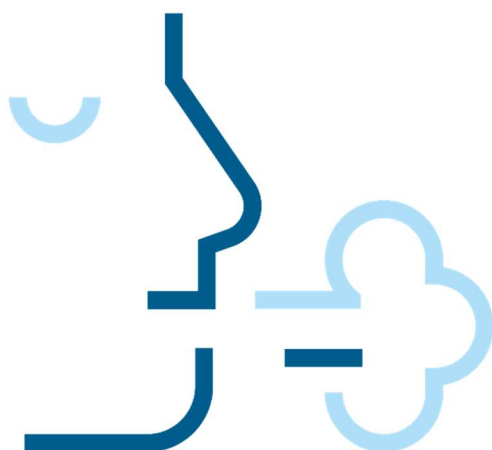


Sundhedsstyrelsen informerer

# Til dig, der har symptomer på COVID-19

I denne pjece har vi samlet svar på nogle af de spørgsmål, du kan have, hvis du får symptomer på COVID-19. Du kan læse om, hvad du skal være opmærksom på, hvordan du kan blive testet m.v.

02.11.2020



## 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

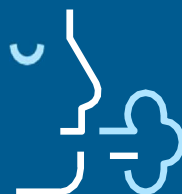
For at du bedst kan forebygge smittespredning, er det vigtigt at vide, hvordan ny coronavirus smitter.

Kontaktsmitte: 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

Ondt i halsen

Feber

Tab af smags- og lugtesans

Vejrtrækningsbesvær

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

Hvis du får symptomer og er i tvivl om, hvorvidt det er COVID-19, skal du forholde dig som om, at du er smittet med ny coronavirus og gøre følgende:

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

Hvis du har været testet positiv for ny coronavirus inden for de seneste 8 uger, og får symptomer, skal du ikke testes igen, da testen kan være positiv pga. inaktiv virus. Hvis du har symptomer, som giver mistanke om COVID-19, skal du forholde dig som om, at du er testet positiv.

Hvis du er i tvivl eller føler dig så syg, at du har brug for at tale med en læge, så ring til din læge.

## 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.

Hvis du har symptomer, kan du ikke vide, om du er smittet med ny coronavirus, før du er blevet testet. Det er derfor vigtigt, at du går i selvisolation, indtil du er blevet testet og har fået testresultatet.

At du skal gå i selvisolation 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](https://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. Har I kun ét i husstanden, bør du selv rengøre overflader, som flere berører, f.eks. ved at afspritte toiletsæder, håndvask og vandhaner,

inden det bruges af andre i husstanden.

Anvend fabriksfremstillet CE-mærket mundbind, hvis du er nødsaget til at bryde din selvisolation kortvarigt, f.eks. i forbindelse med, at du skal testes. Du kan læse mere om, hvordan du anvender mundbind i pjecen [Brug af mundbind i det offentlige rum](#).

### Hvad betyder det, at du skal være særligt opmærksom på hygiejne og rengøring?

At du skal have særligt fokus på at holde god hygiejne og rengøring 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 pose.
- Del ikke håndklæder med andre.
- 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, gelænder, kontakter, tastaturer, mus, armlæn, bordkanter, legetøj, vandhaner, toiletter m.v. er vigtigt.

## 2. Kontakt til læge og test

Du skal altid ringe til din læge:

- Hvis du har symptomer på COVID-19 og føler dig så syg, at du gerne vil tale med en læge.
- Hvis du er bekymret eller i tvivl.
- Hvis det drejer sig om et barn under 2 år.

Husk altid at ringe først – mød aldrig op uden forudgående telefonisk aftale.

Din læge vil vurdere, om du skal testes og undersøges af en sundhedsperson med det samme. Hvis ja, vil du blive tilbudt en undersøgelse samme dag. Det vil foregå i en lokal COVID-19 vurderingsklinik. Lægen vil informere dig om, hvordan og hvor undersøgelsen vil foregå.

Hvis lægen vurderer, at du kan vente 1-2 dage med at blive set hos din læge, vil du i

mellemtiden blive henvist til en test for COVID-19. Testen vil blive foretaget på et lokalt teststed eller i en COVID-19 vurderingsklinik. Hvis din test er negativ, vil din læge tilbyde dig en konsultation i sin praksis.

Når lægen har henvist dig til test, skal du hurtigst muligt gå ind og bestille tid til test på [coronaprover.dk](https://coronaprover.dk), med mindre at du har aftalt noget andet med lægen.

