

Information til dig, som er smittet med Corona virus og skal på frivilligt isolationsophold

Bornholms Regionskommune
Center for Sundhed og Forebyggelse
Tværgående sundhedsteam
sundhedsteam@brk.dk
www.brk.dk
CVR: 26 69 63 48

5. november 2020

Her kan du læse om, hvad et frivilligt isolationsophold er, hvordan du skal forholde dig under opholdet med videre.

1. Om frivilligt isolationsophold

Hvad er et frivilligt isolationsophold uden for hjemmet

Det vigtigste i forhold til at forebygge smittespredning af ny coronavirus i samfundet er, at smittede personer går i selvisolation. Det betyder også, at man skal holde afstand til de mennesker, som man bor sammen med.

En sygeplejerske i Bornholms Regionskommune har visiteret dig til et frivilligt isolationsophold, da du ikke mulighed for at holde tilstrækkelig afstand til andre i din husstand.

Kommunen samarbejder med Team Bornholm, så du kan få stillet en feriebolig i Storløkke Feriepark i Allinge til rådighed for dit frivillige isolationsophold.

Sygeplejersken har orienteret Team Bornholm om at du har brug for et isolationsophold.

Du skal kontakte Team Bornholm på tlf. 56 95 85 66, hvor du får oplyst adresse og indflytningstidspunkt.

Feriehuset på 34 m² indeholder entré, badeværelse med dusch og wc, kombineret opholds- og soverum med to sovepladser (sovesofa), tv, køkken med el-komfur, køleskab med lille frostbox, kaffemaskine og elkogeke-del.

Under dit ophold forventes du at klare dig selv. Du skal selv stå for rengøring, tøjvask, bestille eller lave mad, kontakt til pårørende, evt. kontakt til læge, hvis du bliver syg m.v. Læs mere nedenfor.

Hvad koster isolationsopholdet?

Isolationsopholdet er gratis, men du skal selv betale for kost og andre fornødenheder.

2. Forberedelser til isolationsopholdet

Hvad skal jeg medbringe til opholdet?

Du skal medbringe personlige ejendele som f.eks. toiletsager og evt. medicin, tøj, bøger, tablet, computer m.v. Husk at medbringe mad/madpakke og drikkevarer, så du kan klare dig det første døgn indtil du har bestilt og fået leveret din mad eller varer. Du må derfor gerne medbringe mad, drikkevarer og snacks hjemmefra.

Hvordan transporterer jeg mig til isolationsfaciliteten?

Du skal som udgangspunkt selv sørge for transport til isolationsfaciliteten. Du bør ikke tage offentlig transport eller taxa. Det bedste er, hvis du kan køre alene i din egen bil eller blive kørt af et medlem af din husstand.

Sørg for i særlig høj grad at overholde de generelle råd for smitteforebyggelse og brug mundbind under transporten.

3. Sådan skal du forholde dig under isolationsopholdet

Hvad får jeg stillet til rådighed under mit ophold?

Du får udleveret sengelinned, håndklæder, karklude, viskestykker, håndsprit, affaldsposer, rengøringsmidler, affaldsposer, opvaskemiddel, toiletpapir, køkkenrulle, salt og peber, Neskafe/te (til første døgn) og håndsprit. Der vil være gratis adgang til Wi-Fi.

Hvad gør jeg, hvis mine symptomer forværres under mit ophold?

Du har selv ansvar for at tage kontakt til din egen læge eller lægevagt/1813 i Region Hovedstaden, hvis dine symptomer forværres, og du har brug for lægehjælp. I tilfælde af akut livstruende sygdom, ring 112.

Hvordan får jeg mad under mit ophold? Måske at man skal skrive at det er almindelig hverdagsmad – dagens ret - og at man skal oplyse hvis man har brug for diætmad?

Du har mulighed for at bestille almindelig hverdagsmad – dagens ret - hos kommunes madvirksomhed Devika. Du kan købe tre daglige hovedmåltider for 150 kr. eller et hovedmåltid for 75 kr. Du kan bestille på tlf. 5692 6591 mellem kl. 9.30 -15 og bestil gerne til flere dage, hvis det ønskes. Maden leveres næste dag mellem kl. 10-11 udenfor din bolig i Storløkke Feriepark i Allinge

Du får efterfølgende sendt en regning på dine bestillinger.

Du kan også vælge selv at sørge for at lave din mad, da din bolig har køkkenfaciliteter. Team Bornholm/Torben tilbyder at hente dagligvarer i Allinge Brugs 1 gang samlet pr. dag. Du sender en indkøbsliste pr. mail til torben@storloekke.com senest kl. 12.00 og dine varer vil blive leveret udenfor døren inden kl. 15. Når varerne er leveret skal du MobilePay betalingen til Torben på 504210.

Hvordan foregår rengøring og tøjvask under mit ophold?

Du skal selv gøre rent og sørge for tøjvask. Du bør gøre rent i din lejlighed én gang dagligt.

Må jeg omgås andre under mit ophold?

Du bør ikke omgås personer, der ikke er smittet med Corona-virus. Undlad derfor at få besøg. Følg altid anvisningerne fra personalet på isolationsfaciliteten.

Må jeg gå ud?

Forlad ikke isolationsfaciliteten under dit ophold. Bliv i din bolig.

Du må gerne gå ud på din egen terrasse, men undlad at opholde dig steder, hvor der kan komme andre, som du kan risikere at smitte. Du kan aflevere dit affald i særlig affaldscontainer tæt på din bolig.

Hvornår slutter mit ophold

Dit ophold slutter 48 timer efter, at du er fri for symptomer. Dog kan du godt ophæve din isolation, selv om du stadig har tab af smags- og lugtesans som eneste tilbageværende symptom. Hvis du er testet positiv, men ikke har symptomer, kan du ophæve din isolation 7 dage efter, at du fik taget testen. Husk at give besked når du afslutter dit ophold på tlf. 20 22 11 79 eller send en e-mail til: torben@storloekke.com

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.

Kontaktmitte: Smitte via overflader med virus på, som man rører ved, og derefter rører sig i næse, øjne eller mund. Risikoen for kontaktmitte mindskes ved god håndhygiejne samt rengøring.

Dråbesmitte: Smitte fra person til person via små dråber fra luftvejene, der spredes via f.eks. host og nys. Dråberne falder til jorden indenfor 1-2 meter, så risikoen for dråbesmitte mindskes ved at holde afstand.

Symptomer



Symptomerne på COVID-19 er typisk:

Tør hoste	Ondt i halsen
Feber	Hovedpine
Vejrtrækningsbesvær	Muskelsmerter

Forebyggelse af smittespredning



Det vigtigste er i prioriteret rækkefølge:

1. Isolation af personer med symptomer samt opsporing af nære kontakter
2. Hygiejne med fokus på hostetikette, håndhygiejne og kontaktpunkter
3. Kontaktreduktion med fokus på afstand, hyppighed, varighed og barrierer

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