

Sundhedsstyrelsen informerer

Til dig, der er nær kontakt til en person, der er testet positiv for ny coronavirus

I denne pjece kan du få svar på nogle af de spørgsmål, du kan have, hvis du er nær kontakt til en person smittet med ny coronavirus. Du kan læse om, hvornår man er en nær kontakt, hvordan man skal forholde sig som nær kontakt, hvornår man skal testes m.v.

11.01.2021



Vigtigt at vide om ny coronavirus/COVID-19

COVID-19 er navnet på den sygdom, som man kan udvikle, hvis man smittes med ny coronavirus.



Smitte

For at du bedst kan forebygge smittespredning, er det vigtigt at vide, hvordan ny coronavirus smitter.

Kontaktssmitte: En smittet person kan overføre eget spyt/snot, der indeholder virus, til sine hænder, og herefter viderebringe smitte ved direkte kontakt til andre, fx ved håndtryk. En smittet person kan også ved host/nys, eller ved berøring med urene hænder, afsætte virus på overflader, som fx håndtag. Den næste person kan efter at have rørt ved samme overflade føre smitte til egne slimhinder via næse, øjne eller mund.

Dråbesmitte: En smittet person kan ved fx host eller nys sprede dråber, der indeholder virus. Dråber der på denne måde slynges ud i luften, kan ramme en anden person, og på den måde føres smitte til egne slimhinder via næse, øjne eller mund.

Symptomer

Symptomerne på COVID-19 er typisk:



Tør hoste

Feber

Vejrtrækningsbesvær

Ondt i halsen

Tab af smags- og lugtesans

Muskelsmerter

Generelle råd til forebyggelse af smittespredning

1. Gå i selvisolation hvis du har symptomer på COVID-19, er testet positiv eller er nær kontakt til en smittet.
2. Vask dine hænder tit eller brug håndsprit.
3. Host eller nys i dit ærme.
4. Undgå håndtryk, kindkys og kram.
5. Vær opmærksom på rengøring – både hjemme og på arbejdspladsen.
6. Hold afstand – og bed andre tage hensyn.



Kan du ikke overholde en af rådene, så vær ekstra påpasselig med at efterleve de andre.

1. Hvorfor er opsporing af nære kontakter vigtig?

De fleste, der er smittet med ny coronavirus, udvikler symptomer mellem 1 og 14 dage efter, at de har været udsat for smitte. Særligt i dagene op til en smittet person får symptomer, er der en øget risiko for at smitte andre. Der er også nogle smittede personer, der ikke udvikler symptomer, men som alligevel kan smitte andre.

Hvis du har været i nær kontakt med en smittet person, er du i høj risiko for at være blevet smittet. Det er derfor vigtigt, at du går i selvisolation og bliver testet for at forebygge, du smitter andre, hvis det viser sig, at du er smittet. På den måde er du med til at bryde smittekæderne effektivt.

Det er først, når en person er testet positiv, at der skal sættes gang i opsporing af nære kontakter til den smittede.

2. Hvornår er du en nær kontakt?

Du er nær kontakt, hvis du har været tæt på en smittet person, i en af følgende perioder:

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

Hvis du ikke har været tæt på den smittede person i en af de to perioder, er du ikke en nær kontakt, og du skal ikke gøre mere.

Hvis du har været tæt på en smittet person i en af de ovennævnte perioder, er du en nær kontakt, hvis du samtidigt opfylder mindst et af følgende kriterier:

- Du bor sammen med en smittet person
- Du har haft direkte fysisk kontakt (f.eks. ved kram) med en smittet person, eller ubeskyttet og direkte kontakt til sekreter fra en smittet person (f.eks. blevet hostet eller nyst på af en smittet person eller rørt ved personens brugte lommeørklæde eller mundbind m.v.)
- Du har i mere end 15 minutter været tæt på en smittet person inden for 1 meter (f.eks. ved samtale)
- Du har i mere end 15 minutter været sammen med en smittet person inden for 2 meters afstand i en af nedenstående situationer:
 - Aktiviteter med kraftig udånding, f.eks. sang, høj tale eller råb
 - Aktiviteter der indebærer fysisk anstrengelse, f.eks. fitness eller yoga
 - Ophold i lukkede rum med dårlig ventilation

Nære kontakter vil typisk være dem, den smittede person bor sammen med og dagligt deler soveværelse, sofa, kram osv. med.

