



Til dig, der er testet positiv for ny coronavirus

1. Hvordan skal jeg forholde mig, når jeg er testet positiv for ny coronavirus?

Bliv hjemme

Begræns kontakten til dem du bor sammen med

2. Generelle råd under selvisolation

Hygiejne

Rengøring

3. Hvordan skal dem jeg bor sammen med forholde sig, når jeg er syg hjemme?

Særligt om børn

4. Kontaktopsporing: Hvem skal jeg fortælle, at jeg er smittet, og hvad skal de vide?

Hvem er mine nære kontakter?

I hvilken periode skal den nære kontakt have fundet sted?

Hvad skal mine nære kontakter vide?

5. Om at være syg

Hvordan er det typiske forløb med COVID-19?

Hvad kan jeg selv gøre, når jeg er syg?

Hvornår og hvordan skal jeg kontakte lægen?

Hvornår smitter jeg ikke mere?

Bliver jeg immun?

Hvordan klarer jeg at være isoleret?

Jeg er meget bekymret over at være smittet. Hvad gør jeg?

6. Særligt om syge børn

Hvad skal jeg gøre, når mit barn er syg?

Hvornår skal jeg kontakte læge, når mit barn er syg?

7. Hvor finder jeg mere information?

I denne pjece har vi samlet svar på nogle af de spørgsmål, du kan have, når du er testet positiv for ny coronavirus.

Du kan være blevet testet, fordi du har symptomer på COVID-19. Eller du kan være blevet testet uden at have symptomer, hvis det sker som led i smitteopsporing, f.eks. fordi du har været i nær kontakt med en smittet.

Pjecen indeholder information om, hvordan du skal forholde dig, hvis du er smittet med ny coronavirus. Der er f.eks. information om, hvordan du skal forholde dig under isolation. Du kan også finde information om, hvem du skal fortælle, at du er smittet, og hvad de skal vide. Der er et afsnit, der handler om at være syg med COVID-19, og om de særlige forhold, der gælder for børn.

1. Hvordan skal jeg forholde mig, når jeg er testet positiv for ny coronavirus?

Uanset om du er blevet henvist til test, fordi du har symptomer, eller om du er symptomfri, og er blevet henvist til test af anden grund, f.eks. som led i smitteforebyggelse, så skal du gøre følgende:

- **Hvis du har symptomer:** Fortsæt din selvisolation indtil **48 timer efter**, at du er fri for symptomer. Dog kan du godt ophæve din isolation, selvom du stadig har tab af smags- og lugtesans som eneste tilbageværende symptomer, da de kan vare længe, og man forventes ikke længere at smitte, når de er eneste tilbageværende symptomer.
- **Hvis du ikke har symptomer:** Isolér dig selv indtil **7 dage efter**, at du fik taget testen. Hvis du får symptomer i løbet af de 7 dage, skal du blive hjemme indtil 48 timer efter, at du er fri for symptomer (undtaget tab af smags- og lugtesans).

At du skal isolere dig fra andre betyder:

Bliv hjemme

Du skal holde dig hjemme, dvs. inden for egen bolig eller matrikel, så du ikke risikerer at komme i tæt fysisk kontakt med andre. Gå ikke på arbejde, og gå ikke ud f.eks. for at købe ind. Få andre til at hjælpe med indkøb, hundeluftning og andre gøremål, så du ikke behøver at gå ud. Hvis du får varer leveret, så få det stillet ved døren. Aflys alle besøg og tal i stedet med andre over telefonen eller videoopkald. Undgå især al kontakt med personer, som er i risiko for alvorligt forløb af COVID-19 (se sst.dk/corona).

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 Corona Hjælper Netværk" på tlf. **35 29 96 60** eller rodekors.dk/corona/hjaelp.

Begræns kontakten til dem du bor sammen med

Du bør undgå tæt fysisk kontakt med personer, du deler husstand med. Det er særligt vigtigt, hvis du bor sammen med en person, der tilhører en risikogruppe. Du skal undlade tæt fysisk kontakt som kys og kram, og du skal holde mindst 2 meters afstand. Undgå at sove sammen, og at tilbringe længere tid i samme rum. Hvis det er muligt, så hold dig i dit eget rum. Det bedste er, hvis du kan bruge et separat toilet/badeværelse, men har I kun ét i husstanden, bør du selv rengøre overflader, f.eks. ved at afspritte toiletsæder, håndvask og vandhaner, inden det bruges af andre i husstanden.

