afstand. Risikoreduktionen for mundbind påvirkes derudover af kvaliteten af mundbindet og om det bruges korrekt.

Ved udbredt brug af mundbind skal proportionaliteten i tiltaget vurderes i forhold til smittetrykket. Det norske Folkehelseinstitut har estimeret, at ved et smitteniveau med incidens på omkring 20 nye tilfælde pr. 100.000 borgere pr. uge, vil 20.000 borgere i det offentlige rum skulle bruge mundbind i en uge for at forhindre ét tilfælde.

3.6.1. Anbefalinger

Følgende anbefales i forhold til at bruge mundbind i nedenstående situationer:

- Hvis man er smittet eller i risiko for at være smittet med ny coronavirus og undtagelsesvist er nødt til at bevæge sig ud, fx fordi man skal testes.

- Hvis man er i øget risiko for alvorligt forløb ved COVID-19 og kommer i situationer, hvor enten en selv eller andre kan have svært ved at holde 2 meters afstand, fx i indkøbscenteret, ved en fejring eller et kulturelt arrangement mv.
- Ved besøg af/hos person i øget risiko, som man ikke deler husstand med, fx personer i plejebolig, anbefales mundbind aktuelt, når der ikke kan holdes mindst 2 meters afstand i situationer med særlig tæt kontakt, fx ved behov for pleje og omsorg.
- Ifølge den gældende lovgivning³, skal passagerer i kollektiv trafik bære mundbind eller visir, med mindre de er undtaget for anbefalingerne om dette. Dette gælder også ved besøg på restauranter, caféer, bagerforretninger, konditorier, fastfood-restauranter m.v., hvor der er siddende indendørsservering. Kravet om mundbind gælder så længe den besøgende går eller står, men mundbindet kan tages af, når vedkommende sidder ned.
- Ved store forsamlinger, fx optog, hvor det kan være svært at holde afstand.
- Hvor tæt længerevarende ansigt-til-ansigt kontakt ikke kan undgås.

Brug af andre barrierer kan tilsvarende overvejes:

- Fysiske barrierer som skærme af plastik eller glas kan sættes op i situationer, hvor der kan holdes en vis afstand, men hvor der er mange og hyppige ansigt-til-ansigt kontakter, fx ved en betalingsdisk.
- Visir kan være alternativ til mundbind i særlige situationer, da man kan trække vejret ubesværet, og man kan se hele ansigtet på personen, der har det på. Personer med visse lidelser, som fx luftvejslidelser eller tilstande som gør, at et mundbind ikke kan slutte tæt om ansigtet, kan bruge et visir som alternativ til mundbind. Et visir kan også være en fordel ved kommunikation med personer, som er høre- eller synshæmmede, da det giver mulighed for mundaflæsning og ikke dæmper lyden. I situationer, hvor man gerne vil vise sit ansigt, fx i servicefag eller, når man taler med et barn, eller en person med demens og lignende, kan et visir også anvendes.

Korrekt brug af mundbind og visir

Sundhedsstyrelsen anser, som tidligere beskrevet, barrierer og mundbind som et supplement til de øvrige generelle anbefalinger. Det er vigtigt, at mundbind og visir anvendes

³ <https://www.retsinformation.dk/eli/ta/2020/1221>

korrekt, da forkert brug kan risikere at medføre øget smittespredning, især via kontaktsmitte, hvis man fx kommer til at røre ved mundbindet eller visiret og på denne måde får virus på hænderne. Det er derfor en god ide altid at vaske hænder eller have en lille flaske håndsprit på sig, når man anvender mundbind og visirer.

Både engangsmundbind og stofmundbind er for de fleste personer egnede til brug i det offentlige rum. Engangsmundbind skal i udgangspunktet kun bruges én gang, hvorefter de skal smides ud. Benyttes stofmundbind, skal de vaskes ved 60 grader efter brug.

Et visir kan som udgangspunkt anvendes en hel dag, og nogle typer kan vaskes og genbruges. Visiret bør dog skiftes eller renses, hvis det bliver synligt snavset eller vådt. Et visir bør ikke berøres under brug og der bør vaskes hænder eller benyttes hånddesinfektion før og efter påtagning.

