



Til dig, der er en nær kontakt til en person, der er smittet med ny coronavirus

Sundhedsstyrelsen beder alle, der er testet positiv for ny coronavirus, om at kontakte de personer, de har været i nær kontakt med. Det kaldes "**kontaktopsporing**". De personer, der skal kontaktes kaldes "**nære kontakter**". Hvis du har været i nær kontakt med en person, der er smittet med ny coronavirus, er du i risiko for selv at være blevet smittet.

Når du modtager denne pjece, er det fordi du er blevet kontaktet direkte af en, du kender, som er smittet med ny coronavirus. Det kan også være, at du er blevet kontaktet af den myndighedsfælles hotline, som tilbyder hjælp til personer, som er smittet med ny coronavirus.

Du kan være med til at bremse spredningen af ny coronavirus, hvis du følger de råd, der fremgår af denne pjece.

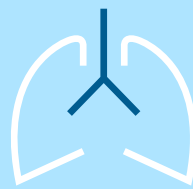
Symptomer på COVID-19



Tør hoste



Feber



Vejtræknings-
besvær

Hvornår betragtes du som en nær kontakt?

Du er en nær kontakt, når du har været meget tæt på en person, der er smittet med ny coronavirus. Nedenfor er beskrevet, hvornår du betragtes som en nær kontakt og derfor er i særlig risiko for at være blevet smittet.

Følgende personer betragtes som nære kontakter

- Personer, som bor sammen 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 lommestørklæde 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.

Hvis man har fulgt Sundhedsstyrelsens råd om fysisk afstand, hostetikette og hygiejne, vil det være meget få personer, der kan kategoriseres som en nær kontakt.

Nære kontakter vil være dem, man bor sammen med og dagligt deler soveværelse, sofa, kram osv. med. Det vil være de få kolleger og venner, hvor man ikke har haft mulighed for at holde afstand. Det kan f.eks. være en situation, hvor man har været nød til at stå meget tæt på en kollega i længere tid. Det kan også være en situation, hvor man har rykket sig lidt for tæt sammen om et middagsbord med venner.

I de allerflESTE arbejdssituationer vil man således ikke have så tæt kontakt, at man betragtes som en nær kontakt. De kolleger man arbejder sammen med, f.eks. på en afdeling på et sygehus, et plejehjem, eller på et kontor, og som man ikke har været tættere på end 1 meter i en sammenhængende periode på mere end 15 minutter, betragtes ikke som nære kontakter.

Det forventes ikke, at smittede personer tager kontakt til personer, de ikke kender, f.eks. medpassagerer i bus, tog mv.

I hvilken periode skal den nære kontakt have fundet sted?

For at blive betragtet som en nær kontakt, skal du have været sammen med den smittede, i perioden **fra 48 timer før** personens symptomer startede og **indtil 48 timer efter**, at symptomerne er ophørt.

Hvis personen ikke har nogen symptomer og bliver testet positiv, skal du have været sammen med den smittede person i perioden **fra 48 timer før**, han/hun havde en positiv test **til 7 dage efter**, han/hun fik taget testen, for at regnes som en nær kontakt.

Når du er en nær kontakt til en person, der er testet positiv for ny coronavirus, skal du:

- Blive hjemme og afløs alle besøg.
- Så vidt muligt holde afstand til dem, du bor sammen med, og undgå fysisk kontakt som f.eks. kys og kram. Det er især vigtigt, at holde afstand til personer i særlig risiko.
- Være særlig omhyggelig med at overholde Sundhedsstyrelsens generelle anbefalinger om god håndhygiejne og hostetikette og have fokus på grundig og hyppig rengøring.
- Være særligt opmærksom på, om du udvikler symptomer på COVID-19 (ondt i halsen, sygdomsfølelse, muskelsmerter, tør hoste, feber mv.).
- Hurtigst muligt tage kontakt til din egen læge, så du kan blive henvist til test. Også selv om du ikke har symptomer.
- Hvis du testes negativ, kan du ophæve selvisolationen. Men du skal fortsat være opmærksom på, om du udvikler symptomer.

Hvorfor skal du testes, selvom du ikke har symptomer?