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, som 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 hold godt øje med om barnet udvikler symptomer.

Hjælp og støtte til isolation

Hvis du er bekymret for, om du kan efterleve anbefalingerne om selvisolation, som beskrevet ovenfor, kan du kontakte din egen læge. Din egen læge kan bl.a. tale med dig om, hvordan din kommune kan hjælpe dig med et isolationsophold uden for hjemmet, hvis du har behov for det.

2. Generelle råd under selvisolation

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 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 syg. Brug almindelige rengøringsmidler.
- Udfør hyppig rengøring af kontaktpunkter og overflader, der berøres af mange i husstanden, som f.eks. håndtag, gelænder, 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 rengøring af kontaktpunkter efter brug.
- Vask håndklæder, sengetøj og undertøj ved minimum 60 grader.

3. Hvordan skal dem jeg bor sammen med forholde sig, når jeg er syg derhjemme?

Undgå så vidt muligt tæt kontakt og hav fokus på god hygiejne og rengøring i hjemmet, som beskrevet under afsnittet om "Generelle råd under selvisolation".

Dem du bor sammen med regnes for at være nære kontakter, og de skal derfor blive hjemme og hurtigst muligt kontakte egen læge, som henviser dem til test. Læs mere om nære kontakter i afsnittet om "Kontaktsporing" og i Sundhedsstyrelsens pjece *Til dig, der er en nær kontakt til en person, der er smittet med ny coronavirus*.

Særligt om børn

Børn i en husstand, hvor en person er smittet, skal ikke komme i skole/dagtilbud. Hvis barnet testes som en nær kontakt, holdes barnet hjemme indtil første negative testsvar.

Hvis barnet **ikke** testes, holdes barnet hjemme **indtil 7 dage efter**, den smittede person startede selvisolation.

Hvis barnet udvikler symptomer kontaktes egen læge, og barnet holdes hjemme **til 48 timer efter** symptomfrihed.

Læs mere om test og isolation af nære kontakter i Sundhedsstyrelsens pjece *Til dig, der er en nær kontakt til en person, der er smittet med ny coronavirus*.

Skolen/dagstilbuddet skal orienteres om, at barnet ikke kommer, fordi der er en smittet i husstanden.

Skolen/dagstilbuddet skal **ikke** orientere de øvrige elever/forældre, med mindre barnet selv bliver testet positiv. Når et barn er testet positiv, skal skolen/dagtilbuddet følge Sundhedsstyrelsens vejledning om håndtering af udbrud på daginstitutioner og skoler (er under udarbejdelse).

4. Kontaktopsporing: Hvem skal jeg fortælle, at jeg er smittet, og hvad skal de vide?

Når du er testet positiv for ny coronavirus, er det vigtigt, at alle de personer, du i en afgrænset periode (se nedenfor) har haft nær kontakt til, bliver informeret om, at du er smittet. Det kaldes "**kontaktopsporing**". Når du gør det, er du med til at mindske smittespredningen. Dine nære kontakter har en højere risiko for at være blevet smittet, og det er derfor vigtigt, at de bliver testet.

Når du får et positiv testsvar på sundhed.dk kan du begynde at informere dine nære kontakter. Hvis du ringer til din læge for at få testsvar, kan lægen også informere dig omkring kontaktopsporing.

Har du behov for eller ønsker hjælp til at foretage kontaktopsporingen kan du selv, eller en pårørende, ringe til den myndighedsfælles hotline på telefonnummer **70 20 02 33**. Du kan også give din læge samtykke til at kontakte den myndighedsfælles hotline på dine vegne. En medarbejder fra hotlinen vil så ringe til dig, eller din pårørende, og tilbyde hjælp til kontaktopsporing.

Hvem er mine nære kontakter?