Hvis du oplever tiltagende forværring af dine symptomer med f.eks. vejrtrækningsbesvær, og hvis du er så syg, at du er i tvivl om, hvorvidt du har behov for indlæggelse, kan du kontakte egen læge eller akuttelefonen i din region uden for egen læges åbningstid.

### Du kan selv booke tid til test på [coronaprover.dk](https://coronaprover.dk):

- Hvis du har symptomer, der kunne være COVID-19, men ikke føler dig så syg, at du har behov for at tale med din læge.

Dette gælder for voksne og børn på 2 år eller derover.

Anvend mundbind, hvis du er nødsaget til at bryde din selvisolation kortvarigt, f.eks. i forbindelse med at du skal testes. Du kan læse mere om, hvordan du anvender mundbind i pjecen [Brug af mundbind i det offentlige rum](#).

### Hvor og hvordan får du svar på testen?

Svaret på din test vil fremgå af [sundhed.dk](https://sundhed.dk). Hvis du ikke kan tilgå [sundhed.dk](https://sundhed.dk), kan du ringe til egen læge. Der kan være varierende ventetid på svar mellem regioner afhængig af travlhed m.v., men som regel får du svar inden for et par dage.

### Hvordan skal du og dem, du bor sammen med forholde sig, mens du venter på svar?

Mens du venter på svar på testen, skal du fortsætte selvisolationen og de øvrige forholdsregler som beskrevet under afsnit 1.

Du skal ikke orientere eventuelle nære kontakter, med mindre at din test er positiv.

Mens du venter på svar, kan dem, som du bor sammen med gå på arbejde, i skole, ud at handle osv., som de plejer. Alle i huset bør holde afstand til den, der er syg, så godt det kan lade sig gøre.

Herudover skal alle i husstanden være særlige opmærksomme på god hygiejne og rengøring, og om de selv udvikler symptomer.

### Særligt for 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 isoleres og testes. Drejer det sig om et barn under 2 år, skal du altid ringe til egen læge.

Hvis testen er positiv, skal barnet holdes hjemme 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, og hvis det er barnet, som er testet positiv.

Syge børn skal ikke i skole/dagtilbud.

Læs mere i pjecen [Har dit barn symptomer, der kan være COVID-19, eller er der smitte i dit barns dagtilbud eller skole?](#)

## 3. Når du har fået svar

### Hvis din test 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 din test er positiv for ny coronavirus, skal du fortsætte selvisolation og de øvrige forholdsregler, som beskrevet under afsnit 1, indtil 48 timer efter, at dine symptomer er forsvundet. Du skal desuden sørge for opsporing af dine nære kontakter.

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.

Læs vores informationsmateriale [Til dig, der er testet positiv for ny coronavirus](#).

Har du spørgsmål eller behov for konkret rådgivning ift. din sygdom, kan du kontakte egen læge.

### [Hvis din test er negativ](#)

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

- Negativ
- Ikke påvist

Vi anbefaler dog altid, at du holder dig hjemme ved symptomer på smitsom sygdom og er særligt opmærksom på hygiejne, så smittespredning forebygges.

Du kan komme tilbage på arbejde/i skole m.v., når du er rask, og behøver ikke at vente indtil 48 timer efter, at dine symptomer er forsvundet.

Har du spørgsmål eller behov for konkret rådgivning ift. din sygdom, kan du kontakte egen læge.

## 4. Yderligere information

Har du spørgsmål eller behov for konkret rådgivning ift. din sygdom, kan du kontakte egen læge.

Hvis du er testet positiv for ny coronavirus, vil du blive kontaktet af en person fra Coronaopsporing under Styrelsen for Patientsikkerhed, som bl.a. kan hjælpe dig med at ringe til dine nære kontakter. Du kan også selv kontakte Coronaopsporing på **tlf. 32 32 05 11**.

Hvis du har behov for øvrig rådgivning om nære kontakter, kan du kontakte Kontaktopsporingsenheden under Styrelsen for Patientsikkerhed ved at ringe til myndighedernes fælles hotline på **tlf. 70 20 02 33 og taste 2**.

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

Læs mere i:

**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.

<https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Til-dig-der-er-testet-positiv-for-ny-coronavirus>

**Til dig, der er nær kontakt til en person, der er testet positiv for ny coronavirus.** Beskriver, hvordan du skal forholde dig, når du er nær kontakt til en person, som er testet positiv for ny coronavirus <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Til-dig-der-er-naer-kontakt-til-person-med-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. <https://www.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](https://www.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](https://www.sst.dk/da/udgivelser/2020/covid-19-forebyggelse-af-smittespredning)

Læs mere om ny coronavirus og COVID-19 på [sst.dk/corona](https://www.sst.dk/corona)