

Faktaark om COVID-19

Dette er et generelt faktaark om COVID-19. Det indeholder nogle oplysninger, som er specifikke for personer med lungesygdom, men de fleste af oplysningerne gælder for alle.

Hvad er COVID-19?

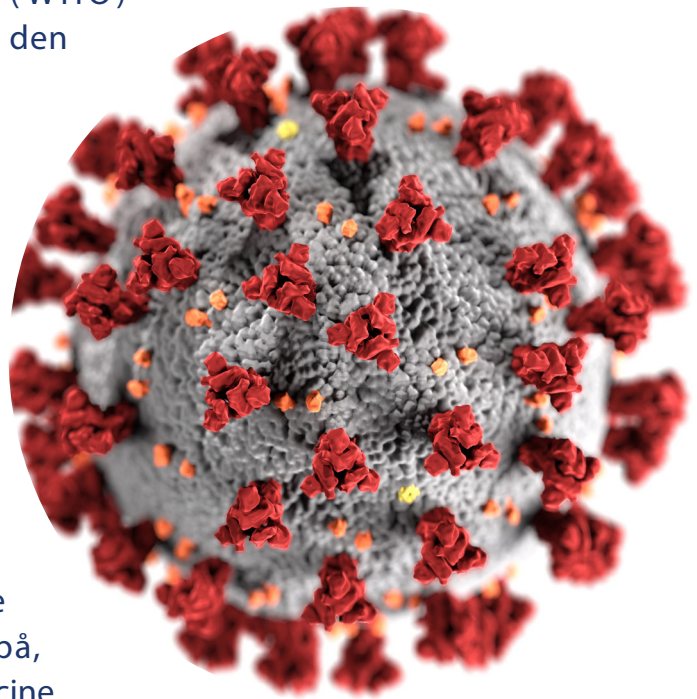
Coronavirussygdom 2019 eller COVID-19 forårsages af ny coronavirus, også kaldet SARS-CoV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2). Virussen var ikke blevet set hos mennesker før december 2019, hvor den blev rapporteret for første gang i Wuhan, Kina.

Coronavirus tilhører en stor og meget almindelig familie af virusser, som forårsager sygdom lige fra almindelig forkølelse til mere alvorlige sygdomme såsom lungebetændelse og akut respiratorisk distress-syndrom (ARDS).

Den virus, som forårsager COVID-19, er meget smitsom, og antallet af personer, som fik COVID-19, steg hurtigt over hele verden.

Verdenssundhedsorganisationen (WHO) erklærede COVID-19 en global pandemi den 11. marts 2020.

Hvor syg en person med COVID-19 bliver er meget forskelligt fra person til person. Ældre mennesker og mennesker med underliggende sygdom har større sandsynlighed for at få en alvorlig eller livstruende infektion, men COVID-19 kan være skadeligt for helbredet hos alle, uanset alder. Derfor er udbruddet af COVID-19 blevet taget meget alvorligt. Andre grunde dertil er, at vi stadig lærer mere om den bedste måde at behandle patienter med COVID-19 på, og fordi vi indtil for nylig ikke havde en vaccine.



Hvordan påvirker min lungesygdom min risiko for alvorlig sygdom?

At have en lungesygdom eller tidligere at have haft en lungesygdom påvirker ikke nødvendigvis risikoen for at få COVID-19. Det kan dog have indvirkning på, hvor længe det tager dig at komme dig, eller hvor alvorlig din COVID-19-sygdom vil være.

Uanset hvilken lungesygdom du har, skal du fortsætte med din medicin, fysioterapi og anden behandling, som anvist af din læge. Du skal ikke ændre din behandling, medmindre din læge fortæller dig, at du skal det.

Hvis du har haft en lungesygdom, men du er kommet dig, og din vejrtrækning ikke længere er påvirket, for eksempel af lungebetændelse eller en punkteret lunge (pneumothorax), har du ikke længere højere risiko for komplikationer forbundet med COVID-19.