Det vil også være de nærmeste venner og/eller familiemedlemmer, hvor man har haft tæt fysisk kontakt, f.eks. krammet, eller hvor man fx har siddet ved et middagsbord med mindre end 1 meters afstand imellem sig.

Det kan også gælde for f.eks. kolleger til en smittet person, hvor man har været nødt til at stå tæt i mere end 15 minutter og ikke har holdt den anbefalede afstand på 1 meter, eller 2 meter i et lukket rum uden udluftning eller med dårlig ventilation. Det kan også være de personer, man f.eks. har trænet eller sunget med, hvis man har været tættere på hinanden end to meter.

Nære kontakter til smittede børn kan f.eks. være andre børn eller voksne i daginstitution/dagpleje, skole og fritidsaktiviteter, der f.eks. har haft direkte fysisk kontakt eller leget tæt i mere end 15 min.

Det er først, når den person, du har været tæt på eller bor sammen med, er blevet testet positiv for ny coronavirus, at du bliver nær kontakt, hvis du ellers opfylder mindst et af de beskrevne kriterier i boksen. Du skal altså ikke testes, hvis du er 'nær kontakt til en nær kontakt', f.eks. hvis du bor sammen med en person, som er nær kontakt.

Hvis du er sundhedsfagligt personale, skal du være opmærksom på, at der kan gælde særlige overvejelser i forhold til, hvornår du defineres som nær kontakt. Dette beskrives nærmere i Sundhedsstyrelsens *Retningslinjer for håndtering af COVID-19 i sundhedsvæsenet*.

Hvordan får du besked om, at du er nær kontakt?

Du vil typisk få besked om, at du er nær kontakt:

- Ved at blive ringet op af Coronaopsporing, som hjælper smittede personer med opsporing af nære kontakter
- Ved at blive kontaktet af en person, du kender, som er blevet testet positiv
- Ved at du bliver kontaktet i forbindelse med smittetilfælde på skoler, i dagtilbud, uddannelsesinstitutioner, på arbejdspladser m.v.

3. Hvordan skal du forholde dig, når du er nær kontakt?

Som nær kontakt kan du ikke vide, om du er smittet, før du er blevet testet. Derfor skal du opføre dig som om, at du er smittet ved at gøre følgende:

1. Gå i selvisolation
2. Vær særligt opmærksom på hygiejne og rengøring
3. Sørg for at blive testet to gange

Hvad betyder det at gå i selvisolation?

Det vigtigste i forhold til at forebygge smittespredning er, at smittede personer, og personer som kan være smittede, som nære kontakter, går i selvisolation.

Det betyder:

- At du skal blive hjemme og lade være med at mødes med personer, som du ikke bor sammen med.
Hold dig inden for egen bolig eller matrikel, gå ikke ud blandt andre. Gå ikke på arbejde og få andre til at hjælpe med indkøb, hundeluftning og andre gøremål. Hvis du får varer leveret, så få dem stillet ved døren. Aflys alle besøg og tal i stedet med andre over telefonen eller videoopkald.

Mange steder findes der lokale initiativer, hvor du kan søge støtte. Undersøg, om der findes nogle i dit lokalområde. Du kan også kontakte "Røde Kors Parat", som er et hjælpenetværk, på tlf. 35 29 96 60 eller rodekors.dk/parat

- At du bør undgå tæt kontakt med personer, du bor sammen med. Det er særligt vigtigt, hvis du bor sammen med en person i øget risiko for alvorligt forløb ved COVID-19.

Undlad tæt fysisk kontakt, som kys og kram, og hold mindst 2 meters afstand til andre. Undgå at sove sammen og at tilbringe længere tid i samme rum. Det bedste er, hvis du kan bruge et separat toilet/badeværelse. Hvis det ikke er muligt, bør du selv rengøre overflader, som f.eks. håndtag og vandhaner, inden det bruges af andre i husstanden.