Følgende personer betragtes som dine nære kontakter, hvis I har haft kontakt inden for en afgrænset periode (se nedenfor):

- Personer, du bor sammen med
- Personer, du har haft direkte fysisk kontakt med (f.eks. ved kram)
- Personer, der har haft ubeskyttet og direkte kontakt til smittefarlige sekreter fra dig (f.eks. ved at du er kommet til at hoste eller nyse på dem, eller de har rørt ved dit brugte lommetørklæde m.v.)
- Personer, du har haft tæt "ansigt-til-ansigt" kontakt med inden for 1 meter i mere end 15 minutter (f.eks. ved en samtale med personen)
- Sundhedspersonale og andre, som har deltaget i pleje/behandling af dig, og ikke har benyttet de anbefalede værnemidler.

Hvis man har fulgt Sundhedsstyrelsens råd om fysisk afstand, hostetikette og hygiejne, vil det være meget få personer, som man har været nær kontakt med.

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 overholde rådene om 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 aller fleste 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, 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 du kontakter personer, som du ikke kender, f.eks. medpassager i bus, tog mv.

Hvis du bor eller arbejder på plejecenter, bosted eller anden institution, og er testet positiv for ny coronavirus, henvises til Sundhedsstyrelsens vejledning om forebyggelse af smitte med ny coronavirus på plejecentre, bosteder og andre institutioner.

Hvis du arbejder på en skole eller i daginstitution, og er testet positiv for COVID-19, henvises til Sundhedsstyrelsens vejledning om håndtering af udbrud på daginstitutioner og skoler (er under udarbejdelse).

I hvilken periode skal den nære kontakt have fundet sted?

Du skal informere de nære kontakter, du har været sammen med (som beskrevet ovenfor) **fra 48 timer før**, dine symptomer startede og **indtil 48 timer efter**, dine symptomer er ophørt.

Hvis du **ikke** har nogen symptomer og bliver testet positiv, skal du kontakte de nære kontakter, du har været sammen med **fra 48 timer før**, du fik foretaget testen **til 7 dage efter**, du fik taget testen. Udvikler du undervejs symptomer på COVID-19 gælder perioden som nævnt ovenfor.

Hvad skal mine nære kontakter vide?

Fortæl dine nære kontakter, at du er smittet, og at de kan være med til at mindske smittespredningen ved at:

- Blive hjemme og afløs alle besøg
- Være særlig omhyggelige med at overholde Sundhedsstyrelsens generelle anbefalinger om god håndhygiejne og hostetikette, begræns fysisk kontakt, fokus på rengøring, hold afstand og vise særligt hensyn til sårbare
- Være særligt opmærksomme på, om de udvikler symptomer på COVID-19 (ondt i halsen, sygdomsfølelse, muskelsmerter, tør hoste og feber)
- Tage kontakt hurtigst muligt til deres egen læge, også selvom de ikke har symptomer, så de kan blive henvist til test.

Er dine nære kontakter i tvivl om, hvordan de skal forholde sig som nær kontakt, kan du anbefale dem at tage kontakt til den myndighedsfælles hotline på telefonnummer **70 20 02 33**.

Du skal desuden henvise dem til Sundhedsstyrelsens pjece *Til dig, der er en nær kontakt til en person, der er smittet med ny coronavirus*, hvor de kan læse mere.

Særligt for børn under 12 år, som er nære kontakter

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

Alternativt kan barnet henvises af egen læge til testning efter samme program som beskrevet i pjecen *Til dig, der er en nær kontakt til en person, der er smittet med ny coronavirus*.

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 udvikler symptomer kontaktes egen læge, og barnet holdes hjemme til 48 timer efter symptomfrihed.

Hvis dit barn/dine børn går i skole og/eller daginstitution og bliver testet positive for COVID-19 henvises til Sundhedsstyrelsens vejledning om håndtering af udbrud på daginstitutioner og skoler [er under udarbejdelse].

5. Om at være syg

Hvordan er det typiske sygdomsforløb med COVID-19?