Visse lungesygdomme kan øge din risiko for komplikationer forbundet med COVID-19. Disse inkluderer, men er ikke begrænset til:

- Alvorlig astma
- Bronkiektasi
- KOL
- Cystisk fibrose
- Emfysem
- Idiopatisk lungefibrose (ILF)
- Immunsygdom med påvirkning af lungerne (f.eks. lupus, leddegigt osv.)
- Lungekræft



Hvad kan jeg gøre for at begrænse min risiko for at få COVID-19?

Disse er nogle af de måder, hvorpå du kan begrænse din risiko for at få og sprede COVID-19.

Fysisk distancering

Mens reglerne kan variere fra land til land, forebygges smittespredning af COVID-19 ved at holde en fysisk afstand på 1-2 meter til andre mennesker. Det er fordi, virussen primært spredes gennem dråber og luftbårne partikler, som kan slynges ud i luften og indåndes. Jo længere du er fra en anden person, desto mindre er sandsynligheden for, at dråberne vil nå dig.

Dette er særligt vigtigt idendørs. Det er fordi, luften i modsætning til udendørs ikke hele tiden erstattes med frisk luft. Brug af blæsere eller aircondition hjælper ikke med dette, da de blot cirkulerer den kontaminerede luft, og kan sprede virussen yderligere. Der er igangværende forskning for at finde ud af, hvor længe disse dråber og luftbårne partikler bliver i luften. Vi råder dig til at holde fysisk afstand til andre og sørge for, at alle lokaler har god naturlig udluftning, f.eks. ved at åbne vinduerne, når du er sammen med andre mennesker, som du ikke bor sammen med.

Håndvask

At vaske dine hænder er noget af det vigtigste, som du kan gøre for at stoppe smittespredning af virussen. Sæbe "dræber" virussen ved at nedbryde dens struktur, så den ikke længere er skadelig.

Sørg for at vaske dine hænder grundigt i mindst 20 sekunder med sæbe for at dræbe virussen.

Hvis du ikke har sæbe og vand let tilgængeligt, kan du bruge håndsprit (en gel med alkohol) med mindst 60 % alkohol. Vask dog dine hænder med sæbe og vand, så snart du kan. Vi har mere information om korrekt håndhygiejne på vores websted. Linket til vores websted står nederst på dette faktaark.

Mundbind

Mundbind kan hjælpe med at forebygge smittespredning af coronavirus. Det gør de ved at fange de dråber og luftbårne partikler, som frigives, når vi hoster, nyser eller taler, og som kan bære virussen. Når du hoster, slynges dråber ud af munden og kan afsættes på overflader eller indåndes af andre. Brug af mundbind kan derfor hjælpe med at beskytte andre, hvis du har virussen uden at vide det. Du skal være forsigtig og straks skifte mundbind, hvis det er fugtigt eller vådt efter host eller nysen, da det kan påvirke, hvor godt det virker. Tørre mundbind er altid mere effektive.

Selvom du har haft en lungesygdom, burde du være i stand til at bruge mundbind, og der er ingen evidens for, at det kan skade dig. Du skal sørge for at dække både din mund og næse. Du vil måske fornemme, at det føles sværere at trække vejret, når du har mundbind på. Der er ting, som du kan gøre, for at blive vant til at bruge mundbind. Vi har meget mere information om dette på vores side om mundbind, som du kan finde et link til nederst på faktaarket. Brug af mundbind er vigtigt for mennesker med lungesygdomme.



Symptomerne på COVID-19 kan ligne symptomerne på andre lungesygdomme, så det kan let ske, at man ikke opdager, at man har COVID-19.

Hvad er symptomerne? Hvordan ved jeg, om jeg har COVID-19?

Symptomerne på COVID-19 kan variere fra person til person, men der er nogle symptomer, som er mere almindelige end andre. Du kan opleve et eller flere af symptomerne angivet nedenfor.

