



Sundhedsstyrelsen informerer

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

I denne pjece har vi samlet 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, hvem der betegnes som nær kontakt, hvordan man skal forholde sig som nær kontakt m.v.

09.07.2020





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: Smitte via overflader med virus på, som man rører ved, og derefter rører sig i næse, øjne eller mund. Risikoen for kontaktssmitte mindskes ved god håndhygiejne samt rengøring.

Dråbesmitte: Smitte fra person til person via små dråber fra luftvejene, der spredes via f.eks. host og nys. Dråberne falder til jorden indenfor 1-2 meter, så risikoen for dråbesmitte mindskes ved at holde afstand.

Symptomer



Symptomerne på COVID-19 er typisk:

Tør hoste	Ondt i halsen
Feber	Hovedpine
Vejtrækningsbesvær	Muskelsmerter

Forebyggelse af smittespredning



Det vigtigste er i prioriteret rækkefølge:

1. Isolation af personer med symptomer samt opsporing af nære kontakter
2. Hygiejne med fokus på hostetikette, håndhygiejne og kontaktpunkter
3. Kontaktreduktion med fokus på afstand, hyppighed, varighed og barrierer

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

1. Hvorfor er kontaktopsporing vigtigt?

Selv om personer med symptomer formentlig er mere smitsomme end personer uden symptomer, kan personer uden symptomer godt smitte andre. Dette gælder både i perioden inden symptomerne opstår, og hvis man slet ikke udvikler symptomer.

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 at man får symptomer, er der en øget risiko for, at man kan smitte andre, uden at man er klar over, at man er smittet.

Kontaktopsporing har til formål at forebygge, at du smitter andre, hvis du er smittet uden at have symptomer. På denne måde brydes smittekæderne effektivt.

2. Hvornår betragtes du som nær kontakt?

Følgende personer betragtes som nære kontakter:

- Personer, som bor sammen med en smittet person
- Personer, der har haft direkte fysisk kontakt (f.eks. ved kram) med en smittet person
- Personer med ubeskyttet og direkte kontakt til sekreter fra en smittet person (f.eks. er blevet hostet på eller har berørt brugt lommetørklæde 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 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 typisk være dem, man bor sammen med og dagligt deler soveværelse, sofa, kram osv. med. Det vil også være de få kolleger og venner, som man ikke har haft mulighed for at holde afstand til, f.eks. hvis man har været nødt til at stå meget tæt på en kollega i længere tid, eller hvis man har rykket lidt for tæt sammen om et middagsbord med venner. For børn kan det være andre børn eller voksne i f.eks. daginstitution/dagpleje, skole og fritidsaktiviteter, der har været i nær kontakt med barnet, f.eks. direkte fysisk kontakt eller leget sammen på mindre end 1 meters afstand i mere end 15 min.

I de allerfleste arbejdssituationer vil man ikke have så tæt kontakt, at man betragtes som en nær kontakt. De kolleger, som 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.

I hvilken periode skal den nære kontakt have fundet sted?

For at blive betragtet som en nær kontakt, skal du have haft nær kontakt med personen smittet med ny coronavirus 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 til 7 dage efter, at vedkommende fik taget testen.

Hvis der er gået mere end 14 dage, siden du var i nær kontakt med den smittede, og du ikke har symptomer, regnes du for smittefri, og du skal derfor ikke foretage dig noget særligt.

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

Hvis du får information om, at du er nær kontakt til en person, som er testet positiv for ny coronavirus, bør du hurtigst muligt blive testet, også selv om du ikke har symptomer. 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, indtil du har svar på testen.

Indtil du får svar på testen bør du gøre følgende:

1. Gå i selvisolation
2. Vær særligt opmærksom på hygiejne
3. Vær særligt opmærksom på rengøring
4. Vær særligt opmærksom på, om du udvikler symptomer på COVID-19

Hvad betyder det at gå i selvisolation?

Det vigtigste i forhold til at forebygge smittespredning er, at personer smittet med ny coronavirus går i selvisolation.

At du skal isolere dig betyder:

- At du skal blive 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. Hvis du får varer leveret, så få dem 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 ved 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 Hjælpenetværk" på tlf. 35 29 96 60 eller rodekors.dk/corona/hjaelp.

- 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. Undgå at sove sammen og at tilbringe længere tid i samme 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.

Hvad betyder det, at jeg skal være ekstra opmærksom på hygiejne?

