



## Til dig, der skal testes for ny coronavirus

I denne pjece har vi samlet svar på nogle af de spørgsmål, du kan have, når du skal testes.

Du kan blive testet, hvis du har symptomer på COVID-19. Men du kan også blive testet, uden du har symptomer, hvis det sker som led i smitteopsporing, f.eks. hvis du har været i nær kontakt med en person, der er smittet med ny corona virus. Du kan læse mere om nære kontakter i pjecen *Til dig, der er nær kontakt til en person, der er smittet med ny coronavirus*.

Hvis din test viser sig at være positiv, kan du læse mere om, hvad du skal gøre i pjecen *Til dig, der er testet positiv for ny coronavirus*.

## Hvordan skal du forholde dig, hvis du har symptomer på COVID-19?

Hvis du har symptomer på COVID-19 (ondt i halsen, sygdomsfølelse, muskelsmerter, tør hoste og feber mv.) skal du straks isolere dig selv fra andre. Hvis du er hjemme, så hold god afstand til andre i husstanden. Er du på arbejde eller ude i det offentlige rum, når du bliver syg, så gå straks hjem, og aflys alle besøg.

- Tag kontakt til egen læge for en vurdering af, om du skal undersøges nærmere for dine symptomer, eller om du kan blive henvist direkte til test. Mød ikke op hos lægen uden forudgående aftale.
- Du skal holde dig isoleret, indtil du har fået svar på din test. Læs mere i afsnittet "Mens du venter på svar på din test" nedenfor.
- Når der er et svar på din test, kan du se det på sundhed.dk. Din egen læge modtager også dit testsvar. Hvis du ikke selv kan gå på sundhed.dk og se svaret, kan du kontakte din egen læge.
- Hvis din test er negativ, og du ikke længere har symptomer på COVID-19, kan du ophæve isolationen.

## Mens du venter på svar på din test

Mens du afventer svar på din test, skal du blive hjemme og undgå kontakt med andre mennesker. Følg 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 (Læs mere om [personer i øget 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 familie har én, der er smittet med ny coronavirus, og de øvrige familiedømlemmer 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 hold 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 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.
- Udfør 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.

## **Mere information**

Du kan finde mere information på [sst.dk/corona](https://sst.dk/corona) og [coronasmitte.dk](https://coronasmitte.dk).

Du kan ringe til den myndighedsfælles hotline på tlf. **70 20 02 33**, hvis du er i tvivl om noget.