



SUNDHEDSSTYRELSEN

# **Forebyggelse af smitte med ny coronavirus, hvor I bor flere tæt sammen**

04.12.2020

## **1. Til jer, der bor tæt sammen under COVID-19**

Vi ved godt, at det ikke er nemt at bo tæt sammen under COVID-19 – og det gør det ikke nødvendigvis nemmere, hvis du fx er ung og bor på kollegie eller i bofællesskab. I Sundhedsstyrelsen vil vi gerne prøve at gøre det lidt mere klart for jer, hvordan I kan forebygge smittespredning med ny coronavirus, der hvor flere bor tæt sammen.

I denne retningslinje kan I derfor finde konkrete eksempler på hvordan I kan gøre det nemmere for jer selv og jeres medbeboere at leve op til Sundhedsstyrelsens vigtigste anbefalinger for at forebygge smitte. I kan også læse om, hvilke muligheder I har til rådighed, hvis en beboer bliver smittet.

### **Lad coronavirus blive ude, når I kommer hjem**

Retningslinjen er mest til jer, der er med i beboerrådet på et kollegie eller i et større bofællesskab/kollektiv. Men beboerforeninger fra andre boligforeninger kan også læse med. Vi håber, at I vil hjælpe jeres medbeboere med at passe godt på hinanden ved at kigge på, om I kan gøre endnu mere end det, I måske allerede gør. Nogle steder deler I flere fællesarealer end andre. I kan bruge de punkter fra retningslinjen, som er relevant, der hvor I bor.

Ved at forebygge smitte fra person til person kan vi mindske smittespredningen i samfundet og på den måde beskytte de personer, der har en øget risiko for at få et alvorligt forløb, hvis de bliver syge med COVID-19. Det kan også være, at nogle af jer selv har en øget risiko for et alvorligt forløb med COVID-19. Hvis det er tilfældet er det ekstra vigtigt, at I forebygger smittespredning der hvor I bor.

Links til mere information om COVID-19 og plakater som I kan bruge, er samlet på næstsidste side.

# Vigtigt at vide om ny coronavirus/COVID-19

COVID-19 er navnet på den sygdom, som man kan udvikle, hvis man smittes med ny coronavirus.



## Smitte

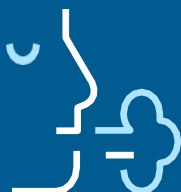
For at du bedst kan forebygge smittespredning, er det vigtigt at vide, hvordan ny coronavirus smitter.

**Kontaktsmitte:** En smittet person kan overføre eget spyt/snot, der indeholder virus, til sine hænder, og herefter viderebringe smitte ved direkte kontakt til andre, fx ved håndtryk. En smittet person kan også ved host/nys, eller ved berøring med urene hænder, afsætte virus på overflader, som fx håndtag. Den næste person kan efter at have rørt ved samme overflade føre smitte til egne slimhinder via næse, øjne eller mund.

**Dråbesmitte:** En smittet person kan ved fx host eller nys sprede dråber, der indeholder virus. Dråber der på denne måde slynges ud i luften, kan ramme en anden person, og på den måde føres smitte til egne slimhinder via næse, øjne eller mund.

## Symptomer

Symptomerne på COVID-19 er typisk:



Tør hoste

Ondt i halsen

Feber

Tab af smags- og lugtesans

Vejrtrækningsbesvær

Muskelsmerter

## Generelle råd til forebyggelse af smittespredning

1. Gå i selvisolation hvis du har symptomer på COVID-19, er testet positiv eller er nær kontakt til en smittet.
2. Vask dine hænder tit eller brug håndsprit.
3. Host eller nys i dit ærme.
4. Undgå håndtryk, kindkys og kram.
5. Vær opmærksom på rengøring – både hjemme og på arbejdspladsen.
6. Hold afstand – og bed andre tage hensyn.



Kan du ikke overholde en af rådene, så vær ekstra påpasselig med at efterleve de andre.

