



Vigtigt at vide, når du er nær kontakt



Hvad skal du gøre, når du får at vide, at du er nær kontakt?

Gå i selvisolation

- Du skal blive hjemme. Gå ikke på arbejde/skole/uddannelse eller til fx sport eller indkøb. Det gælder også, selvom du ikke har symptomer og ikke føler dig syg.
- Du må ikke være tæt sammen med de personer, du bor sammen med.
- Hvis du undtagelsesvis bliver nødt til at forlade dit hjem, fx når du skal testes, skal du bruge et CE-mærket mundbind.

Hvis du ikke har mulighed for at holde tilstrækkelig afstand til dem, som du bor sammen med, kan du måske få tilbudt et frivilligt isolationsophold uden for hjemmet, fx på et hotel. Kontakt din kommune for at høre mere om dine muligheder.

Hav fokus på hygiejne og rengøring

- Vask hænder flere gange i løbet af dagen, og del ikke håndklæder med andre.
- Undgå at røre dig selv i ansigtet. Når du hoster eller nyser, så gør det fx i ærmet.
- Gør dagligt rent i det/de rum, du opholder dig i, mens du er syg. Brug de rengøringsmidler, som du normalt plejer at bruge.
- Luft ud flere gange om dagen.

Bliv testet to gange

1. Ring til Coronaopsporing på 32 32 05 11 for at få rådgivning og henvisning til to PCR-test. Der er mulighed for at tale med en tolk, hvis du ikke taler dansk.
2. Herefter går du ind på coronaprover.dk og bestiller tid til de to PCR-test.

I særlige tilfælde kan der gælde andre anbefalinger for antallet af test. Det kan fx være, hvis du løbende er udsat for smitte, hvis du fx passer et barn, som er smittet. Coronaopsporing kan hjælpe dig med at finde ud af, hvornår du skal testes.

Hvis du er færdigvaccineret

Du er færdigvaccineret 14 dage efter din 2. vaccination. Hvis du herefter får besked om, at du er nær kontakt, behøver du ikke gå i selvisolation. Vi anbefaler stadig, at du bliver testet to gange som nær kontakt. Hvis du får symptomer på COVID-19, bør du gå i selvisolation.

Hvis du er tidligere smittet med ny coronavirus

Hvis du har været testet positiv for ny coronavirus inden for de sidste 12 måneder behøver du ikke gå i selvisolation. Er det under 12 uger siden, du blev testet positiv, behøver du heller ikke at blive testet. Hvis du får symptomer på COVID-19, bør du gå i selvisolation.



Hvad skal dem, du bor sammen med gøre?

Det er først, hvis én af dine tests er positiv, at dem, du bor sammen med, bliver nære kontakter og skal gå i selvisolation og testes. De behøver derfor ikke at blive hjemme, *hvis* du kan undgå tæt kontakt med dem, mens du venter på svar på dine test (fx ved at opholde dig i dit eget rum). De skal dog som udgangspunkt testes som nære kontakter til en nær kontakt. Coronaopsporing kan vejlede dig.

Hvad skal du gøre, når du får svar på dine test?

Positivt test svar: Betyder, at du er smittet med ny coronavirus, og du skal derfor blive hjemme og fortsætte din selvisolation. Læs mere i [Vigtigt at vide, hvis du er testet positiv for ny coronavirus](#).

Negativt test svar: Hvis din første test er negativ, skal du fortsætte din selvisolation. Det er først, når du får et negativt svar på din sidste test, og du i øvrigt ikke har symptomer på COVID-19, at du ikke længere behøver være i selvisolation.

Hvornår er du nær kontakt?

Du er nær kontakt, hvis du har været tæt på en, der er smittet med ny coronavirus, i en af følgende perioder:

- Smittet person med symptomer: Fra 48 timer før, at personens symptomer startede, og indtil 48 timer efter at personens symptomer stoppede.
- Smittet person uden symptomer: Fra 48 timer før personen fik foretaget testen, til 7 dage efter.

Du har været tæt på en smittet person, hvis I fx bor sammen eller har krammet hinanden. Det kan også være, hvis I har siddet eller stået tættere på hinanden end den anbefalede afstand i mere end 15 minutter. Det er først, når en person, som du har været tæt på, er testet positiv for ny coronavirus, at du er nær kontakt. Hvis du er i tvivl, kan du få hjælp ved at ringe til Coronaopsporing på tlf. 32 32 05 11.

Særligt om børn

Der gælder som udgangspunkt de samme anbefalinger for børn, som er nære kontakter, som for voksne – herunder anbefalinger for selvisolation og test. Man kan dog vælge ikke at teste børn til og med 12 år, som er nære kontakter og ikke har symptomer, hvis det er svært for barnet. I stedet skal man holde barnet hjemme i 7 dage efter, at barnet sidst har været i kontakt med den smittede person.

Du kan læse mere om børn på Sundhedsstyrelsens hjemmeside: [Særligt om børn](#)

Kilde: [Til dig, der er nær kontakt til en person, der er testet positiv for ny coronavirus](#) 07.07.21