Undtagelser for anbefalingen om brug af mundbind

Udgangspunktet er, at mundbind kun skal bruges af personer, der kan anvende det korrekt, og mundbindet skal kunne sidde tæt til ansigtet. I nogle tilfælde kan et visir være et alternativ, i andre tilfælde bør både visir og mundbind undlades, og der bør i stedet fokuseres på at holde 1-2 meters afstand og have god håndhygiejne. Følgende personer er undtaget for brug af mundbind:

- *Børn under 12 år:* Sundhedsstyrelsen fraråder ikke decideret mundbind til børn. Det vigtige er blot, at de er store nok til, at det ikke sidder for løst på barnets ansigt, og at de selv kan tage det af og på. Små børn bør ikke bruge mundbind, da der kan være risiko for kvælning.
- *Borgere med nedsat bevidsthedsniveau, fysiske eller mentale svækkelser, som forhindrer korrekt brug:* Dette kan fx være personer med nedsat bevidsthedsniveau, fysiske eller mentale svækkelser (fx udviklings-hæmning, hjerneskade, demens) eller andet, der gør, at de ikke er i stand til at bære mundbind eller visir, fx at mundbindet ikke slutter tæt eller anvendes efter hensigten.
- *Borgere som har betydeligt ubehag ved brug af mundbind:* Nogle vil opleve, at mundbindet forværrer allergi, giver eksem eller forværrer anden hudsygdom. Hos andre kan det give vejrtrækningsproblemer eller forværre symptomer hos personer, der i forvejen har vejrtrækningsbesvær, fx KOL. Mundbindet skal generelt fjernes, hvis der opstår svære gener og ubehag, som fx vejrtrækningsbesvær, kvælningsfornemmelser mv.
- *Borgere med nedsat syns- eller hørevne:* Mundbind kan være til stor gene for borgere, der er høre- eller synshæmmet, da det ikke er muligt at mundaflæse og

det kan begrænse lyden, der kommer ud af munden. Et mundbind med øreelastikker kan desuden sidde i vejen eller genere høreapparater. I disse tilfælde kan et visir være et godt alternativ.

3.7. Luftsifte og ventilation

Efterårs- og vintersæsonen vil betyde, at vi i højere grad opholder os indendøre, herunder indendørs i længere tid, med flere personer osv. Luftsiftet har betydning for smitteforebyggelse, og der bør derfor være et øget fokus på udluftning og ventilation, uden at tiltag for bedre luftsifte dog kan erstatte de generelle anbefalinger om afstand, hygiejne mv.

Generelt gælder det, at der er mindre smittespredning ved aktiviteter i lokaler, der er rummelige i forhold til antal besøgende, i lokaler med god udluftning eller ventilation samt ved udendørsaktiviteter.

Ventilationssystemer kan filtrere dråber med virus, så de ikke spredes i rummet. Hvor det er muligt, skal recirkulation af luft derfor undgås og i stedet bør der tilføres ren luft udefra. Det skal samtidig bemærkes, at der er fundet meget lav risiko for smittespredning gennem ventilationskanaler. Samtidigt skal man så vidt muligt undgå vekslende eller reduceret ventilation, hvorfor automatiske ventilationsregulering efter fx CO₂-indhold med fordel kan deaktiveres.

At sørge for hyppig udluftning (luftsifte) og brug af ventilationssystemer, kan dermed være med til at nedbringe koncentrationen af dråber (aerosoler) i luften og kan således medvirke til at forebygge smittespredning af ny coronavirus, når man opholder sig indendøre.

3.7.1. Anbefaling

Følgende anbefales i forhold til at forebygge smitte via udluftning og ventilation.

- Hvor det er muligt, bør aktiviteter finde sted udendørs frem for indendørs.
- Ved indendørs aktiviteter skal disse så vidt muligt reduceres ift. varighed, antal mv.
- Baggrundslydniveau bør sænkes for at undgå høj tale.

- Ved indendørs aktiviteter med mange personer i samme rum kan der med fordel holdes pauser fx hver time, hvor lokalet tømmes for personer og der skabes gennemtræk ved udluftning.
- Ventilation bør indføres eller optimeres i lokaler med offentlig adgang fx institutioner, kontorer, butikker og restauranter samt offentlige transportmidler, fx tog, metro og busser.
- Ventilation med recirkuleret luft skal undgås, og der bør primært bruges luft udefra, ligesom udskiftning af luft bør ske hyppigt.
- Energispare-indstillinger fx timerfunktion eller styring via CO₂-følere bør undgås. Hvis muligt bør ventilationstiden i stedet udvides.