Anvend et CE-mærket mundbind, hvis du undtagelsesvist er nødt til at gå ud blandt andre, f.eks. når du skal testes. Du kan læse mere om, hvordan du bruger mundbind på vores hjemmeside: [sst.dk /Mundbind-og-barrierer](https://sst.dk/Mundbind-og-barrierer)

Hvad betyder det at være særligt opmærksom på hygiejne og rengøring?

At du skal have særligt fokus på at holde god hygiejne og rengøring betyder:

- Vask hænder tit og grundigt 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, efter at du har pudset næse og før madlavning. Pleje af hænderne med fugtighedscreme eller lignende kan være en god idé for at forebygge tørre hænder og udvikling af eksem.
- Undlad så vidt muligt at røre dig selv i ansigtet. Når du skal hoste eller nyse, så gør det i et engangslømmetørklæde/køkkenrulle eller i ærmet. Læg brugte engangslømmetørklæder i en lukket affaldspose.
- Del ikke håndklæder med andre.

- Rengør dagligt det/de rum, som du opholder dig i. Særligt rengøring af kontaktpunkter og overflader, der berøres af mange i husstanden, som f.eks. håndtag, gelænder, kontakter, tastaturer, mus, armlæn, bordkanter, legetøj, vandhaner, toiletter m.v. er vigtigt.
- Husk at lufte ud flere gange om dagen i de/det rum, du opholder dig i.

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. De kan godt gå på f.eks. arbejde, i skole, ud for at handle osv., men med skærpet opmærksomhed på at holde god håndhygiejne, holde afstand og evt. udvikling af symptomer.

Du bør dog undgå tæt kontakt med dem, du bor sammen med, mens du venter på svar på din test, og være særligt opmærksom på hygiejne og rengøring, som beskrevet ovenfor.

Det er først, hvis en af dine tests er positiv, at dem, du bor sammen med, bliver nære kontakter og selv skal gå i selvisolation og testes.

4. Hvordan bliver du testet?

Når du får besked om, at du er nær kontakt til en smittet person, skal du som udgangspunkt testes to gange.

Hvordan bestiller du tid til test?

For at bestille tid til test, skal du kontakte Coronaopsporing, som er en enhed under Styrelsen for Patientsikkerhed. Når du ringer til Coronaopsporing, bliver du prioriteret som nær kontakt. På den måde får du hurtigere tid til test og får mulighed for at bestille de to tests samtidigt.

- 1) Ring til 32 32 05 11 for at få rådgivning om, hvordan du skal forholde dig, og hvilke dage du skal have taget dine tests. Du får samtidig en henvisning til dine tests.
- 2) Herefter går du ind på coronaprover.dk og bestiller tid til de to test.

Du kan læse mere på [Styrelsen for Patientsikkerheds hjemmeside](#).

Brug et CE-mærket mundbind, når du forlader dit hjem for at blive testet. Du kan læse mere om, hvordan du bruger mundbind på vores hjemmeside: [sst.dk/ Mundbind-og-barrierer](#)

Hvilke dage skal du testes?

- 1. test:** Første test skal tages tidligst 4 dage efter, at du sidst var i nær kontakt med den smittede person.

2. test: Anden test skal tages 2 dage efter den første test. Det er vigtigt at få taget anden test, selvom den første test var negativ, for at sikre du ikke er smittet.

Hvis der er gået mere end 6 dage (inkl. dag 6), efter du sidst var i nær kontakt med den smittede, skal du kun testes én gang. Du behøver derfor kun at booke tid til første test.

Hvis der er gået mere end 14 dage, siden du var i nær kontakt med den smittede, og du ikke har udviklet symptomer, skal du ikke testes.

