

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.

18.09.2020



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
Vejrtrækningsbesvær	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. 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. Ring til din læge mhp. vurdering og evt. henvisning til test, også ved milde symptomer

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, 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 eller 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.

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 alle andre. 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.

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](#).

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 affaldspose.
- 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

Ved symptomer på COVID-19 bør du altid kontakte læge mhp. vurdering og eventuelt henvisning til test. Det anbefales ikke, at du selv bestiller tid til test uden en henvisning, hvis du har symptomer. Husk altid at ringe først – mød aldrig op uden forudgående telefonisk aftale.

Hvis du får milde symptomer uden for egen læges åbningstid, skal du ringe til egen læge førstkommande hverdag. I mellemtiden skal du overholde anbefalingerne under afsnit 1.

Hvis du får moderate eller svære symptomer, så som vejrtrækningsbesvær, eller oplever tiltagende forværring over dage, 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.

Lægen kan henvise dig til en vurdering og test, hvis lægen finder, at din tilstand skal vurderes af en sundhedsperson. Hvis du har milde symptomer, kan lægen også henvise dig direkte til test uden vurdering

Når lægen har henvist dig til test, skal du hurtigst muligt gå ind og bestille tid til test på coronaprover.dk, med mindre at du har aftalt noget andet med lægen.

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. Hvis du ikke kan tilgå 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, 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 på testen, 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, og 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 og har behov for hjælp til kontaktopsporing, kan du kontakte Coronaopsporing under Styrelsen for Patientsikkerhed 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 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)