## 2. Boligforhold og forebyggelse af smittespredning med ny coronavirus

Overordnet set er der et par tommelfingerregler, som er gode at huske på for at forebygge smittespredning når I bor flere tæt sammen – se også den blå boks ovenfor.

### 2.1 Afstand og indretning

Generelt i forhold til afstand, der hvor I bor:

- at I for så vidt muligt kan holde fysisk afstand til jeres medbeboere. Det vil sige, at alle skal kunne holde en meters afstand til hinanden på alle tidspunkter. Afstanden måles 'fra næsetip til næsetip'.
- at indretningen af fx et kollegie ikke medfører, at der samles for mange beboere i mindre lokaler, fx i kollegiekøkkener. Den enkelte bør have 4 m<sup>2</sup> til rådighed, når I opholder jer sammen i alle former for fællesrum. Det betyder, at der fx maksimalt bør være 3 personer i et rum på 12 m<sup>2</sup>.
- Gør det let for alle at holde en meters afstand, for eksempel ved at lave afstandsmarkeringer på gulvet. Det gælder især ved de fællesområder, hvor I let kan komme til at stå tæt sammen eller i kø, som ved fællesspisning, i elevatorer eller i fælles vaskerum. Se konkrete eksempler på afstandsmarkeringer på sidste side.

### 2.2 Rengøring og rene hænder

Rengøring kan gøre en stor forskel i forhold til at forhindre smitte. Det gælder især rengøring af fælles kontaktpunkter. Fælles kontaktpunkter er overflader, som mange rører ved. Det kan være håndtag, gelænder, kontakter, trykknapper, armlæn, bordkanter, redskaber, vandhaner, toiletter og så videre. Når mange rører de samme ting, øges risikoen for at virus overføres ved kontaktsmitte fra hånd til hånd – og så til næse, mund eller øjne.

For det meste er almindelig rengøring med vand og sæbe nok for at forebygge smitte. Hvis man vil være ekstra forsigtig kan man desinficere med sprit. Det kan også bruges nogle steder hvor der ikke er mulighed for at bruge vand og sæbe. Det er en god ide at gøre ekstra rent i efterårs- og vintersæsonen. Det er også en god ide at være ekstra opmærksom på rengøring hvis smittetrykket er højt, der hvor I bor.

Samtidig er det en god ide at sørge for rene hænder. Derfor kan der stilles håndsprit til rådighed i indgangen og på bordene i fællesrum. Her er nogle gode råd I kan følge i alle fællesarealer:

- Identificer og marker fælles kontaktpunkter, som dørhåndtag og trykknapper. Sæt for eksempel små skilte på døre og lyskontakter, der minder jer om at bruge albuen i stedet for fingrene. Se konkrete eksempler på sidste side.

- Lav en plan for, hvordan de fælles kontaktpunkter kan rengøres ofte og grundigt – gerne mindst en gang om dagen.
- Sørg for let adgang til håndvask og håndsprit. Det er bedst med flydende sæbe ved håndvaske i stedet for fælles sæbestykker.
- Undgå at bruge fælles håndklæder. Papirhåndklæder er det bedste alternativ.
- Stil håndsprit i fællesarealer og ved indgange til bygningen. Stil håndspritten så den nemt ses og stil gerne ekstra sprit ved steder, som mange rører ved.
- Lav en plan for at fylde håndsprit og håndsæbe op løbende.
- Luft ud i 2 gange af 10 minutter med gennemtræk hver dag i fællesrum, hvis I ikke har et klimaanlæg. Hvis fællesrummet bruges meget, er det en god ide at lufte ud en gang i timen.