Milde symptomer

Milde symptomer kan inkludere:

- Udtalt træthed
- Feber (temperatur over 38 °C)
- Hovedpine
- Kradsen eller ondt i halsen
- Tab af lugtesans
- Tab af smagssans

Behandling:

- Få masser af hvile
- Drik masser af væske
- Paracetamol kan bruges til at holde feberen nede
- Paracetamol kan også bruges som smertestillende middel

Hvornår man skal kontakte en læge:

Hvis du kun har milde symptomer, behøver du sandsynligvis ikke at søge læge. Hvis dine symptomer pludselig bliver værre, eller du får åndenød, bør du tale med din læge pr. telefon. Hvis du har symptomer på COVID-19, skal du selvisolere, og hvis det anbefales i dit land, testes for virussen.

Moderate symptomer

Moderate symptomer kan inkludere:

- Feber (temperatur over 38 °C)
- Ømme muskler
- Vedvarende hoste
- En fornemmelse af åndenød
- Hovedpine
- Udtalt træthed
- Manglende appetit
- Tab af lugtesans
- Tab af smagssans
- Diarré

Behandling:

- Få masser af hvile
- Drik masser af væske
- Paracetamol kan bruges til at holde feberen nede
- Paracetamol kan bruges som smertestillende middel
- Hvis du har åndenød, kan du bruge teknikkerne på vores faktaark til at håndtere din åndenød. Du kan finde linket nederst på dette faktaark.

Hvornår man skal kontakte en læge:

Du behøver kun at kontakte en læge, hvis symptomerne ikke begynder at blive bedre efter cirka en uge, eller hvis symptomerne bliver værre, især hvis åndenød bliver et problem, f.eks. hvis du ikke kan gå op ad trappen. Du skal kontakte din læge via telefon og ikke møde personligt op på klinikken. Hvis du har symptomer på COVID-19, skal du selvisolere, og hvis det anbefales i dit land, testes for virussen.

Alvorlige symptomer

Den mest alvorlige komplikation forbundet med infektion med COVID-19 er lungebetændelse. Det betyder, at infektionen er i lungerne. En fornemmelse af åndenød kan være det værste symptom.

I modsætning til visse andre lungeinfektioner, er symptomerne på COVID-19 ofte værst cirka 1 uge efter start af symptomer, og der kan i nogle tilfælde gå 2-3 uger, før de bliver bedre.

Du vil sandsynligvis også opleve:

- Høj feber
- Hoste
- De øvrige symptomer beskrevet for moderate infektioner.

Du kan også opleve:

- Smerter i brystet
- Svimmelhed
- Forvirring

Hvornår man skal kontakte en læge

Tal med din læge, hvis din åndenød bliver så slem, at den begrænser, hvad du kan gøre, f.eks. hvis du ikke kan gå op ad trappen uden at være nødt til at stoppe, eller når andre symptomer føles værre end "influenza".

Du skal først kontakte din læge via telefon og ikke møde personligt op på klinikken. Hvis du har symptomer på COVID-19, skal du selvisolere, og hvis det anbefales i dit land, testes for virussen.

Alvorlige infektioner vil sandsynligvis kræve hospitalsindlæggelse. Efter en alvorlig infektion skal du forvente at føle dig træt og stadig have nogle symptomer i op til 6 uger eller mere.

Nogle mindre almindelige symptomer, som vi kender til, er:

Smerter i brystet – Cirka 1 ud af 10 personer kan have stikkende smerter i brystet på grund af COVID-19. Dette er højst sandsynligt forårsaget af betændelse i lungehinderne (pleuritis), men smerter i brystmuskulaturen på grund af hoste og smerter i de store led er også almindeligt.

Hvis du har brystsmerter, er det vigtigt at drøfte smerterne med din læge. Det skyldes, at selvom smerter i brystet er et almindeligt symptom på COVID-19, er der andre alvorlige ting, som kan forårsage brystsmerter. Mange symptomer vil gå væk af sig selv, men nogle patienter vil behøve et opfølgende røntgenbillede eller en scanning og undertiden andre undersøgelser for at tjekke for komplikationer. Du skal drøfte disse symptomer med din læge.