4. Vil du vide mere?

Sundhedsstyrelsen har udarbejdet en række udgivelser, der også er relevante i forhold til at forebygge smittespredning. En række af dem listes neden for. Find alle relevante materialer på hjemmesiden: sst.dk/da/corona

Ny coronavirus - beskyt dig selv og andre.

Plakat med de fem generelle smitteforebyggende råd.

sst.dk/da/Udgivelser/2020/Forebyg-smitte-mod-coronasmitte

COVID-19: Gode råd til personer i øget risiko. Beskriver gode råd til personer og pårørende til personer, som er i øget risiko for alvorligt sygdomsforløb ved COVID-19, samt hvilke sygdomme og tilstande, der vurderes at kunne medføre øget risiko.

sst.dk/da/corona/Forebyg-smitte/Personer-i-oeget-risiko

COVID-19: Smitteopsporing af nære kontakter. Beskriver programmet for smitteopsporing af nære kontakter til personer, som er testet positiv for ny coronavirus.

sst.dk/da/Udgivelser/2020/COVID-19-Smitteopsporing-af-naere-kontakter

Til dig, der er en nær kontakt til en person, der er smittet med ny coronavirus. Pjece, der beskriver, hvordan man skal forholde sig, hvis man er en nær kontakt til en person, der er smittet med ny coronavirus.

sst.dk/da/Udgivelser/2020/Til-dig-der-er-naer-kontakt-til-person-med-ny-coronavirus

Til dig, der er testet positiv. Pjece med information til, hvordan man skal forholde sig, hvis man er smittet med ny coronavirus, og hvordan man kan undgå at smitte andre.

sst.dk/da/Udgivelser/2020/Til-dig-der-er-testet-positiv-for-ny-coronavirus

Til dig, der har symptomer. Pjece med information til, hvordan man skal forholde sig, hvis man har symptomer og skal testet for ny coronavirus, og hvordan man skal forholde sig, mens man venter på svar for at undgå eventuel smittespredning til andre.

sst.dk/da/Udgivelser/2020/Til-dig-der-har-symptomer-paa-COVID-19

COVID-19: Isolation ved påvist COVID-19. Retningslinje og informationsmateriale til personer og personale om rammerne for frivillig selv-isolation for personer smittet med ny coronavirus.

sst.dk/da/Udgivelser/2020/Isolation-ved-paavist-COVID-19

Brug af mundbind.

Materialer, der beskriver brug af mundbind, og hvordan det skal bruges korrekt.

sst.dk/da/corona/Forebyg-smitte/Mundbind-og-barrierer

COVID-19: Smitteforebyggelse ved besøg på plejehjem og plejeboliger, aflastningspladser, sygehuse, klinikker mv.

Anbefalinger, pjecer og plakater, der beskriver hvordan besøg på plejehjem, plejeboliger, aflastningspladser, sygehuse og klinikker, kan ske på en smitteforebyggende måde.

sst.dk/da/udgivelser/2020/covid-19-smitteforebyggelse-ved-besoeg-paa-plejehjem-sygehuse

Forholdsregler ved tilfælde af COVID-19 i dagtilbud, skoler, ungdoms- og voksenuddannelser. Informationsmateriale, der beskriver hvordan dagtilbud, skoler og ungdoms- og voksenuddannelser skal forholde sig ved tilfælde af COVID-19 blandt børn og medarbejdere

sst.dk/da/Udgivelser/2020/Info-om-forholdsregler-ved-tilfaelde-af-COVID-19-i-skoler-dagtilbud-og-andre-tilbud-til-boern-og-unge

Undgå smitte på skolen - inspiration til lette løsninger. Håndbog der giver gode forslag til, hvordan man nemt kan indrette sig på skolen, så risikoen for at smitte spredt sig bliver mindre.

sst.dk/da/Udgivelser/2020/Undgaa-smitte-paa-skolen

Sundhedsstyrelsens gode råd: Private fejring og arrangementer.

Giver gode råd og forslag til, hvordan man kan mindske risiko for smittespredning, når man skal holde en fest o.l.

sst.dk/da/Udgivelser/2020/Private-fejringer-og-arrangementer

Sundhedsstyrelsens gode råd: Større offentlige forsamlinger, fx en demonstration.

Giver gode råd og forslag til, hvordan man kan mindske risiko for smittespredning ved demonstrationer o.l.

sst.dk/da/Udgivelser/2020/Stoerre-offentlige-forsamlinger

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S

www.sst.dk

Sundhed for alle ♥ + ●