At du skal have særligt fokus på hygiejne betyder:

- Vask hænder hyppigt 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. Det er vigtigt, at pleje hænderne med fed fugtighedscreme, så du ikke 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.
- Del ikke håndklæder med andre.

Hvad betyder det, at jeg skal være ekstra opmærksom på rengøring?

At du skal have særligt fokus på hyppig og grundig rengøring betyder:

- Rengør dagligt det/de rum, som du opholder dig i, mens du er syg. Brug almindelige rengøringsmidler. Særligt rengøring af kontaktpunkter og overflader, der berøres af mange i husstanden, som f.eks. håndtag, gelændre, kontakter, tastaturer, mus, armlæn, bordkanter, legetøj, vandhaner, toiletter m.v. er vigtigt.

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 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, som beskrevet ovenfor.

4. Hvordan bliver jeg testet?

Når du får besked om, at du er nær kontakt til en person smittet med ny coronavirus, skal du kontakte Coronaopsporing, der er en enhed under Styrelsen for Patientsikkerhed, og som kan henvise dig til test. Når du er blevet henvist, skal du selv gå ind på coronaprover.dk og booke tid til 2 tests:

- 1. test:** Book tid til første test hurtigst muligt efter, at du er blevet henvist, dog tidligst 4 dage efter, at du første gang var i nær kontakt med den smittede. 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,
- 2. test:** Book tid til anden test 2 dage efter den første test. Hvis der er gået mere end 6 dage efter du sidst var i nær kontakt med den smittede, skal du ikke have to tests og behøver kun at booke tid til første test.

Er du i tvivl om hvordan og hvornår, du skal booke tid til test, kan du kontakte Coronaopsporing på tlf. 32 32 05 11, som kan vejlede dig.

Anvend mundbind, hvis du skal bryde selvisolationen for at transportere dig til og fra test. Du kan læse mere om, hvordan du anvender mundbind i [Sundhedsstyrelsens pjeces](#).

Særligt for børn

De fleste børn får et mildt forløb af COVID-19, men skal som udgangspunkt følge de samme anbefalinger som voksne. Børn, som er nære kontakter, bør således også isoleres i hjemmet og testes ligesom voksne.

Vær opmærksom på, at børn har behov for omsorg og kontakt som kram og trøst, og at dette er vigtigere end at holde afstand. Hvis der ikke er andre, der kan tage sig af barnet, skal du derfor tage dig af barnet, som du ellers ville, men du skal være særlig opmærksom på hygiejne og rengøring. Det gælder både, hvis det er dig, og hvis det er barnet, som er testet positiv.

Barnet kan møde i dagtilbud/skole, hvis den første test er negativ, og barnet fortsat ikke har symptomer. Hvis barnet testes positiv, undlad at sende barnet i skole/dagtilbud og læs informationsmaterialet *Til dig, der er testet positiv for ny coronavirus*.

Man kan vælge at undlade at teste børn under 12 år, som er nære kontakter og ikke har symptomer, da det kan opleves ubehageligt for dem. I stedet kan man vælge at 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.

5. Når du har fået svar på test

Hvad gør du, hvis testen er positiv?

Hvis en af dine tests er positiv for ny coronavirus, skal du fortsætte selvisolation og læse Sundhedsstyrelsens informationsmateriale *Til dig, der er testet positiv for ny coronavirus*.

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 længere være i selvisolation. Det er dog fortsat vigtigt, at du overholder de generelle råd om forebyggelse af smittespredning, da testen kun er et øjebliksbillede.

Hvis du skal have taget 2 tests, er det vigtigt, at du får taget den 2. test, også selvom din første test er negativ 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 oplever symptomer på COVID-19 er det vigtigt, at du bliver hjemme, indtil du er helt rask – det vil sige indtil 48 timer efter, at dine symptomer er ophørt.

6. Yderligere information

Har du spørgsmål om din sygdom, så ring til egen læge.

Har du spørgsmål til kontaktopsporing eller test kan du ringe til Coronaopsporing på tlf. **32 32 05 11**.

Ved øvrige spørgsmål kan du ringe til myndighedernes fælles hotline på tlf. **70 20 02 33**.

Hvis du har symptomer på COVID-19 og skal testes, kan du læse mere i informationsmateriale *Til dig, der har symptomer på COVID-19*

Hvis du bliver testet positiv for ny coronavirus, kan du læse mere i informationsmateriale *Til dig, der er testet positiv for ny coronavirus*

Du kan læse mere om ny coronavirus og COVID-19 på sst.dk/corona.