Langvarig COVID – De fleste mennesker, som kommer sig efter COVID-19, vil ikke have nogen symptomer efter en kort periode på dage eller uger. Men man kan have symptomer i et stykke tid, selv måneder derefter. Nogle mennesker begynder at få det bedre, men oplever, at deres symptomer kommer igen kort tid derefter. Det kan være et stykke tid, før smagssansen og lugtesansen kommer igen, og nogle personer oplever, at deres smags- og lugtesans er påvirket i et godt stykke tid, efter de har haft COVID-19. Dine symptomer kan desuden være forskellige fra dag til dag. Vær opmærksom på disse symptomer, og tal med din læge, hvis de bliver værre.

Der udføres stadig forskning for helt at forstå langvarig COVID, men hvis du tror, at du har denne sygdom, skal du tale med din læge for at finde ud af, hvordan lægen kan hjælpe dig.

Neurologisk dysfunktion – Et lille antal patienter kan opleve hukommelsestab, bevidsthedssvækkelse og delirium, særligt ældre mennesker med tidligere neurologisk sygdom.

I milde tilfælde kan dette føles som en hjernetåge, hvor hukommelsen er lidt uklar, og det mærkes som om tankerne er langsommere eller sværere at bearbejde end normalt. Varigheden af dette symptom kan variere fra person til person fra dage til måneder.

Disse er nogle af de symptomer, som man kan opleve med COVID-19. Det er vigtigt at huske, at alle er forskellige, og at du kan opleve nogle af disse symptomer og ikke andre. COVID-19 er stadig en ny sygdom, og vi lærer hele tiden mere om den. Efterhånden som flere mennesker får COVID-19, kan der tilføjes nye symptomer til denne liste.

Hvad sker der, hvis jeg har alvorlig COVID-19 og skal på hospitalet?

Mange mennesker behøver ikke at blive indlagt på hospitalet, men hvis du bliver det, vil din vejtrækning blive overvåget, og du vil få ilt efter behov. Undertiden kan det være nødvendigt at støtte vejtrækningen med en respirator, hvor der anbringes en maske over ansigtet for at hjælpe vejtrækningen (kunstigt åndedræt). Hospitalet vil hjælpe dig med eventuelle symptomer, som du måtte have. For mere information om respiratorer, se vores ressourcer nederst på dette faktaark.

Hospitalspersonalet skal beskytte både dig og sig selv bedst muligt. Derfor vil de være klædt anderledes, end du måske har set dem før. De vil have mundbind, et plastvisir foran ansigtet eller beskyttelsesbriller på. De vil sandsynligvis have et engangsforklæde på og beskyttelsesbeklædning derunder. Det kan se skræmmende ud, men det er for alles sikkerhed.



Skal jeg vaccineres?

Vaccination er vigtigere nu end nogensinde før. Bliv vaccineret mod influenza, som du ville blive hvert år, og tjek med din praktiserende læge, om du skal have pneumokokvaccinen.

Der er blevet udviklet vacciner mod COVID-19, som nu er tilgængelige. Hvert land indfører vaccinen på den mest effektive måde og vil prioritere de personer, som de anser for at have størst risiko ved COVID-19. Dette vil være forskelligt fra land til land. Det vil være vigtigt, at så mange af os som muligt får COVID-19-vaccinen. Det er fordi, vaccination ikke kun hjælper med at beskytte den person, som vaccineres, men også andre omkring os, som ikke kan blive vaccineret, såsom meget syge mennesker, meget små børn eller meget gamle mennesker, og personer med sygdomme, der kan påvirke immunsystemet.

Du kan lære mere om vaccination og COVID19-vaccinerne i ressourcerne i slutningen af dette faktaark.

Hvordan begrænser jeg spredning af COVID-19 i huset, når jeg bor sammen med en person, som er smittet?