De fleste, der er smittet med ny coronavirus, udvikler symptomer mellem 2 og 12 dage, efter de har været udsat for smitte. Mange vil udvikle symptomer på smitte efter 5-7 dage. Særligt i dagene op til at man får symptomer, er der en øget risiko for, at man smitter, uden at man er klar over det. Derfor anbefales test fra dag 4 og frem, efter man har været udsat for smitte, kombineret med selvisolation. Dette giver den bedst mulige forebyggelse af smittespredning.

For at vide om du er smittet og skal fortsætte selvisolation, er det derfor vigtigt at du bliver testet.

Hvornår skal du testes?

Du skal kontakte din egen læge, som vil henvise dig til test. Når din læge har henvist dig, skal du hurtigst muligt selv gå ind på coronaprover.dk og booke tid til to tests. For at resultatet er så sikker som muligt, er det også vigtigt, at du booker tid til test med særlige intervaller. Du skal booke tid til test på følgende dage:

Book tid til 2 test

- 1. test:** Book tid til første test umiddelbart efter du er blevet henvist af lægen.
Dog tidligst 4 dage efter, du første gang var i nær kontakt med den smittede.
- 2. test:** Book tid til den anden test 2 dage efter den første test.

Hvis du løbende har haft nær kontakt med en smittet, f.eks. fordi I bor sammen, skal du booke tid til første test hurtigst muligt, og tid til anden test 2 dage efter.

Book 1 test

Hvis der er gået mere end 6 dage efter den nære kontakt med den smittede, skal du kun booke tid til en test hurtigst muligt, og kun til én test.

Ingen test

Hvis der er gået mere end 13 dage, og du ikke har haft symptomer, siden du var i nær kontakt med den smittede, skal du ikke booke tid til test, da du så ikke kan være blevet smittet.

Er du i tvivl om hvordan og hvornår, du skal booke tid til test, kan du tage kontakt til den myndighedsfælles hotline på telefonnummer **70 20 02 33**, som kan vejlede dig.

Særligt for børn under 12 år, som er nære kontakte

Man kan vælge ikke at teste børn under 12 år uden symptomer, da det kan opleves ubehageligt for dem.

Alternativt kan barnet henvises til test efter samme program som beskrevet ovenfor i afsnittet "Hvornår skal du testes".

Hvis et barn som nær kontakt **ikke** testes, skal barnet blive hjemme i isolation **indtil 7 dage efter** den sidste nære kontakt fandt sted. Såfremt barnet ikke udvikler symptomer på COVID-19 inden for de 7 dage, kan han/hun igen komme i institution eller i skole.

Hvis barnet får symptomer på COVID-19, skal barnet blive hjemme **til 48 timer efter**, at barnet ikke længere har symptomer.

Hvad gør du, mens du venter på resultatet af testen?

Mens du afventer svar på den første test, skal du blive hjemme og undgå fysisk kontakt med andre mennesker samt følge nedenstående råd:

Begræns kontakten med dem du bor sammen med

- Du skal have så lidt kontakt som muligt med personer i din husstand. Det er særligt vigtigt, hvis du bor sammen med en person, der er i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb med COVID-19 (se liste på sst.dk/da/corona/Personer-i-oeget-risiko).
- Undlad fysisk kontakt som kys og kram.
- Undgå, hvis muligt, at sove sammen, og at tilbringe længere tid i samme rum. Det bedste er, hvis I kan bruge separat toilet/badeværelse, men har I kun ét i husstanden, bør du selv rengøre overflader, f.eks. afspritte toiletsæder, håndvask og vandhaner, inden det bruges af andre i husstanden.

Hvis man i en familien har én, der er smittet med ny coronavirus, og de øvrige familie-medlemmer er nære kontakter, kan det være svært at begrænse kontakten. Her er det væsentligste, at kontakten til den smittede begrænses, og at der holdes mindst 2 meters afstand. Øvrige medlemmer i husstanden begrænser kontakten og holder afstand til hinanden i det omfang, det er muligt. Vær ekstra opmærksom på god og grundig hygiejne og rengøring.

