



Håndtering af COVID-19: Forebyggelse af smitte og brug af værnemidler ved pleje af borgere

Baggrund

Verdenssundhedsorganisationen WHO har d. 11. marts 2020 erklæret udbruddet af COVID-19 for en pandemi, og der rapporteres smitte i de fleste lande i verden og smittespredning i flere lande, herunder lande i Europa.

Denne retningslinje er for alle der arbejder med borgere, især ældre, kronisk syge og svækkede, fx:

- på plejecentre, botilbud, døgninstitutioner og midlertidig ophold
- i hjemmepleje og hjemmesygepleje
- handicaphjælpere
- sundhedspersonale i fængsler og asylcentre

For uddybende information om brug af værnemidler har Statens Serum Institut udarbejdet specifikke anbefalinger for brug af værnemidler i henholdsvis hjemmeplejen/hjemmesygeplejen, Bosteder og lignende og Plejecentre.¹

På de næste sider får du svar på, hvad du skal gøre når en borger har symptomer på COVID-19, og hvordan du forebygger smittes til dig selv og borgere som du plejer.

Hvad gør du når en borger har symptomer på COVID-19?

Hvornår skal du mistænke, at en borger har COVID-19?

Når borgeren er syg med symptomer på infektion i luftvejene, typisk en eller flere af følgende: forkølelse, alment ubehag, feber, hoste, ondt i halsen, hovedpine, muskelømhed, vejrtrækningsbesvær. Du kan ikke bruge enkelte symptomer til at bekræfte eller udelukke COVID-19.

Hvad skal du gøre, hvis du mistænker, at en borger har COVID-19?²

De fleste personer med COVID-19 vil få milde symptomer (hoste, let feber eller forkølelse), som kan forventes at forsvinde spontant indenfor 4-6 dage. De skal sjældent til lægen eller testes for COVID-19, da det ikke har betydning for deres behandling.

Borgere der er mistænkt for at have COVID-19 skal så vidt muligt holde sig i eget hjem eller på anden måde isolere sig, og undgå tæt kontakt med andre personer, indtil 48 timer efter ophør af symptomer. For information om at holde afstand til andre mennesker, god hygiejne, herunder rengøring og tøjvask, kan du henvise borgeren til, eller udlevere, informationsmateriale fra Sundhedsstyrelsen.

Ring til lægen eller lægevagt/1813 hvis borgeren har:

- Moderate eller svære symptomer, såsom almen utilpashed, smerter, feber, vejrtrækningsbesvær mv. Vær opmærksom på, at ældre borgere ofte ikke får så høj feber.
- Symptomer der har varet over flere dage

¹ Anbefalinger fra SSI: <https://hygiejne.ssi.dk/retningslinjer/infektionshygiejniske-retningslinjer-for-covid-19>

² Læs mere i Sundhedsstyrelsens retningslinjer for håndtering af COVID-19 i sundhedsvæsenet: <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Retningslinjer-for-haandtering-af-COVID-19>

- Forværring af symptomer
- eller hvis du er i tvivl om hvad du skal gøre

Du bør især være opmærksom på grupper som er særligt udsatte for at blive alvorligt syge, hvis de smittes med ny coronavirus/COVID-19:

- Ældre (især over 80 år)
- Gravide (for en sikkerheds skyld)
- Personer med kroniske sygdomme
- Personer med hjerte-karsygdom (gælder ikke velbehandlet forhøjet blodtryk)
- Personer med kronisk lungesygdom (gælder ikke velbehandlet astma)
- Personer med nedsat immunforsvar
- Personer med diabetes
- Personer med kræft
- Børn med kroniske sygdomme

Ring i øvrigt som sædvanligt til lægen, hvis borgeren bliver syg af noget andet eller kommer til skade.

Hvordan forebygger du smitte til dig selv og borgere?

Hvordan undgår du smitte fra borgere med symptomer på COVID-19?

Følg altid disse generelle hygiejneråd:

- Undgå så vidt muligt tæt kontakt, herunder: direkte fysisk kontakt, ansigt-til-ansigt-kontakt inden for 2 meter, kontakt med fx sekret fra luftvejene, ophold i et rum i mere end 15 minutter og med mindre end 2 meters afstand til den syge.
- Bed personen nyse eller hoste i et engangslommetørklæde eller i ærme.
- Vask hænder grundigt efter at have rørt ved borgeren eller omgivelserne. Brug vådservietter eller håndsprit hvis du ikke har adgang til håndvask.
- Hjælp borgeren med at holde sig inde på sit værelse eller i sin bolig og ikke komme i tæt kontakt med andre.

Hvordan sikrer du, at borgeren ikke smitter andre?

- Borgeren skal hjælpes til at opholde sig på sit værelse eller i sin bolig. Kig til borgeren hyppigt og se om han/hun har det godt.
- Borgere med nedsat forståelsesevne (fx personer med demens, udviklingshæmning og hjerne-skader) skal have ekstra hjælp, og du skal være særlig opmærksom på hvordan denne gruppe borgere har det, hvis de bliver syge.
- Du må **ikke** låse borgeren inde. Du må heller ikke fysisk tvinge borgeren til at blive i sin bolig, med mindre det sker efter bestemmelser om magtanvendelse i fx serviceloven. Spørg din leder, hvis du er i tvivl om hvad du skal gøre.