Hvis du eller en person, som du bor sammen med, har COVID-19, skal personen med COVID-19, hvis det er muligt, isolere sig i et andet værelse, og hvis de kan, bruge et andet badeværelse. Åbn i løbet af dagen vinduerne for at forbedre udluftningen i hjemmet.

Sørg for, at alle hyppigt vasker deres hænder med sæbe. Rengør overflader, som en smittet person har rørt ved eller har været i kontakt med, med sæbe og vand eller et antiviralt rengøringsmiddel. Brug et rent mundbind, hvis du er nødt til at være i samme lokale som den smittede person og undgå kontakt med dem, når det er muligt. Skift regelmæssigt mundbind.

Hvordan passer jeg på min mentale trivsel?

Pandemien har været svær for alle over hele verden, og det kan påvirke, hvordan vi har det både psykisk og fysisk. Det er meget vigtigt, at vi passer på vores egen mentale sundhed, når vi ikke har det godt.

Vi har lavet et faktaark om at passe på sin mentale sundhed for mennesker med lungesygdomme, som kan være nyttigt. Linket til dette findes nederst på dette faktaark.

Hvilke test er der for COVID-19?

Der er to slags test for COVID-19: en virustest og en antistoftest.

En virustest fortæller dig, om du har en infektion på nuværende tidspunkt. Dette er svælg- eller næsepodningen.

Et antistof er et protein i dit blod. Hvis det er til stede, kan det muligvis fortælle dig, om du tidligere har haft en infektion.



Hvem skal have taget en virustest (næse- eller svælgpodning)?

- Personer, som har symptomer på COVID-19.
- Personer, som er blevet bedt om eller henvist til at blive testet af deres læge, andet sundhedspersonale eller en sundhedsmyndighed.

Ikke alle behøver at blive testet. Hvis du bliver testet, skal du selvisolere/ isolere derhjemme, indtil du får dine testresultater, og følge sundhedspersonalets anvisninger.

Du kan besøge din lokale sundhedsmyndigheds eller dit landespecifikke websted for at finde de seneste lokale oplysninger om testning.

Hvis du tester positiv, skal du selvisolere og følge rådene på dette faktaark vedrørende begrænsning af smittespredning af virussen. Selvom du har testet positiv for COVID-19 og er blevet rask, skal du fortsætte med at sørge for at hjælpe med at bremse spredningen af COVID-19. Fornyet smitte er ikke almindeligt, men det kan forekomme, og du kan stadig sprede virussen ved at røre kontaminerede overflader.

Hvis du tester negativ, er du sandsynligvis ikke smittet på det tidspunkt, hvor prøven blev taget. Testresultatet betyder kun, at du ikke havde COVID-19 på testtidspunktet.

Hvem skal have taget en antistoftest?

- Du kan få taget en antistoftest for at finde ud af, om du har haft COVID-19. Din læge vil måske gøre dette for bedre at forstå eventuelle symptomer, som du stadig har.
- Fordi du er involveret i forskning, og de overvåger, hvor længe du fortsætter med at have antistoffer og i hvor store mængder.

Hvordan vender jeg tilbage til hverdagen?



De fleste mennesker, som får COVID-19, har et mildt tilfælde. De vil hurtigt komme sig og vende tilbage til deres normale aktiviteter inden for et par uger, efter de blev syge.

Det kan vare lidt længere for nogle mennesker, som har haft moderat til svær COVID-19, at komme sig helt.