Når du bor sammen med et barn

Børn har behov for omsorg og kontakt, inkl. kram og trøst. Dette er vigtigere end at holde afstand, hvis der ikke er andre, der kan tage sig af barnet. I den situation skal du tage dig af barnet som du ellers ville, men du skal være særlig opmærksom på god hygiejne og holde godt øje med, om barnet udvikler symptomer.



Hygiejne

- Vask hyppigt og grundigt hænder med vand og sæbe eller brug håndsprit, hvis du ikke har adgang til vand og sæbe. Håndvask og håndsprit er lige gode, dog anbefales håndvask altid ved synligt snavs på hænder, ved fugtige hænder, efter toiletbesøg, efter bleskift og før håndtering af madvarer.
- Håndhygiejne er særligt vigtigt efter toiletbesøg, før madlavning, og efter at du har pudset næse. Det er vigtigt, at pleje hænderne med fed fugtighedscreme, for at huden ikke bliver ødelagt, så du risikerer at få tørre hænder og udvikle eksem.
- Undlad så vidt muligt at røre dig selv i ansigtet. Når du skal hoste eller nyse, så gør det i et engangslømmetørklæde eller i ærmet. Læg brugte engangslømmetørklæder i en lukket affaldspose. Du bør selv skaffe dig af med brugte engangslømmetørklæder.
- Del ikke håndklæder med andre.

Rengøring

- Rengør dagligt det/de rum, som du opholder dig i, mens du er i selvisolation. Brug almindelige rengøringsmidler.
- Hyppig rengøring af kontaktpunkter og overflader, der berøres af mange i husstanden, som f.eks. håndtag, gelændre, kontakter, trykknapper, tastaturer, mus, terminaler, armlæn, bordkanter, legetøj, redskaber, vandhaner, toiletter mv er særligt vigtigt. Rengøring med almindelig rengøringsmidler er i de fleste tilfælde tilstrækkelig, men kan suppleres med efterfølgende afspritning for en sikkerheds skyld.
- For at undgå at andre smittes, anbefales det så vidt muligt, at det er dig selv, der gør rent, herunder også rengør kontaktpunkter efter brug.
- Vask håndklæder, sengetøj og undertøj ved minimum 60 grader.

Hvordan skal dem du bor sammen med forholde sig, når du er nær kontakt?

Din familie og andre, som du bor sammen med, behøver ikke blive hjemme, og de kan godt gå på f.eks. arbejde, i skole, ud for at handle osv. Men du bør så vidt muligt isolere dig fra dem, mens du venter på svar på din første test.

Hvad gør du, hvis testen er negativ?

Hvis den første test er negativ, og du ikke har nogen symptomer på COVID-19, behøver du ikke blive hjemme længere. Du kan igen tage i f.eks. skole, handle eller gå på arbejde. Selvom din første test er negativ, er det vigtigt, at du også tager test nr. 2, da den øger sikkerheden for, at det negative resultat er korrekt.

Du skal være ekstra opmærksom på mulige symptomer på COVID-19 helt op til 14 dage efter, at du har været i nær kontakt med den smittede – også selvom du har fået en negativ test, da testen i nogle tilfælde godt kan være negativ, selvom du er smittet med ny coronavirus.

Hvis du oplever symptomer på sygdom (ondt i halsen, sygdomsfølelse, muskelsmerter, tør hoste, feber mv.), er det vigtigt, at du bliver hjemme indtil du er helt rask – det vil sige til 48 timer efter, du har haft de sidste symptomer.

Du skal være opmærksom på, at du godt kan få COVID-19 senere – testen er kun et øjebliksbillede. Derfor er det også vigtigt, at du fortsat overholder de generelle anbefalinger til forebyggelse af smitte.

Hvad gør du, hvis testen er positiv?

Hvis en af dine test er positiv for ny coronavirus, skal du blive hjemme, og læse mere om, hvordan du skal forholde dig i Sundhedsstyrelsens pjece '*Til dig, der er testet positiv for ny coronavirus*' på sst.dk/test-positiv-coronavirus.

Hvis du er i tvivl, kan du kontakte den myndighedsfælles hotline på telefonnummer **70 20 02 33**. Du kan læse om ny coronavirus og COVID-19 på sst.dk/corona.