## **2.3 Konkrete forslag til forebyggelse af smitte i de rum, I deler**

### **2.3.1 Indgange, opgang og cykelkælder**

- Sørg for at stille sprit, så alle kan spritte af som det første, når de kommer ind ad døren. Hvis I har en forhal, er det en god ide at stille sprit flere steder. Det er blandt andet en god ide at I stiller sprit ved elevator eller trappeopgang til resten af bygningen.
- Sæt gerne skilte op ved spritdispenserne, for at gøre dem nemme at få øje på og minder om at spritte af.
- Sørg for at fælleskontaktpunkter ved opgang eller elevator rengøres ofte. Det kan være dørklokker, elevatorknapper, gelændre, lyskontakter og dørhåndtag.
- Hvis I har elevator, så skilt med, hvor mange der kan være i elevatoren ad gangen. Lav gerne markeringer på gulvet inde i elevatoren for at vise hvor man kan stå og samtidig holde en meters afstand.
- Hvis I har en cykelkælder eller anden alternativ indgang, så sørg for at der også er sprit, så I kan spritte af inden I går ind i bygningen. Sørg for at fælles kontaktpunkter rengøres hver dag.
- Det er en god ide at have desinficerende servietter eller engangsklude med sæbe placeret ved indgangen/cykelkælderen, så man hurtigt og nemt kan gøre rent efter sig.

### **2.3.2 Fælles køkkener**

- Sæt et skilt op på døren der viser, hvor mange der max kan være i køkkenet på en gang. Der bør være 4 m<sup>2</sup> per person i køkkenet.
- Sørg for, at der så vidt muligt er en meters afstand mellem arbejdsstationer i køkkenet. Det kan være en udfordring på tidspunkter, hvor mange laver mad.

- Lav en plan for hvornår I hver især bruger køkkenet, så I kan undgå at I er for mange sammen på en gang. Sørg for at have faste madgrupper af max ti personer.
- Stil håndsprit på borde og ved indgange til køkkenet.
- Sæt jer med en meters afstand til hinanden ved bordet. I kan markere siddepladser på bordpladen og fjerne ekstra stole. Se konkrete eksempler på sidste side.
- Rengør køkkenet efter jer selv med særligt fokus på fælles kontaktpunkter. Sørg for en større rengøring i køkkenet 2 gange om ugen. Udskift viskestykker og klude dagligt.
- Fjern fælles puder og tæpper, hvis I har det. Alternativ vaskes de en gang om ugen ved 60 grader C.
- Portionsanret maden ved fællesspisning, en sørg for at kun en person øser op, så man undgår at alle rører ved de samme skeer og så videre. Portionsanret snacks. Vask eller sprit hænder før og efter måltider, og rengør bordet hvor I har siddet og spist.
- Husk at lufte ud flere gange om dagen med gennemtræk, gerne 2 gange af 10 minutters varighed.
- Sørg for at have nok bestik, glas og øvrigt service i forhold til hvor mange I er om at bruge det.

### **2.3.3 Fælles toiletter og bade**

- Undgå at bruge fælles håndklæder ved håndvask – brug i stedet papirhåndklæder. Brug flydende sæbe i stedet for fælles sæbestykker. Vask altid hænder med vand og sæbe efter toiletbesøg. Der kan sættes guides til korrekt håndvask med billeder op.
- Lad være med at have jeres ejendele til personlig hygiejne liggende ved fælles toiletter og bade. Det kan være tandbørster, barberskrabere og så videre. Tag dem i stedet med tilbage på værelset efter brug.
- Rengør fælles toiletter dagligt eller oftere, hvis der er behov for det. Bade skal også rengøres ofte og der skal luftes ud, hvis det er muligt. Vask eller sprit hænder efter rengøring.

### **2.3.4 Fælles vaskeri**

- Skilt tydeligt på døren med, hvor mange I kan være i vaske- og tørrerum på en gang, så der er 4 m<sup>2</sup> per person. Lav et vaskeskema for beboerne for at forhindre, at for mange benytter vaske- og tørrefaciliteter på en gang.
- Sørg for at fælles kontaktpunkter rengøres ofte. Det kan være håndtag og knapper på vaskemaskine og tørretumbler. Hvis der bruges tørresnor er det bedst at undgå fælles tøjklammer. Vask eller sprit hænder efter tøjet er hængt op.
- Hvis der vaskes tøj fra en smittet med COVID-19 skal deres tøj vaskes separat og ved minimum 60 grader C. Kør en tom kogevaske bagefter.