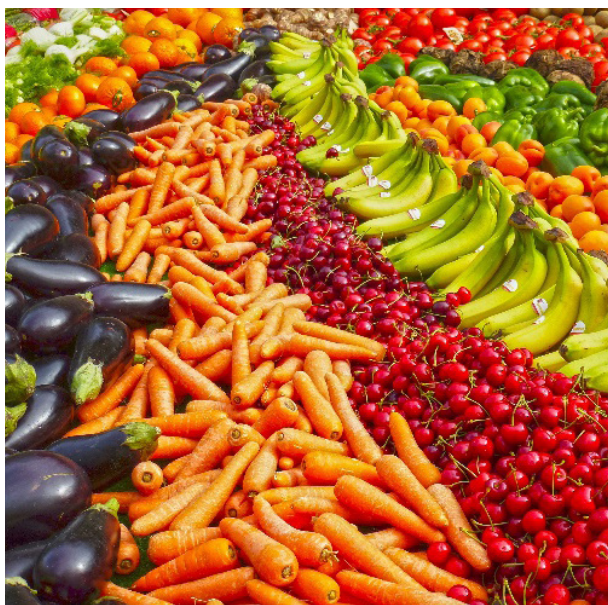
Det kan være meget frustrerende, når man ikke kan gøre de ting, man er vant til, hvad enten det er at gå op ad trappen uden besvær eller gå på indkøb, lege med børnene eller træne den sport, man elsker.

Tag dig tid til blive helt rask. Prøv ikke at lægge for meget pres på dig selv og hvil dig, når du kan.

Hvis har haft moderat eller svær COVID-19, kan du muligvis få hjælp af din læge med fysioterapi eller ergoterapi for at hjælpe dig tilbage til hverdagen.

Effekterne af isolering og COVID-19 kan i sig selv betyde, at du mister styrken i dine muskler, hjerte og lunger. Tab af kondition kan betyde, at det tager længere tid at blive helt rask. Forsøg derfor nænsomt at øge fysisk motion, når isoleringen pga. COVID-19 slutter. Personer med alvorlig COVID-19 kan blive tilbudt formelle genoptræningsprogrammer.

En sund, varieret kost er vigtigt for det almene helbred og også for at komme sig efter COVID-19. Stil efter at spise frugt og grøntsager i mange forskellige farver, mindst 5-7 portioner per dag, men mere er også fint. Hvis du har haft COVID-19, har du måske ikke været sulten og kan have tabt dig. Sørg for at spise, hvad du kan, og hvad der frister dig, mens du får det bedre. Proteinrige fødevarer såsom kød, fisk, bælgrugter, ost og vegetariske køderstatninger er meget vigtige, mens du kommer dig, da de vil hjælpe dig med at genvinde styrken.



Der er en sammenhæng mellem D-vitaminmangel og meget alvorlig COVID-19. Alle som bor på den nordlige halvkugle (såsom i Nordeuropa) mellem oktober og marts kan have større sandsynlighed for at mangle D-vitamin, da vi ikke kan få det fra solen i disse måneder. Sorte mennesker eller personer fra etniske minoritetsgrupper har især risiko for at have lave D-vitamin-niveauer pga. deres hudfarve og visse kulturelle skikke. Personer med større kroppe har også større risiko for D-vitaminmangel. Hvis du er bekymret for, at du måske har et lavt niveau af D-vitamin, skal du tale med din læge. D-vitamin findes i fødevarer, såsom æggeblommer, fed fisk, berigede

fødevarer som f.eks. kornprodukter og visse plantebaserede mælkeprodukter, rødt kød og lever.

Hvad med at møde til hospitalsaftaler?

Det er meget vigtigt at passe på dit almene helbred. Det er stadig vigtigt at komme til dine regelmæssige eller planlagte aftaler, men det kan foregå lidt anderledes. Hvis du skal møde til en aftale, har hvert hospital deres egen politik mht. patientbesøg under pandemien. Visse konsultationer finder nu sted virtuelt, enten pr. telefon eller via videokonsultation. Når dette ikke er muligt, eller hvis du skal møde personligt op til din hospitalsaftale, skal du følge ovenstående råd om, hvordan du minimerer din risiko. Desuden vil hospitalet sandsynligvis



kontakte dig dagen inden din aftale for at stille dig spørgsmål og tjekke, om du på nuværende tidspunkt har nogen symptomer på COVID-19. Ved nogle aftaler vil du muligvis blive bedt om at få taget en næse- eller svælgpodning for at kontrollere, om du på nuværende tidspunkt har coronavirus, hvorefter du vil blive bedt om at blive hjemme og minimere kontakt med andre.