Undtagelser for testtidspunkter for nære kontakter:

Det kan være, at du som nær kontakt skal testes på andre tidspunkter end beskrevet ovenfor. Det gælder i følgende situationer:

Du har haft løbende tæt kontakt til en smittet person

- Hvis du løbende har haft tæt kontakt til en smittet, f.eks. fordi I bor sammen, og personen ikke har mulighed for at isolere sig, eksempelvis et barn, skal du:
 1. Testes hurtigst muligt. Selvom denne test er negativ, må du ikke ophæve din selvisolation.
 2. Testes igen hurtigst muligt efter personen er smittefri, dvs. 48 timer efter at personens symptomer er forsvundet. Hvis den smittede person ikke har symptomer, er det 7 dage efter personens test blev taget. Hvis denne anden test er negativ, kan du ophæve din selvisolation.
- Hvis du løbende har haft tæt kontakt til en smittet person, f.eks. en i din husstand, men hvor den smittede efterfølgende er isoleret fra dig og andre i husstanden, skal du:
 1. Testes hurtigst muligt. Selvom denne test er negativ, må du ikke ophæve din selvisolation.
 2. Testes igen 4 dage efter sidste kontakt med den smittede person. Hvis denne anden test er negativ, kan du ophæve din selvisolation.
 3. Testes 2 dage efter den anden test.

Du har tidligere været testet positiv og får at vide, at du er nær kontakt

Hvis du har været testet positiv for ny coronavirus inden for de seneste 8 uger, skal du ikke testes igen, da testen kan være positiv pga. inaktiv virus. Du skal dog være ekstra opmærksom på, om du får symptomer. Hvis du får symptomer, anbefales det, at du går i selvisolation og bliver testet.

Særligt om børn

De fleste børn får et mildt forløb af COVID-19, men skal som udgangspunkt følge de samme anbefalinger som voksne.

Børn med symptomer på COVID-19 bør således også holdes hjemme og testes. Hvis testen er positiv, skal barnet holdes hjemme fra dagtilbud eller skole indtil 48 timer efter, at symptomerne er forsvundet.

Vær opmærksom på, at børn har behov for omsorg og kontakt, som kram og trøst, og at dette er vigtigere end at holde afstand. Det gælder både, hvis det er dig, eller hvis det er barnet, som er smittet.

Man kan vælge at lade være med at teste børn til og med 12 år, som er nære kontakter og ikke har symptomer, da det kan være ubehageligt for dem at få taget testen. I stedet skal du holde barnet hjemme i 7 dage efter, at den sidste nære kontakt fandt sted.

Hvis barnet ikke har fået symptomer i de 7 dage, kan barnet igen møde i dagtilbud/skole. Hvis barnet udvikler symptomer, skal du holde det hjemme indtil 48 timer efter, at symptomerne er forsvundet.

Læs mere i pjecen: *Har dit barn symptomer, der kan være COVID-19, eller er der smitte i dit barns dagtilbud eller skole.*

5. Når du har fået svar på test

Du kan se dit testsvar på sundhed.dk, eller ved at kontakte din læge.

Hvad gør du, hvis testen er positiv?

Din test er positiv, dvs. at du er smittet med ny coronavirus, hvis der på sundhed.dk står et af følgende svar:

- Positiv
- Formodet positiv
- Påvist

Hvis en af dine tests er positiv for ny coronavirus, skal du gå i selvisolation og følge de øvrige forholdsregler beskrevet i Sundhedsstyrelsens informationsmateriale [Til dig, der er testet positiv for ny coronavirus](#).

Hvis du endnu ikke har fået taget anden test, så husk at afmelde tiden, så den frigives til andre.

Du skal ikke testes igen for at blive erklæret rask. Testen kan nemlig være positiv pga. inaktiv virus, selv om du er rask og ikke længere smitter. Det er fravær af symptomer i 48 timer, der afgør, om du kan betragte dig selv som smittefri. Det er altså ikke nødvendigt at have en negativ test, for du kan vende tilbage til arbejde eller skole m.v.

Alle med et positivt testresultat vil modtage et brev i e-boks, og vil blive ringet op af Coronaopsporing, som kan vejlede om forholdsregler, kontaktopsporing af personer, som du har været i nær kontakt med m.v. Du kan også selv kontakte Coronaopsporing på tlf. 32 32 05 11.

