

Information til dig, som er nær kontakt til 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

Juni 2021

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

Hvad er et frivilligt isolationsophold uden for hjemmet

Det vigtigste i forhold til at forebygge smittespredning af ny coronavirus i samfundet er, at både smittede og nære kontakter til smittede personer går i selvisolation. Det betyder, 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 egen bolig.

Kommunen har tilbudt dig en isolationsbolig på Toftelunden 5 i Hasle. Under dit ophold forventes du at klare dig selv. Du skal selv stå for rengøring, madbestilling, kontakt til pårørende og evt. kontakt til læge, hvis du bliver syg m.v. Læs mere nedenfor.

Isolationsopholdet er gratis og det er også muligt at få leveret 3 hovedmåltider gratis. Du skal selv klare og betale for andre fornødenheder.

Generelt slutter dit ophold, når resultatet af din test taget 6 dage efter at du sidst var i nær kontakt med den smittede person er negativ. Men kontakt Coronaopsporing på telefon 32 32 05 11, hvis du er i tvivl.

Om isolationsboligen

Boligen indeholder ét værelse med bad, samt en lille terrasse – men ikke køkken. Vi forventer, at du opholder dig i din bolig eller på terrassen ved din lejlighed og ikke får besøg.

I boligen finder du: Sengelinned, håndklæder, karklude, håndsprit, affaldsposer, rengøringsmidler, affaldsposer, toiletpapir, køkkenrulle, håndsprit samt lidt instant kaffe/te og kiks til de første dage. Der er også køleskab, elkedel, mikrobølgeovn samt engangsservice til brug under opholdet.

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

Mad og indkøb

Du har mulighed for at bestille almindelig hverdagsmad – dagens ret - hos kommunes madvirksomhed Devika. Ekstra kaffe/te kan også bestilles i forbindelse med bestilling af mad.

Du bestiller 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 Toftelunden 5 i Hasle.

Du skal selv klare og betale for andre fornødenheder. Flere forretninger tilbyder online bestilling af vare med udbringning til døren fx COOP:

[Sådan handler du | Coop.dk MAD](#)

Hvordan kommer jeg ind i isolationsboligen

Du finder din isolationsbolig Toftelunden 5, indkørslen med skilt til Plejehjem- og Aktivitetscenter Toftegården. Du **SKAL** benytte den separate indgang til lejlighederne 34, 35 og 36, du finder i gavlen til højre for hovedindgangen – se skiltning i vinduer ved gavlen samt på døren til den separate indgang.

Sygeplejersken har oplyst dig om dit lejlighedsnummer samt koden til nøgleboksen, der er ved indgangen i gavlen til højre for hovedindgangen.

Du låser dig selv ind af indgangsdøren i gavlen. Herefter finder du døren til din lejlighed, der står ulåst. Da vi regner med, at du opholder dig i boligen under hele opholdet er det kun muligt at låse lejligheden indefra.

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 dine måltider. Du må 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.

- *Sidde længst muligt fra føreren af bilen*
- *Bruge CE godkendte mundbind. Det samme gælder føreren af bilen*
- *Være opmærksom på håndhygiejne og rengøring af kontaktpunkter i bilen*
- *Sikre udluftning i bilen både under og efter transporten.*

Hvordan foregår rengøring under mit ophold?

Du skal selv renholde dit værelse og det dertil knyttede toilet/bad.

Slutrensning af toilet og værelse varetages af Bornholms Regionskommune.

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.

Kontakt til kommunen

Ved akutte skader på værelset kan du kontakte:

Anders Steinlein på tlf. 30180433 eller mail Anders.Steinlein@brk.dk eller

Ivan Skovgaard Pedersen på tlf. 29831059 eller mail Ivan.Skovgaard.Pedersen@brk.dk

Øvrige spørgsmål i forbindelse med dit isolationsophold kan rettes til Lisbeth Nielsen, tlf. 29261476 eller mail Lisbeth_nielsen@brk.dk

Hvornår slutter mit ophold

Generelt slutter dit ophold, når resultatet af din test taget 6 dage efter at du sidst var i nær kontakt med den smittede person er negativ. Men kontakt Coronaopsporing på telefon 32 32 05 11, hvis du er i tvivl.

Husk at give kommunen besked, når du afslutter dit ophold på

- tlf. 5692 7070 mellem kl. 8 og 13.

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.

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 anbefalingeme, så vær ekstra påpasselig med at efterleve de andre.