Man udvikler symptomer mellem 2 og 12 dage fra, man har været udsat for smitte, og mange får symptomer efter 5-7 dage. De typiske symptomer ved begyndende og mild sygdom ligner almindelige symptomer på influenza og anden øvre luftvejsinfektion med ondt i halsen, sygdomsfølelse, muskelsmerter, tør hoste og feber. Nogle kan også opleve at få hovedpine, forstyrrelser af smags- og lugtesansen, kvalme, diarré og muligvis andre symptomer. Sådanne milde symptomer på COVID-19 vil man ofte ikke kunne skelne fra en forkølelse eller en influenza, som skyldes noget andet end COVID-19.

De fleste oplever et mildt sygdomsforløb, og får ikke brug for lægehjælp. Symptomerne kan variere fra person til person, og symptomerne, f.eks. om man har feber eller ej, kan ikke bruges til at udelukke, at man har COVID-19.

Nogle personer udvikler mere svær sygdom efter 4 til 7 dage med forværring af hoste, stigende feber og begyndende åndenød, og nogle udvikler lungebetændelse, som kan blive så svær, at man skal indlægges.

Hvad kan jeg selv gøre, når jeg er syg?

Der findes ingen specifik behandling mod COVID-19, men du kan gøre flere ting for at mindske symptomerne:

- Drik rigeligt med væske, hvis du er syg, særligt hvis du får høj feber.
- Muskelsmerter, hovedpine og feber kan forsøges lindret med paracetamol (f.eks. Panodil). Det anbefales at bruge paracetamol frem for andet smertestillende medicin som f.eks. ibuprofen.
- Ved feber bør paracetamol tages regelmæssigt for at undgå ubehagelige svingninger i temperaturen. Brug lægemidlerne i kortest muligt tid i lavest mulig dosis og tag aldrig mere end den anbefalede dosis. Mængden i en håndskøbspakke vil ofte være tilstrækkeligt til et helt sygdomsforløb.
- Ondt i halsen kan eventuelt forsøges lindret med sugetabletter eller bolsjer.
- Sundhedsstyrelsen anbefaler ikke håndkøbsmedicin til tør hoste, da det som regel har meget begrænset virkning.

Hvornår og hvordan skal jeg kontakte lægen?

Du skal kontakte din læge, hvis dine symptomer forværres, f.eks. hvis du får høj feber, vejtrækningsbesvær, smerter eller utilpashed, hvis symptomerne forværres hurtigt eller over flere dage, eller hvis symptomerne varer ved flere dage uden bedring.

Det er vigtigt at huske, at du altid kan kontakte lægen, hvis du er bekymret for dine symptomer på COVID-19 eller anden sygdom.

Husk altid at kontakte lægen over telefonen hvis du har symptomer på COVID-19. Du må ikke møde op uden aftale.

Hvis du er i behandling for anden sygdom og har planlagte behandlinger eller kontroller, så kontakt den læge eller afdeling, der behandler dig og spørg, hvordan du skal forholde dig.

Hvornår smitter jeg ikke mere?

Du er smittefri 48 timer efter, at du ikke længere har symptomer. Du skal derfor blive hjemme indtil da. Du skal være helt fri for symptomer undtagen lugte og smagsforstyrrelser. Disse symptomer kan vare længe, og man forventes ikke længere at smitte, når de er eneste tilbageværende symptomer. Bliv hellere hjemme en dag for meget end en dag for lidt. Du skal ikke testes igen for at blive erklæret rask. Det er fravær af symptomer i 48 timer, der afgør, om du kan betragte dig selv som smittefri.

Bliver jeg immun?

Vores aktuelle viden tyder på, at der opbygges immunitet hos de fleste, men i hvor høj grad og hvor længe denne holder, ved man ikke endnu. Vi har ikke endnu en pålidelig test, der kan afgøre immunitet.

Hvordan klarer jeg at være isoleret?