### **2.3.5 Fælles opholdsrum, læsesal og så videre**

- Skilt tydeligt på døren med, hvor mange I kan være på en gang.
- Sørg for, at der er en meters afstand mellem siddepladser.
- Rengør siddepladsen efter du har brugt den. Sørg for at der er sprit og servietter eller engangsklude med vand og sæbe i lokalet til at gøre rent med.
- Sørg for at der bliver luftet ud med gennemtræk, hvis der ikke er klimaanlæg.
- Sæt eventuelt et skilt op, som også minder beboere om at spritte deres telefoner og PC'er af.
- Hvis der er en printer, så sæt gerne håndsprit ved printeren og rengør knapperne ofte.

### **2.3.6 Fitness- og træningsrum**

- Placer træningsmaskiner med to meters afstand. Hvis der laves gulvtræning, kan I markere pladser på gulvet med to meters afstand.
- Stil sprit ved indgangen og mind gerne om at spritte hænder før og efter træning med et skilt.
- Maskiner skal tørres af med sprit hver gang de er brugt. Sørg for at der er sprit og servietter tilgængeligt i rummet. Brug sprit på flaske eller desinficerende servietter i stedet for sprayflaske til aftørring af maskiner og redskaber. Spray giver risiko for at få små dråber i ansigtet under rengøring. Mind om at spritte hænder før I rører ved flasken med sprit.

### **2.3.7 Musikrum, spilrum, biograf og andre hobbyrum**

- Skilt tydeligt på døren med, hvor mange I kan være på en gang.
- Sørg for at der er håndsprit ved indgangen og på borde.
- Luft ud med gennemtræk før og efter rummet bruges, hvis der ikke er klimaanlæg. Luft ud en gang i timen hvis rummet bruges i en længere periode.
- Sørg for at fælles kontaktpunkter rengøres ofte.

### **2.3.8 Festlokaler og fredagsbar**

- Fredagsbarer og andre fester bør lukkes ned.
- Når der er meget smitte i samfundet, er det en dårlig ide at holde fester og hyggeaftener, hvor I er mange til stede. Risikoen for smitte øges, når mange personer der ikke normalt omgås i hverdagen, mødes. Det kan for eksempel være beboere fra mange forskellige køkkener eller venner og studiekammerater, som ikke bor på kollegiet/i bofællesskabet.
- Alle beboere skal føle sig trygge ved at bruge fællesarealerne på et kollegie, bofællesskab eller lignende. Lav derfor regler for, om der må inviteres venner udefra ind i fælleskøkkenerne og andre arealer, som alle bruger. I stedet kan man have gæster på sit eget værelse. Det er dog en dårlig ide at invitere så mange

venner ind på værelset, at I ikke kan holde en meters afstand til hinanden.

- Hvis I har særlige beboerlokaler/festlokaler i bygningen, som kan benyttes til private arrangementer uden for mange gæster, skal I sørge for at der bliver gjort grundigt rent hver gang festlokalet har været brugt. Hav fokus på fælles kontaktpunkter og luft grundigt ud med gennemtræk, hvis der ikke er klimaanlæg.

### **2.3.9 Beboermøder, beboerrådsmøder og lignende**

- Hold om muligt møderne digitalt eller udenfor, hvis vejret er til det.
- Sørg for at alle vasker eller spritter hænder inden de går ind til mødet.
- Hold en meters afstand under mødet.
- Rengør fælles kontaktpunkter og bordplader efter mødet.
- Luft ud før og efter mødet. Ved længere møder luftes ud en gang i timen.

