



## Hvis en test har vist, at du har corona-virus, skal du gå i isolation

**Det betyder, at du skal blive hjemme, så du ikke kan smitte andre.**

**Gå ikke udenfor – heller ikke for at gå på arbejde.**

**Aflys alle aftaler, og tal i stedet med venner og familie via telefon eller internet.**

### Hvornår kan du gå ud igen?

- Det kommer an på, om du har – eller har haft – symptomer som for eksempel feber, ondt i halsen eller hoste.
- Hvis du har haft symptomer, kan du gå ud igen, når du har været helt fri for symptomer i 48 timer.
- Hvis du slet ikke har haft symptomer og føler dig helt rask, kan du gå ud 7 dage efter, at du fik taget corona-testen.

### Hvordan er man i isolation?

- Mens du er hjemme i isolation, skal du holde 2 meters afstand til dem, du bor sammen med.
- Undgå at kysse og kramme.
- Undgå at være for længe i det samme rum, og luft ud i rummet i 10 minutter bagefter.
- Sov ikke i samme rum som andre.
- Vask eller sprit hænder ofte.
- Del ikke badeværelse med andre. Hvis I kun har ét, skal du selv afspritte toiletsæder, håndvask og vandhaner, inden det bruges af andre.
- Del ikke håndklæder med andre.

- Gør rent hver dag på steder, som I rører med hænderne, for eksempel dørhåndtag, fjernbetjening, telefoner, tastaturer, mus, stikkontakter, vandhaner og legetøj.
- Få andre til at hjælpe dig med at hente børn, købe ind eller lufte hunden.
- Hvis du får varer leveret, så få dem stillet ved døren.

Tag mundbind på, hvis du er nødt til at bryde din isolation, for eksempel hvis du skal på hospitalet.

### Hjælp til isolation

Hvis du ikke kender nogen, der kan hjælpe dig med at handle ind, så kan du kontakte Røde Kors på 3529 9660 eller Dansk Folkehjælp på 7022 0230.

Hvis du ikke kan isolere dig i dit hjem fra din familie, kan du få hjælp til at isolere dig et andet sted, så du ikke smitter din familie.

Du kan ringe til Ballerup Kommune på 2535 2946 om dagen og på 4081 3442 om aftenen, så får du hjælp.

Hvor kan du finde information på dit eget sprog?

**[ballerup.dk/corona-links](https://ballerup.dk/corona-links)**