Det kan være svært at være isoleret fra omverdenen. Følgende råd kan hjælpe dig:

- Gør, hvad du kan, for at holde dig i kontakt med omverdenen gennem sociale medier, telefonopkald og videoopkald.
- Prøv at holde hjernen i gang ved at dyrke en hobby, læse, lægge puslespil eller andre ting, der kræver koncentration og gør dig glad.
- Forsøg at holde dig i gang så meget, du kan, hvis du ikke er for sløj. Sørg for, så godt du kan, at holde dig fysisk aktiv ved f.eks. at rejse dig og gå omkring eller lave øvelser på stuegulvet.
- Sørg for at få sovet og hold så vidt muligt en normal døgnrytme. Spis sundt og varieret.
- Hold fast i, at du gør en forskel og udviser samfundssind ved at blive hjemme. På den måde er du med til at beskytte udsatte borgere og medvirker til at sende epidemien i Danmark på retur.

Jeg er meget bekymret over, at være blevet smittet. Hvad gør jeg?

Det er naturligt at blive bekymret eller ligefrem bange, når man får at vide, at man er smittet med ny coronavirus. Nogen kan også føle skyld og skam over at være blevet smittet, fordi man kan tænke, at det er ens egen skyld, eller at man ikke har været forsigtig nok.

Følgende råd kan hjælpe dig:

- Tal med din læge, hvis du bliver bekymret. Hvis du har en sygdom, som du er i behandling for, og som du er tvivl om kan påvirkes af COVID-19, så kontakt den læge eller sygehusafdeling, der er ansvarlig for din behandling.
- Husk på, at de allerfleste har et mildt forløb af sygdommen, og at vi i Danmark har dygtige læger og sygeplejersker, der kan hjælpe dig, hvis du skulle få brug for mere hjælp.
- Sig til dig selv, at du gør det godt nok, hvis du følger myndighedernes vejledninger.
- Bebrejd ikke dig selv eller andre for at blive smittet med ny coronavirus. Husk, at sygdom skyldes virus, ikke personer, og at ny coronavirus er meget smitsom.
- Hvis du har svært ved at slå bekymringerne ud af hovedet, og hvis de påvirker dig så meget, at du bliver meget ked af det og måske får svært ved at sove, kan du finde hjælp i Sundhedsstyrelsens gode råd om håndtering af angst under COVID-19-epidemien. Dem kan du finde på sst.dk/corona.

6. Særligt om syge børn

Hvad skal jeg gøre, når mit barn er syg?

Som udgangspunkt skal du følge de samme råd som for voksne. Det er dog vigtigt at give barnet den omsorg, som barnet har brug for, også fysisk med nærhed og kram. Børn kan også have mange spørgsmål om COVID-19. Det er vigtigt at tale med børnene om deres eventuelle bekymringer og få sat tingene i perspektiv. På Sundhedsstyrelsens hjemmeside sst.dk/corona kan du finde en række råd og små film om, hvordan du kan tage snakken med dit barn.

Hvornår skal jeg kontakte læge, når mit barn er syg?

Forældre skal kontakte læge, hvis barnet får vejrtrækningsbesvær, f.eks. hurtig/overfladisk vejrtrækning, bliver sløvt, apatisk, slapt eller fraværende, får kølig, bleg eller blålig hud eller har påfaldende kolde hænder og fødder.

Hos et spædbarn skal forældre være særligt opmærksomme på synligt besvær med at trække vejret, hoste, hurtig eller udsættende vejrtrækning, tegn på forkølelse, påvirket almentilstand, f.eks. slaphed/træthed, irritabilitet, manglende suttelyst, tiltagende gylpetendens og tørre bleer, eller hvis temperaturen er mere end 37,5 eller under 36,0 målt i endetarmen.

7. Hvor finder jeg mere information?

Du kan altid ringe til din egen læge, hvis der er noget, du er i tvivl om. Hvis du har brug for lægehjælp, er det vigtigt, at du ringer først og ikke møder op uden aftale.

Uden for åbningstid skal du ringe til lægevagt eller akuttefon i din region:

- Region Hovedstaden, Akuttefon: **1813**
- Region Nordjylland, Lægevagten: **70 150 300**
- Region Midtjylland, Lægevagten: **70 11 31 31**
- Region Sjælland, Lægevagten: **70 15 07 00**
- Region Syddanmark, Lægevagten: **70 11 07 07**

Du kan finde mere information på sst.dk/corona og coronasmitte.dk.

Du kan også ringe til den myndighedsfælles hotline på tlf. **70 20 02 33**