

Retningslinjer for medlemmer i Ashihara Karate Frederiksberg (AKF) med symptomer på eller smitte med COVID-19, herunder instruks for håndtering af nære kontakter til de smittede.

Styrelsen for Patientsikkerhed har ansvaret for håndteringen af de nære kontakter til den smittede, men den smittede og AKF kan bistå med dette arbejde. Den smittede bliver som udgangspunkt altid kontaktet af Styrelsen for Patientsikkerheds enhed Smitteopsporingen, og sker dette ikke, kan den smittede kontakte Smitteopsporingen på telefon 32 32 05 11.

Medlemmets opgave i forbindelse med symptomer på eller smitte med COVID- 19

Hvad gør jeg, hvis jeg får symptomer på COVID-19?

Hvis du opholder dig hjemme og får symptomer på COVID-19 (f.eks. et eller flere af følgende symptomer: ondt i halsen, sygdomsfølelse, muskelsmerter, tør hoste og feber), skal du gå i selvisolation, være særlig opmærksom på hygiejne og rengøring og ringe til egen læge med henblik på vurdering og henvisning til test.

Hvis du er i AKF og får symptomer på COVID-19, skal du give instruktøren og/eller bestyrelsen besked på telefon: Johanne 51914630, Sensei Henrik: 29349410, straks tage hjem, gå i selvisolation, være særligt opmærksom på hygiejne, være særlig opmærksom på rengøring og ringe til egen læge med henblik på vurdering og henvisning til test.

Hvis du bliver testet, skal du afvente negativ resultat, inden du møder op på til træning. (Hvis du er nærkontakt skal du dog testes 2 gange med 2 dage imellem for at være sikker).

Du kan læse mere om, hvordan du skal forholde dig i vejledningen "Til dig, der har symptomer på COVID-19" <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2020/til-dig-der-har-symptomer-paa-covid-19>

Hvad gør jeg, hvis jeg er bekræftet smittet med COVID-19?

Hvis du efter test bliver bekræftet smittet med COVID-19, skal du gøre følgende:

Forblive i selvisolation indtil 48 timer efter symptomerne er ophørt, være særligt opmærksom på hygiejne og rengøring samt i øvrigt følge evt. vejledning fra egen læge og sundhedspersonale.

Smittede uden symptomer skal isolere sig i 7 dage efter gennemført test.

Du kan læse mere om, hvordan du skal forholde dig i vejledning "Til dig, der er testet positiv for ny coronavirus" <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2020/til-dig-der-er-testet-positiv-for-ny-coronavirus>

Straks kontakte bestyrelsen: Johanne 51914630, Sensei Henrik: 29349410 og oplyse, at du er bekræftet smittet med COVID-19.

Hvad gør jeg, hvis jeg har haft nær kontakt til en, der er smittet med COVID-19?

Du skal være opmærksom på symptomer på COVID-19 samt opfordres til at blive testet to gange med 2 dages mellemrum og at selvisolere dig indtil det sidste negative testresultat.

Bestyrelsens opgaver i forbindelse med besked om symptomer på eller smitte med COVID-19, herunder for opsporing af nære kontakter til den smittede

Hvis et medlem oplyser at have symptomer på COVID-19, gør bestyrelsen følgende:

Beder medlemmet om straks at gå i selvisolation, være særligt opmærksom på hygiejne, være særligt opmærksom på rengøring og ringe til egen læge med henblik på vurdering og henvisning til test. Bestyrelsen kan henvise personen til at læse mere om, hvordan den pågældende skal forholde sig i vejledningen "Til dig, der har symptomer på COVID-19" <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2020/til-dig-der-har-symptomer-paa-covid-19>

Beder personen om at kontakte bestyrelsen, når resultatet af testen foreligger, også hvis personen IKKE har trænet i dojoen, mens der var symptomer.

Påbegynder ikke opsporing af nære kontakter, før der eventuelt foreligger oplysninger om, at medlemmet er smittet med COVID-19.

Hvis medlemmet oplyser at være testet smittet med COVID-19, gør bestyrelsen følgende:

Beder medlemmet gå i eller forblive i selvisolation, være særligt opmærksom på hygiejne og rengøring. Bestyrelsen kan henvise medarbejderen til at læse mere om, hvordan den pågældende skal forholde sig i vejledningen "Til dig, der er testet positiv for ny coronavirus" <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2020/til-dig-der-er-testet-positiv-for-ny-coronavirus>

Afklarer sammen med medlemmet, hvilke medlemmer, personen har haft nær kontakt med i AKF i tidsrummet fra 48 timer før symptomer, eller 48 timer før gennemført test hvis ingen symptomer, til 7 dage efter gennemført test. Se definition på nære kontakter nedenfor.

Kontakter de medlemmer, personen har haft nær kontakt med i AKF, og gør de pågældende opmærksom på følgende:

- At de har været i kontakt med en smittet, at de skal være opmærksom på symptomer på COVID-19 samt opfordrer de pågældende til at blive testet to gange og at selvisolere sig indtil sidste negative testresultat. Det er muligt at få hurtig tid til test, hvis man kontakter Styrelsen for Patient Sikkerhed og oplyser, at man er nær kontakt til smittet. Ring på hotline 70 20 02 33 (<https://stps.dk/da/kontakt/kontakt-vedr-covid-19/>).
- At være særligt opmærksom på hygiejne og rengøring.

Hvem er de nære kontakter?

- Personer, som bor sammen med en smittet
- Personer, der har haft direkte fysisk kontakt (f.eks. ved kram) med en smittet
- Personer med ubeskyttet og direkte kontakt til sekreter fra en smittet (f.eks. er blevet hostet på eller har berørt brugt lommetørklæde m.v.)

- Personer, der har haft tæt “ansigt-til-ansigt” kontakt inden for 1 meter i mere end 15 minutter til en smittet person (f.eks. samtale med personen)
- Sundhedspersonale og andre, som har deltaget i plejen af en patient med COVID-19, og som ikke har benyttet værnemidler på de foreskrevne måder.

/JE 26/9-20