

Sundhedsstyrelsens gode råd

Socialt samvær i en tid med COVID-19

26.04.2021

I denne pjece kan du finde vores gode råd til socialt samvær i hverdagen, og til sociale arrangementer i hjemmet.



1. Socialt samvær i hverdagen

I takt med at bl.a. flere og flere personer bliver vaccinerede, og vi går en varmere årstid i møde, kan der åbnes op for en mere normal hverdag. Du kan derfor mødes med flere, men husk stadig de gode råd om smitteforebyggelse, som vi alle har lært at kende i løbet af epidemien.

Husk derfor at:

- Holde dig til en fast omgangskreds på ikke mere end 10 forskellige personer, ud over din husstand. Arbejdsplads, skole og fritidsaktiviteter er ikke omfattet
- Undgå at være for mange sammen indendørs
- Hvis du skal ses med nogen, du ikke plejer at ses med, så mød hinanden udenfor



Hold afstand

- Hold mindst 2 meters afstand når muligt og altid mindst 1 meters afstand til andre. Hold 2 meters afstand til personer i øget risiko for alvorligt sygdomsforløb ved COVID-19, som ikke er færdigvaccinerede
- Undgå håndtryk, kindkys og kram, når I hilser på hinanden, hvis I ikke er færdigvaccinerede.
- Planlæg hvordan du kan gøre det nemmere at holde afstand, fx ved at mødes udenfor i det gode vejr

Bliv hjemme og afløs samvær, hvis du er syg

- Hvis du har symptomer på COVID-19 skal gå i selvisolation og sørge for at blive testet med en PCR-test, selvom du er færdigvaccineret.
- Tal åbent om, at man ikke mødes, hvis man har symptomer eller er testet positiv for ny coronavirus

Børn

- Børn skal følge de samme anbefalinger som voksne
- Lad dit barn lege udenfor sammen med børn, som dit barn ikke plejer at lege med
- Hjælp børnene med at overholde god håndhygiejne, undgå kram og tæt kontakt i længere tid

Hvis du er færdigvaccineret kan du:

- Være sammen med andre færdigvaccinerede uden at holde afstand eller bære mundbind
- Være sammen med familie eller nære venner, som ikke er vaccinerede, uden at holde afstand eller bruge mundbind. Dette gælder ikke, hvis den man er sammen med er i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb ved COVID-19, og vedkommende ikke er færdigvaccineret



2. Sociale arrangementer i hjemmet

Du kan godt have besøg derhjemme. Når vi er flere sammen under uformelle rammer kan det dog være svært at efterleve anbefalinger om afstand og hygiejne, så risikoen for smitte øges.

Husk derfor at

- Ikke at være mere end 10 personer inkl. dig og din husstand, uanset hvor stort dit hus er
- Jo mindre din stue er, jo færre gæster kan du have
- Sørg for mindst 1-2 meters afstand fra næse til næse - både når I sidder ned og bevæger jer rundt



Luft ud og gør rent

- Luft ud og skab gennemtræk. Hvis I er flere personer indendørs, så luft ud ofte, fx før og efter besøg. Er I flere samlet i et rum i længere tid, så skab gennemtræk 1 gang hver time
- Gør grundigt rent både inden og efter at I mødes, især overflader, som berøres af flere, fx dørhåndtag, gelændere, lyskontakter, bordkanter mv.

Fokus på håndhygiejne

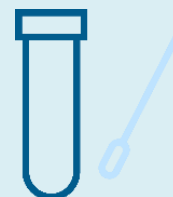
- Gør det nemt at opretholde god håndhygiejne. Sørg fx for at der er håndsprit. Fjern fælles håndklæder, og brug i stedet engangshåndklæder eller papirservietter.
- Undgå fælles skåle med snacks, chips og slik. Du kan servere i mindre glas, så hver gæst kan få sin egen portion
- Hold god hygiejne ved tilberedning, anretning og servering af mad. Anret gerne maden på forhånd, ellers sørg for at alle har eget bestik til at tage med

Større sociale arrangementer

Skal du holde et større arrangement, kan du finde gode råd til hvordan du bedst kan overholde/huske vores smitteforebyggende anbefalinger i pjecen [Private arrangementer, fester og fejring](#)er i en tid med COVID-19.

Hvis du tager en test forud for et socialt arrangement

Husk at et testsvar kun giver et øjebliksbillede, og derfor er det vigtigt, at du fortsat overholder de smitteforebyggende anbefalinger - også hvis din test er negativ.



3. Vil du vide mere?

Sundhedsstyrelsen har en række udgivelser til dig, der gerne vil læse mere om, hvordan du i din hverdag kan forebygge smittespredning med ny coronavirus og blive klogere på baggrunden for Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

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

Til dig, der er vaccineret. Beskriver, hvordan du skal forholde dig, når du er færdigvaccineret.

sst.dk/da/Udgivelser/2021/Til-dig_-der-er-vaccineret

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

sst.dk/da/udgivelser/2020/haandtering-af-covid-19-anbefalinger-til-personer-i-oeget-risiko

Sundhedsstyrelsens gode råd: 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

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