

Retningslinje om forebyggelse af smitte med luftvejsinfektioner – COVID-19, influenza og RS-virus

Symptomer og smittetid ved luftvejsinfektioner

Luftvejsinfektioner kan være forårsaget af virus, f.eks. COVID-19, influenzavirus eller RS-virus. For infektioner, der skyldes virus, findes der kun specifik behandling mod COVID-19 og influenza.

Hos ældre, plejekrævende patienter kan specifikke symptomer undertiden være utydelige, og sygdommen kan snarere vise sig ved konfusion, nedsat bevidsthedsniveau eller hurtigt indsættende funktionstab.

Symptomer på influenza er typisk pludseligt indsættende ondt i halsen, hovedpine, muskelsmerter samt hoste og evt. feber. I Danmark forekommer influenza stort set kun i månederne november-april. Inkubationstid er 7 dage. Smitter fra symptomstart til borger er feberfri.

Symptomer på COVID-19 varierer fra person til person, men oftest ses feber, tør hoste, muskelsmerter, ondt i halsen, kvalme, træthed, stoppet næse, løbenæse og tab af smags- og/eller lugtesans. I alvorligere tilfælde kan ses vejrtrækningsbesvær. Infektion med COVID-19 uden symptomer (asymptomatisk forløb) er almindelig. COVID-19 ses hyppigst i vinterhalvåret, men i forhold til influenza, så ses COVID-19 oftere udenfor denne periode.

Inkubationstid er 1 – 14 dage. Smitsom fra 2 -3 dage før symptomstart. Personer uden symptomer kan også smitte.

Symptomer på RS-virus er i de fleste tilfælde milde forkølelseslignende symptomer. Nysen, løbende næse og feber er almindeligt. Der kan udvikles hoste, og i nogle tilfælde, kan vejrtrækningen påvirkes. RS-virus forårsager ikke alvorlig sygdom hos raske voksne, men kan gøre dette hos plejekrævende ældre eller personer med svær kronisk lungesygdom.

Smitteveje

Virus, der forårsager luftvejsinfektioner, smitter ved dråbesmitte og kontaktsmitte.

Smitten sker primært gennem luft via store og små dråber. Smitte sker særligt ved tæt kontakt (**indenfor 1-2 meter**) og hvis kontakten sker over længere tid, foregår i mindre lukkede rum uden udluftning/ventilation, og hvis personer taler højt, synger eller er fysisk meget aktive.

Smitte sker desuden ved indirekte kontaktsmitte, f.eks. via hænderne, som efter f.eks. håndtryk eller kontakt med overflader forurenede med virus føres op til slimhinder i øjne, næse eller mund.

Generel forebyggelse af smitte

Plejehjem, botilbud mv. samt hjemmeplejen bør så vidt muligt følge Sundhedsstyrelsens fem generelle råd til smitteforebyggelse for at forebygge smittespredning med smitsomme sygdomme generelt. Det gælder også, når der ikke er forekomst af smitsomme sygdomme på institutionen.

1. Bliv hjemme ved sygdom

- Medarbejdere, der er syge, bør ikke møde på arbejde
- Borgere, der er syge med symptomer på smitsom sygdom, bør så vidt muligt opholde sig i deres bolig, men kan gå tur

2. Håndhygiejne

- God håndhygiejne er en effektiv og veldokumenteret metode til at forebygge kontaktsmitte via genstande, hænder og ansigt
- Medarbejdere bør være særligt opmærksomme på at udføre håndhygiejne før og efter udførelse af pleje- og behandlingsopgaver, rengøringsopgaver samt at støtte borgeren i grundig håndhygiejne.

3. Host og nys i ærmet

- Luftvejsinfektioner smitter hovedsageligt gennem dråbesmitte, som kan blive spredt gennem luften via f.eks. host og nys.

4. Luftskifte og ventilation

- Ved dårligt luftskifte er der flere dråber i luften, og mikrodråber kan derfor blive i luften i længere tid og dermed udgøre en risiko for smitte
- Generelt anbefales, at man lufter ud med gennemtræk 2 x 5 minutter hver dag, medmindre der anvendes et ventilationssystem. I lokaler med mange personer i længere tid bør frekvensen øges, f.eks. med gennemtræk i 5-10 minutter hver time.

5. Rengøring

- På plejehjem og andre institutioner befinder der sig ofte mange beboere i fællesområder, hvilket kan øge risikoen for spredning af smitsomme sygdomme
- Risikoen for smitte er størst fra overflader, som mange personer rører ved, f.eks. håndtag, gelændere, kontakter, trykknapper, tastaturer, armlæn, bordkanter, redskaber, vandhaner, toiletter osv. Derfor anbefales hyppig og grundig rengøring af kontaktpunkter.

Håndtering hvis borgeren udviser symptomer på luftvejsinfektion

Så snart der konstateres symptomer, skal der tages forholdsregler.

Ved symptomer på luftvejsinfektion hos en borger, bør der altid tages stilling til, om der er behov for vurdering af læge med henblik på behandling.

Ud fra symptomer alene, så kan man ikke se forskel på om en person har COVID-19, influenza eller RS-virus, idet symptomerne næsten er de samme.

Håndtering af udbrud

Ved et udbrud forstås to eller flere tilfælde af en specifik infektion inden for en afgrænset gruppe beboere og/eller personale (f.eks. en gang, etage eller afsnit).