### **2.3.10 Information på andre sprog**

- På Sundhedsstyrelsens hjemmeside kan I finde meget af Sundhedsstyrelsens materiale om COVID-19 på flere forskellige sprog. Hvis I har beboere, som ikke taler dansk, er det en god ide også at dele informationsmateriale om COVID-19 på andre sprog ud eller hænge informationsplakater på andre sprog op.

## **3. Håndtering af smitte og nære kontakter**

Hvis en eller flere beboere bliver smittet med ny coronavirus, er det afgørende at de smittede går i selvisolation på deres egne værelser. I løbet af selvisolation må du kun gå ud, når du skal testes, og for at bruge toilet og bad, hvis det ikke er i tilknytning til dit værelse. Husk at tage et CE-mærket mundbind på, når du tager til og fra test. Du skal også gå i selvisolation på dit værelse hvis du har symptomer, der kan være COVID-19 eller hvis du er nær kontakt til en smittet. De andre beboere sørger for at fællesarealer gøres grundigt rent, så snart beboeren er gået i selvisolation.

Hvis du er smittet, kan du afslutte selvisolationen 48 timer efter, at du ikke længere har symptomer. Hvis du er testet positiv, men er symptomfri, skal du selvisolere på værelset i syv dage fra den dag, testen blev taget.

Nære kontakter skal testes to gange, som udgangspunkt på dag fire og dag seks efter du sidst var i nær kontakt til den smittede. Hvis du er nær kontakt, skal du følge Sundhedsstyrelsens retningslinje *Til dig, der er nær kontakt til en person, der er testet positiv for ny coronavirus*.

Når en beboer er i selvisolation på sit værelse, skal der lægges en plan for at en eller flere andre beboere hjælper med at lave mad og købe ind til dem. Beboeren skal spise på deres eget værelse. Hvis beboeren er nødt til at forlade sit værelse for at bruge fælles toilet og bad, skal de holde afstand til andre beboere og gøre grundigt rent efter sig, hver gang de bruger toilet og bad.



Hvis det er svært for jer at sikre, at en smittet beboer kan selvisolere på deres værelse, kan I kontakte jeres kommune som kan henvise til de kommunale isolationsfaciliteter. I forbindelse med regeringens nye tiltag for smitteforebyggelse som gælder fra den 7. december 2020 til 2. januar 2021 er brugerbetaling til forplejning i forbindelse med frivillige isolationsophold fjernet på nationalt niveau. Det betyder, at det i denne periode er gratis at gøre brug af kommunale isolationsfaciliteter. Før da har forplejning kostet 150 kroner om dagen.

I 14 dage efter en beboer er blevet smittet, skal alle på køkkenet eller gangen være ekstra opmærksom på symptomer, som kan være COVID-19.

## 4. Hvis du vil vide mere

**Særligt til unge.** Gode råd til, hvordan du kan være med til at forebygge smittespredning samtidig med, at du fortsætter med at lave det, du gerne vil, når du er ung.

[sst.dk/da/corona/Forebyg-smitte/Saerligt-til-unge](https://sst.dk/da/corona/Forebyg-smitte/Saerligt-til-unge)

**Socialt samvær i en tid med COVID-19.** Gode råd til, hvordan vi kan være sammen på en måde, hvor smittespredning samtidig forebygges.

[sst.dk/da/Udgivelser/2020/Sundhedsstyrelsens-gode-raad-Social-samvaer-i-en-tid-med-COVID-19](https://sst.dk/da/Udgivelser/2020/Sundhedsstyrelsens-gode-raad-Social-samvaer-i-en-tid-med-COVID-19)

**Til dig, der er testet positiv for ny coronavirus.** Beskriver, hvordan du skal forholde dig, når din test er positiv for ny coronavirus og du således er smittet.

