

Anbefalinger for patienter med reumatiske muskel- og skeletsygdomme

Informationer om Covid-19

Disse informationer blev opdateret tirsdag d. **31. Marts 2020**, men kan ændre sig med tiden. Vi anbefaler, at du også tjekker din egen myndigheds hjemmeside (sundhedsstyrelsens Corona-hjemmeside) for at holde dig opdateret.

Et inddæmningssystem er nu på plads i de fleste lande, det er forbudt at rejse, undtagen i helt særlige tilfælde (se myndighedernes hjemmeside). Det er typisk tilladt at rejse, hvis du f.eks. står over for et helbreds-mæssigt problem. Hold afstand: vask dine hænder med vand og sæbe (i mindst et minut) eller rengør dem med håndsprit flere gange om dagen og altid efter kontakt, efter at have nyst (ind i albuen) eller pudset næse (med et engangslommetørklæde) og efter at have rørt ved overflader, der kan være blevet forurenet. Sig 'goddag' uden at give hånd eller kysse, hold en afstand på mindst to meter. Undgå at røre ved dit ansigt med dine hænder uden at have vasket dem først, når du har været udenfor. I tilfælde af nye og usædvanlige åndedrætsproblemer, ifør dig en ansigtsmaske for at beskytte folk omkring dig og hold afstand til andre i 14 dage (se nedenfor).

Stop ikke med at tage din immundæmpende eller biologiske medicin, undtagen hvis du har tegn på en infektion (feber, hoste, åndedrætsbesvær, muskelsmerter, tab af lugtesans...) og kun efter konsultation med din speciallæge eller privatpraktiserende læge.

Stop ikke med at tage din prednison (eller colchicin mod autoinflammatoriske sygdomme). Stop ikke med at tage hydroxychloroquin eller chloroquin, hvis du tager det for din reumatiske og muskel- og skeletsygdom. Bestil din hydroxychloroquin på dit apotek et par dage før du løber tør (specifikke receptinstruktioner kan afhænge af det enkelte land).

Tag ikke NSAID'er eller steroider for at behandle feber eller infektion. Tag i stedet paracetamol.

Hvis du er i langtidsbehandling med immundæmpende medicin, biologisk medicin eller tager steroider i en dosis, der er højere end svarende til 10-15 mg prednison pr. dag, **er du særligt udsat**. Bliv hjemme så meget som muligt og bed dem omkring dig om at holde afstand og at minimere kontakt, samtidig med at de holder afstand. Særligt udsatte grupper skal nødvendigvis blive hjemme så meget som muligt og arbejde hjemmefra, hvis det er muligt. Kontakt din arbejdsgiver. Der er normalt ikke nogen grund til at holde forældre til børn, der tager biologisk eller immundæmpende medicin væk fra deres arbejdsplads, men hold afstand så godt, som det lader sig gøre. I særlige tilfælde, kan du kontakte din arbejdsgivers medicinske afdeling.

Hvis du har været i kontakt med nogen, der er testet positiv for Covid-19 eller hvis du oplever symptomer på Covid-19 (såsom feber, hoste, tab af lugtesans, åndenød...)

● Bliv hjemme, gå overhovedet ikke ud

● Hold afstand

● Hvis du har symptomer, kontakt din læge

● Mål din temperatur to gange om dagen i de næste 14 dage

● Sov hver for sig, hvis det er muligt. Fælles arealer (som f.eks. badeværelset) skal rengøres og desinficeres hyppigt (brug klorin, tjek anbefalinger før brug), hvis I deles om at bruge dem. Del ikke håndklæder og hygiejneprodukter.

● Undgå at røre ved håndtag, kontakter og flade overflader, rengør og desinficer hyppigt for at beskytte dine familiemedlemmer omkring dig.

● Åbn vinduerne for at lufte ud i dit hus/ din lejlighed/ dit værelse flere gange om dagen.

ERN ReCONNET :
<https://reconnet.ern-net.eu>