Hvis der er mistanke om udbrud med luftvejsinfektioner på et plejehjem, botilbud eller lignende, bør institutionen vurdere, om der er behov for yderligere tiltag for at forebygge yderligere smittespredning.

Eksempler på yderligere tiltag ved udbrud af luftvejsinfektioner (afhængig af graden af smittespredning):

- Skærpet fokus på efterlevelse af smitteforebyggende anbefalinger og retningslinjer
- Opfordre beboere, pårørende og personale til så vidt muligt at holde afstand til hinanden (1-2 m)
- Opfordre beboerne til at minimere kontakt med andre beboere

- Aflysning af fælles arrangementer, eller gennemførelse under skærpede hygiejniske forholdsregler. Hvor det er muligt, anbefales det, at en fast gruppe medarbejdere tilknyttes afsnit/afdelinger med udbrud og ikke bevæger sig mellem disse og afsnit med raske.

Test for COVID-19

Sundhedsstyrelsen anbefaler ikke længere test for COVID-19 i primærsektoren.

Hvis hospitalsafdelinger vurderer behov for test i relation til behandling, vil behandlende læge på hospitalet iværksætte test samt følge op.

Når en borger udskrives fra hospitalet, vil det derfor i nogle tilfælde være beskrevet, at borgeren er testet positiv for COVID-19, influenza eller RS-virus.

Har borgeren stadig symptomer ved udskrivelsen, skal nedenstående forholdsregler følges.

Forholdsregler på plejehjem, botilbud og hjemmepleje ved borgere med symptomer på, mistanke om eller påvist luftvejsinfektion

I primærsektoren må borgere med smitsom sygdom ikke isoleres, som under indlæggelse på hospitalet.

I stedet tages der forholdsregler, som overholdes fra symptomstart og indtil borgeren er symptomfri.

De generelle smitteforebyggende forholdsregler anvendes herefter.

Borgeren

- Opfordres til at holde sig på stuen/i egen bolig, men kan gå tur udendørs
- Bør ikke deltage i øvrige fælles arrangementer
- Opfordres til håndhygiejne

Værnemidler

Ved tæt kontakt i pleje- og omsorgssituationer samt ved rengøring hos personer, der har symptomer på luftvejsinfektion, og hvor der er risiko for sprøjt, stænk mv. fra host/nys bør der anvendes værnemidler.

Følgende værnemidler bør anvendes:

- Handsker
- Overtrækskittel eller plastikforklæde (afhængig af opgave)
- Maske
- Beskyttelsesbriller eller visir

I de situationer hvor der ikke er hoste/nys fra borgeren og hvor der udelukkende er en kortvarig kontakt, f.eks. servering af mad eller udlevering af medicin, så er værnemidler ikke nødvendige.

I de situationer, hvor borgeren hoster/nyser meget, og selv om det kun er en kortvarig kontakt, skal der anvendes værnemidler, hvis borgeren er indenfor 1-2 meter.

Håndhygiejne

- Hånddesinfektion foretages (min. 30 sek.) efter direkte kontakt med borgeren eller kontaktflader.

Service

- Borgeren må få serveret mad på almindeligt service.
- Snavset service håndteres med handsker på.

- Service kommes direkte i opvaskemaskine.

Rengøring på plejehjem og lignende institutioner

- I sygdomsperioden foretages der som minimum daglig rengøring af kontaktpunkter.

Rengøring i hjemmet

- I sygdomsperioden gøres rent som vanligt.

Tøjvask på plejehjem og lignende institutioner

- Borgerens tøj vaskes separat fra de øvrige beboers tøj.
- Ved tøjvask af f.eks. sengelinned, undertøj, håndklæder, snavsetøjssæk etc. samt tekstiler, der er forurenede med f.eks. blod, sårsekret, afføring, urin eller lignende, anbefales min. 80 grader C
- Anden beklædning vaskes ifølge anvisning på tøjet
- Tøjvask i fælles vaskemaskiner efterfølges af en tom vask på 90° C.

Ophævelse af forholdsregler

Når borgeren er symptomfri, fraset lette symptomer som "kriller" i halsen og let hoste, kan personalet undlade at anvende værnemidler idet borgeren ikke længere betragtes som smitsom.

Har borgeren haft feber, så skal borgeren have været feberfri i 24 timer inden forholdsregler kan ophæves.

De generelle smitteforebyggende forholdsregler anvendes herefter.

Rengøring på plejehjem og lignende institutioner

Ved ophævelse af forholdsregler skal stue, toilet/bad inklusiv kontaktpunkter rengøres.

Ved synlig forurening af dyne, pude m.m. vaskes disse.

Rengøring i hjemmet

Efter sygdomsperioden bør kontaktpunkter som minimum rengøres.

Litteraturreferencer

Vejledning om forebyggelse af smitte med luftvejsinfektioner herunder ny coronavirus på plejehjem, botilbud mv. og i hjemmeplejen, version 8, 31. oktober 2024. [Link](#)

Nationale infektionshygiejniske retningslinjer om supplerende forholdsregler ved infektioner og bærertilstand i sundhedssektoren. Statens Serum Institut, Central Enhed for Infektionshygiejne, 5.1 udgave 2019.

Retningslinje til behandling af voksne patienter med COVID-19. Dansk Selskab for Infektionsmedicin, 16.07.2024, version 29.

[Similarities and Differences between Flu and COVID-19 | CDC](#)

[Sygdomsleksikon \(ssi.dk\)](#)