

## Information til dig, som er smittet med Coronavirus 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

April 2021

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

### 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 har en villa på Ullasvej 2 i Rønne, hvor du kan få stillet et rum til rådighed for dit frivillige isolationsophold. I boligen er der plads til op til 6 personer, men formentlig vil du bo der alene. I villaen er der desuden et fællesrum, 1 køkken og 2 badeværelser.

Sygeplejersken har oplyst dig om dit rumnummer og koden til nøgleboksen, der er ved hoveddøren til villaen.

Du låser dig selv ind og på dit rum er der nøgler til både dit rum og hoveddøren.

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 og der er mulighed for at få leveret almindelig hverdagsmad, men du skal selv betale for 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.

Husk også dit NemID, som du skal bruge til at logge på internettet.

### **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.

Hvis du ikke har mulighed for transport til isolationsbolig kan sygeplejersken, der har visiteret dig til en isolationsbolig visitere til transport med Falck.

## **3. Sådan skal du forholde dig under isolationsopholdet**

### **Hvad får jeg stillet til rådighed under mit ophold?**

Du får følgende stillet til rådighed: Sengelinned, håndklæder, karklude, viskestykker, håndsprit, affaldsposer, rengøringsmidler, affaldsposer, opvaskemiddel, vaskemiddel, toiletpapir, køkkenrulle, håndsprit samt lidt instant kaffe/te og kiks (til første døgn).

Sengelinned og håndklæder er lagt frem på sengen, når du ankommer.

Der er gratis adgang til Wi-Fi: BRK\_GUEST - brug NemID til at logge på med.

### **Hvordan foregår rengøring og tøjvask under mit ophold?**

For at imødekomme Sundhedsstyrelsen retningslinjer er der gjort en række tiltag for at undgå yderligere smittespredning i forhold til det servicepersonale, som er tilknyttet adressen.

Der er eksempelvis sat sprit op, som vi beder dig bruge inden du benytter fællesfaciliteterne.

Det er dig selv, som skal renholde dit værelse og det dertil knyttede toilet/bad samt køkkenet efter brug. Der står remedier til dette i køkkenet (spand, klude og rengøringsmidler). Vi beder dig om at kassere kludene efter brug. Hvis du får brug for at feje gulvet i dit værelse, står der en kost med fejebakke i rummet ved vaskemaskinerne.

Slutrensning af toilet og værelse varetages af Bornholms Regionskommune.

Der er rengøring af fællesarealer (inkl. toiletter/bad) hver mandag i tidsrummet kl. 08.30 - 10.30.

I dette tidsrum vil vi henstille til, at du bliver på værelset af hensyn til begrænsning af smittespredning til servicepersonalet.

Hvis I er flere, som er indkvarteret, vil vi bede jer om forsat at holde afstand og overholde Sundhedsstyrelsen retningslinjer.

Der er vaskemaskine i huset, du kan benytte.

Brugt sengelinned, håndklæder og viskestykker skal lægges i en pose på værelset inden du forlader isolationspladsen.

### **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?**

Du har mulighed for at bestille almindelig hverdagsmad - dagens ret - hos kommunes madvirksomhed Devika.

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 på Ullasvej 2 i Rønne.

Du kan også vælge selv at sørge for at lave din mad, da din bolig har køkkenfaciliteter.

Flere forretninger tilbyder online bestilling af vare med udbringning til døren fx har Rema 1000, hvor varen sættes udenfor døren : <https://shop.rema1000.dk/>

### **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 villaen.

Du må gerne gå ud i haven, men undlad at opholde dig steder, hvor der kan komme andre, som du kan risikere at smitte.

### **Kontakt til kommunen**

Ved akutte skader i villaen kan du kontakte Tim Lambrecht på tlf. : 3018 2376 eller mail [Tim.Lambrecht@brk.dk](mailto:Tim.Lambrecht@brk.dk)

Øvrige spørgsmål i forbindelse med dit isolationsophold kan rettet til Lisbeth Nielsen, tlf. 29261476 eller mail [Lisbeth\\_nielsen@brk.dk](mailto:Lisbeth_nielsen@brk.dk)

### **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 kommunen besked,** når du afslutter dit ophold på tlf. 2926 1476 eller send en e-mail til [Lisbeth\\_nielsen@brk.dk](mailto:Lisbeth_nielsen@brk.dk)

## Vigtigt at vide om ny Corona virus/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.

**Kontaktssmitte:** Smitte via overflader med virus på, som man rører ved, og derefter rører sig i næse, øjne eller mund. Risikoen for kontaktssmitte 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
Vejtrækningsbesvær	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.