

Smittet eller muligvis smittet med coronavirus? Sådan skal du gøre

Her er retningslinjerne for, hvordan du, dine nærmeste og dine holdkammerater skal forholde jer og testes, hvis du er blevet smittet eller formoder, at du er blevet det. Du skal også testes, hvis du er vendt hjem fra lande, hvortil Udenrigsministeriet (UM) fraråder rejser.

Ishøj Svømme Klub følger til enhver til de gældende regler og anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen: https://www.sst.dk/da/corona/Hvis-du-har-symptomer_-er-syg-eller-smittet/Hvis-du-bliver-syg og har opsummeret de overordnede regler nedenfor.

Har du yderligere spørgsmål omkring, hvordan du skal forholde ved eventuel smitte, så kontakte Svømmeskoleleder, Elene Skytte, 26272920 / kasserer@ishoejswim.dk.

Hvis du eller en i din familie er blevet testet positiv

- Hvis du er blevet testet positiv for coronavirus, skal du naturligvis ikke komme til træning – og du skal blive hjemme og selvisolere dig.
- Informér din træner om situationen, så du er med til at inddæmme smitten.
- Du må først vende tilbage og genoptage træningen, når du er rask og ikke har haft nogle symptomer i 48 timer.
- Dine **nære kontakter** skal også gå hjem og selvisolere sig. De skal lade sig teste fire dage efter, de har været i nær kontakt med dig.
- Det betyder samtidig, at hvis en i din familie eller en anden af dine nære kontakter bliver testet positiv, så skal du gå i selvisolation og lade dig teste 4 dage efter. Hvis testen er negativ på den første test, skal du lade dig teste igen to dage senere for at få bekræftet, at du ikke er smittet. Hvis der er gået mere end 6 dage efter, at du sidst var i nær kontakt med den smittede, skal du ikke have to tests og behøver kun at booke tid til første test.
- Hvis test nr. 2 også er negativ kan du vende tilbage til træningen.
- Bliver din klasse hjemsendt pga en klassekammerat gælder samme regler som ved en "nær kontakt", hvis klassekammeraten testes positiv.

De danske myndigheder betragter følgende personer som '**nære kontakter**':

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

- 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)

Hvis en holdkammerat bliver konstateret smittet med COVID-19, vil du blive kontaktet af Ishøj Svømme Klub. Dette for at medvirke til, at vi inddæmmer smitten.

Hvis du har rejst i et land med stigende eller højt smittetryk

- Hvis du er hjemvendt fra et land, hvortil ***hvortil UM fraråder rejser eller UM i løbet af tiden du har været i landet, har ændret deres rejsevejledning til at fraråde rejser til landet***, skal du få taget en test, når du kommer hjem. Du skal blive hjemme, indtil testresultatet viser, at du ikke er blevet smittet med coronavirus.

Du skal altid sørge for, at holde dig opdateret om anbefalingerne for test og karantæne for det land, du har besøgt, eller planlægger at besøge ved at slå landet op i [Udenrigsministeriets rejsevejledninger](#).