[sst.dk/da/Udgivelser/2020/Til-dig-der-er-testet-positiv-for-ny-coronavirus](https://sst.dk/da/Udgivelser/2020/Til-dig-der-er-testet-positiv-for-ny-coronavirus)

**Til dig, der er nær kontakt til en person, der er testet positiv for ny coronavirus.** Beskriver, hvordan du skal forholde dig, når du er nær kontakt til en person, som er testet positiv for ny coronavirus

[sst.dk/da/Udgivelser/2020/Til-dig-der-er-naer-kontakt-til-person-med-ny-coronavirus](https://sst.dk/da/Udgivelser/2020/Til-dig-der-er-naer-kontakt-til-person-med-ny-coronavirus)

**Gode råd ved brug af mundbind.** Giver gode råd til hvornår og hvordan man skal anvende mundbind, samt hvilke typer der er egnede i det offentlige rum.

[sst.dk/da/Udgivelser/2020/Sundhedsstyrelsens-gode-raad-Brug-af-mundbind](https://sst.dk/da/Udgivelser/2020/Sundhedsstyrelsens-gode-raad-Brug-af-mundbind)

**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](https://sst.dk/da/udgivelser/2020/covid-19-forebyggelse-af-smittespredning)

**COVID-19: Selvisolation ved påvist COVID-19.** Beskriver rammerne for frivillig selvisolation af personer uden eller med milde symptomer med påvist smittet med ny coronavirus.

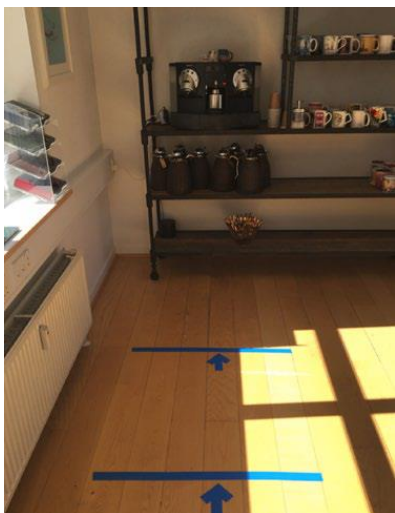
[sst.dk/da/Udgivelser/2020/Isolation-ved-paavist-COVID-19](https://sst.dk/da/Udgivelser/2020/Isolation-ved-paavist-COVID-19)

**Plakater og andet materiale.** Sundhedsstyrelsen har udarbejdet en række materialer om generel forebyggelse af smittespredning, som frit kan downloades og deles.

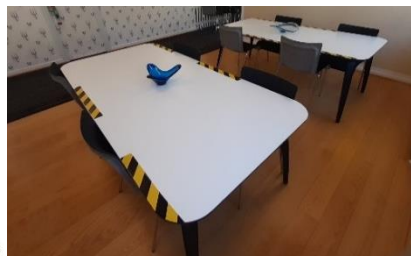
[sst.dk/da/corona/Forebyg-smitte/Plakater-og-andet-materiale](https://sst.dk/da/corona/Forebyg-smitte/Plakater-og-andet-materiale)

Læs mere om ny coronavirus og COVID-19 på [sst.dk/corona](https://sst.dk/corona)

## Billeder til inspiration<sup>1</sup>



Sæt afstandstape op steder, hvor der kan dannes kø eller trængsel, fx ved toiletter og buffet.



Stribet eller rød tape kan signalere advarsel eller forbudt. Brug rød eller stribet tape, hvis du vil signalere, at man ikke skal stå eller sidde et bestemt sted.



Placer en håndsprit, hvor folk færdes, fx ved indgangspartier, ved buffet og ved indgangen til toiletter. Gør den synlig med et skilt.



Husk folk på at bruge albuen eller tage fat med rene hænder ved at placere en reminder over stikkontakter, dørhåndtag eller andre steder, hvor mange berører. Usynlige vira og bakterier kan gøres synlige i vores bevidsthed ved at placere ikoner af bakterier på dørhåndtag.

<sup>1</sup> Fotos af iNudgeyou