Lungefunktionstest som f.eks. spirometri er stadig en vigtig del af at forstå og behandle lungesygdomme.

Du skal stadig komme til din lungefunktionstest. Selvom der kan være visse sikkerhedsforanstaltninger, vil det ikke have ændret sig meget, hvordan du gennemfører disse test. Coronavirus spredes gennem dråber og luftbårne partikler, og lungefunktionstest kan øge, hvor mange af disse, du afgiver til luften. De fleste lungefunktionstest foretages imidlertid ved brug af et filter, som er yderst effektivt til at fjerne viruspartikler. En ændring, du måske vil bemærke, er, at du kan blive bedt om at beholde mundstykket med det påsatte filter på lidt længere, efter du har afsluttet testen. Du kan bemærke, at hospitalspersonalet, som hjælper dig med at gennemføre lungefunktionstesten, ser anderledes ud. For at minimere virusspredning vil de muligvis bære mere beskyttelsesudstyr, end de har gjort tidligere. Det vil sandsynligvis inkludere brug af et mundbind og et ansigtsvisir.

Hvordan deltager jeg i forskning?

Der er stadig meget, som vi ikke ved om COVID-19. For at hjælpe os med at lære mere, skal vi bruge frivillige til at deltage i forskning. Hvis du har haft COVID-19, tror at du har haft COVID-19, eller hvis du har en lungesygdom og er interesseret i at deltage i forskning om, hvordan pandemien har påvirket folk med lungesygdomme, bedes du kontakte os via e-mail på info@europeanlung.org for at høre mere om de måder, hvorpå du kan blive involveret.

Mere information

Håndvask – www.europeanlung.org/en/covid-19/what-is-covid-19/prevention

Mundbind – www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/wearing-a-mask-or-face-covering-if-you-have-a-lung-condition

Håndtering af åndenød – www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/managing-breathlessness-at-home-during-the-covid-19-pandemic

Hvad sker der, hvis man er nødt til at tage på hospitalet – www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/covid-19-hospital-factsheets

Hvad er en respirator – www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/covid-19-symptoms

Hvordan er en respirator for patienten? – www.europeanlung.org/en/covid-19/share-your-experiences/patient-stories/laura-rentoul

Vaccineoversigt: www.europeanlung.org/assets/files/factsheets/vaccination.pdf

Spørgsmål og svar om COVID-19-vaccine: www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/covid-19-vaccinations-%E2%80%93-questions-and-answers-with-ers-president-anita-simonds

Det Europæiske Lægemiddelagentur: www.ema.europa.eu/en/human-regulatory/overview/public-health-threats/coronavirus-disease-covid-19/treatments-vaccines/covid-19-vaccines-key-facts

Mental trivsel: www.europeanlung.org/assets/files/factsheets/Mental%20wellbeing/Mental-wellbeing-Factsheet%20-%20D07.pdf

Dette faktaark blev udarbejdet i januar 2021.



European Lung Foundation (ELF) blev grundlagt af European Respiratory Society (ERS) med det formål at bringe patienter, offentligheden og fagfolk inden for lungesygdomme sammen og påvirke området for medicinske lungesygdomme positivt.

Disse oplysninger blev samlet med hjælp fra professor James Chalmers, professor Anita Simonds, dr. Sabrina Bajwah, ELF's professionelle rådgivende udvalg og medlemmer af ELF COVID-19 patientrådgivningsgruppen.

Dette faktaark blev udarbejdet i januar 2021.

This factsheet was funded by HM Government in partnership with the National Lottery Fund and this work has received support from the EU/EFPIA Innovative Medicines Initiative 2 Joint Undertaking - DRAGON grant n° 101005122. Further information at: <https://www.imi.europa.eu/>

The communication reflects the author's view and neither IMI nor the European Union, EFPIA, or any Associated Partners are responsible for any use that may be made of the information contained therein.