Hvornår skal du bruge værnemidler?

- Du skal i nogle situationer bruge værnemidler hvis der er mistanke om, at en borger har COVID-19. Både for at beskytte dig selv og andre borgere mod smitte.
- Hvis du skal tæt på borgeren (under 2 m) og hjælpe med fx tandbørstning, vask eller toiletbesøg skal du bruge følgende:
 - Handsker
 - Maske
 - Øjenbeskyttelse (beskyttelsesbriller/visir)
 - Overtrækskittel eller plastforklæde, helst med lange ærmer

Hvornår skal du ikke bruge værnemidler?

- Hvis du bare skal give en besked eller tale lidt med borgeren. Du bør holde 2 meters afstand.
- Hvis en borger har akut brug for hjælp, må du handle straks og vente med at tage værnemidler på. Vask efterfølgende grundigt hænder eller brug håndsprit for at nedsætte risiko for smitte.

Brug værnemidler med omtanke

Det er vigtigt, at du bruger værnemidler med omtanke og kun hvor det er nødvendigt – især i den nuværende situation, hvor der er mangel på værnemidler. Værnemidler skal stadig anvendes korrekt, så de ikke udgør en smitterisiko. Statens Serum Institut anbefaler, at man overvejer følgende:

- **Kan borgeren selv få maske på?** Så behøver du ikke selv bære maske. Dermed sparer du værnemidler, over flere besøg og ved flere plejere. Du skal stadig tage handsker og kittel på, hvis du skal tæt på borgeren.
- **Skal du udføre en opgave, hvor du kun kommer i kontakt med borgerens omgivelser?** Så kan du nøjes med at bruge handsker og plastforklæde. Fx hvis du gør rent omkring borgeren eller kører borgeren i kørestol.
- **Arbejd smart** – lav så mange opgaver som muligt, hvor du skal tæt på borgeren, i én omgang. Så undgår du at skulle frem og tilbage og bruge flere sæt værnemidler.
- **Handsker** skal altid skiftes mellem hver borger. Vask hænder eller brug håndsprit, når handskerne er taget af.
- **Masker og beskyttelsesbriller/visirer** kan beholdes på ved pleje af flere borgere, men skal skiftes hvis de er snavsede eller våde. Du må ikke berøre maske/briller/visir under arbejdet med borgeren eller med snavsede handsker eller hænder.
- **Overtrækskitler/forklæder** kan bruges flere gange til samme borger, men skal skiftes mellem hver borger.
- **Overvej at bruge visir, der dækker hele ansigtet**, i stedet for maske og beskyttelsesbriller.
- **Overvej at bruge genanvendelige visirer eller beskyttelsesbriller** i stedet for engangs (skal rengøres og desinficeres mellem brug)
- **Overvej at bruge overtrækskitler af stof** (kan vaskes og genbruges).
- **Overvej mulighed for kohorte-isolation** – dette indebærer at du anvender samme maske/øjenbeskyttelse og kittel/forklæde ved pleje af flere borgere på samme afsnit med **bekræftet** COVID-19 (ikke bare mistanke). Pas på du ikke kommer i kontakt med andre borgere/genstande. Du skal stadig skifte handsker og udføre håndhygiejne mellem hver borger (og mellem urene og rene opgaver hos den enkelte borger).

Du kan læse mere i Statens Serum Instituts anbefalinger om, hvordan du bruger værnemidlerne bedst muligt, og hvad du kan gøre for at spare på værnemidlerne, når der er mangel på dem.³

Vil du lære mere om hygiejne?

- Et kursus om hygiejne kan være med til at gøre dig mere tryk, også i forbindelse med COVID-19. Undersøg fx om din kommune har et e-læringskursus.
- Du kan også bruge Statens Serum Instituts værktøj ”Værd at vide om hygiejne i primærsektoren” via mobiltelefon, tablet eller pc:
https://ssi.essenslms.com/public/vav_primaer/index.html#/

Sundhedsstyrelsen er derudover i gang med at udarbejde yderligere information i form af bl.a. film, plakater og andre lettilgængelige materialer målrettet medarbejdere og ledere, med udgangspunkt i de bekymringer COVID-19 giver medarbejderne der varetager pleje og omsorg af sårbare borgere - herunder anvendelsen af værnemidler. Følg med på Sundhedsstyrelsens hjemmeside www.sst.dk/corona.

Denne retningslinje er baseret på tilgængelig information pr. 24. marts 2020. Sundhedsstyrelsen følger området tæt, og retningslinjen vil blive opdateret ved behov.⁴

³ Anbefalinger fra SSI: <https://hygiejne.ssi.dk/retningslinjer/infektionshygiejniske-retningslinjer-for-covid-19>

⁴ Gældende vejledning kan altid tilgås på www.sst.dk/corona