Hvis du har brug for lægefaglig rådgivning om sygdomsforløb m.v. kan du ringe til egen læge.

Hvad gør du, hvis testen er negativ?

Din test er negativ, dvs. at du er ikke smittet med ny coronavirus, hvis der på sundhed.dk står et af følgende svar:

- Negativ
- Ikke påvist

Hvis den første test er negativ, og du ikke har nogen symptomer på COVID-19, behøver du ikke længere være i selvisolation, medmindre du har haft løbende kontakt til en smittet person, f.eks. en person i din husstand.

Selvom du ophæver din selvisolation, er det fortsat vigtigt, at du er ekstra opmærksom på at holde god håndhygiejne, gøre rent og holde afstand. Testen er kun et øjebliksbillede af din smittestatus på det tidspunkt, du fik lavet testen. Derfor er det vigtigt, at du også får taget den 2. test, for at være sikker på, at du ikke er smittet.

Du skal være ekstra opmærksom på mulige symptomer på COVID-19 i 14 dage efter, at du har været i nær kontakt med den smittede – også selv om din test var negativ.

Hvis du får symptomer på COVID-19, skal du gå i selvisolation og følge de øvrige forholdsregler beskrevet i Sundhedsstyrelsens Informationsmateriale *Til dig, der har symptomer på COVID-19*, herunder at blive testet.

Hvad gør du, hvis testen er inkonklusiv/ubedømmelig?

Hvis der på sundhed.dk står et af følgende svar:

- Inkonklusiv
- Ubedømmelig

betyder det, at din test ikke har vist et klart svar. Du skal derfor have taget en ny test.

6. Yderligere information

Hvis du har brug for lægefaglig rådgivning om sygdomsforløb m.v. kan du ringe til egen læge.

Hvis du er testet positiv for ny coronavirus, bliver du kontaktet af Coronaopsporing under Styrelsen for Patientsikkerhed, som kan hjælpe dig med kontaktopsporingen. Du kan også selv kontakte Coronaopsporing på **tlf. 32 32 05 11**.

Hvis du er nær kontakt, kan du også kontakte Coronaopsporing. Se også *Sådan gør du, hvis du er nær kontakt til en smittet*.

Sundhedsstyrelsens informationsmateriale:

Til dig, der har symptomer på COVID-19. Beskriver, hvordan du skal forholde dig, hvis du får symptomer, som giver mistanke om COVID-19.

sst.dk/da/Udgivelser/2020/Til-dig-der-har-symptomer-paa-COVID-19

Til dig, der er testet positiv for ny coronavirus. Beskriver, hvordan du skal forholde dig, når din test er positiv for ny coronavirus og du således er smittet.

sst.dk/da/Udgivelser/2020/Til-dig-der-er-testet-positiv-for-ny-coronavirus

Har dit barn symptomer, der kan være COVID-19, eller er der smitte i dit barns dagtilbud eller skole? Beskriver, hvordan du skal forholde dig, hvis dit barn får symptomer eller der er smitte i barnets skole eller dagtilbud m.v.

sst.dk/da/Udgivelser/2020/Har-dit-barn-symptomer-der-kan-vaere-COVID-19-eller-er-der-smitte-i-dit-barns-dagtilbud-eller-skole

Gode råd ved brug af mundbind Giver gode råd til hvornår og hvordan man skal anvende mundbind, samt hvilke typer der er egnede i det offentlige rum.

sst.dk/da/Udgivelser/2020/Sundhedsstyrelsens-gode-raad-Brug-af-mundbind

COVID-19: Forebyggelse af smittespredning. Beskriver en række generelle anbefalinger for forebyggelse af smittespredning, som har ligget til grund for anbefalingerne i dette informationsmateriale.

sst.dk/da/udgivelser/2020/covid-19-forebyggelse-af-smittespredning

Læs mere om ny coronavirus, og nære kontakter på sst.dk/corona samt på [stps.dk/naer kontakt](https://stps.dk/naer-kontakt).