



Vigtigt at vide, når du er testet positiv for ny coronavirus



Hvad skal du gøre, hvis du bliver testet positiv for ny coronavirus?

Gå i selvisolation

- Du skal blive hjemme. Gå ikke på arbejde/skole/uddannelse eller til fx sport eller på indkøb. Det gælder også, selvom du ikke har symptomer eller føler dig syg.
- Du må ikke være tæt sammen med de personer, du bor sammen med.
- Hvis du undtagelsesvis bliver nødt til at forlade dit hjem, fx hvis du skal på hospitalet, skal du bruge et CE-mærket mundbind.

Hvis du ikke har mulighed for at holde tilstrækkeligt afstand til dem, som du bor sammen med, fx fordi din bolig er meget lille, eller du bor sammen med en person som er i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb ved COVID-19, så kan du måske få tilbudt et frivilligt isolationsophold uden for hjemmet, fx på et hotel. Kontakt din kommune for at høre mere om dine muligheder.

Hav særligt fokus på hygiejne og rengøring

- Vask hænder med vand og sæbe flere gange i løbet af dagen, og del ikke håndklæder med andre.
- Undgå at røre dig selv i ansigtet. Når du hoster eller nyser, så gør det i ærmet eller i en papirserviet/et stykke køkkenrulle.
- Gør rent hver dag i det/de rum, du opholder dig i, mens du er syg. Brug de rengøringsmidler, som du normalt plejer at bruge.
- Luft ud flere gange om dagen.

Find ud af, hvem du har været i nær kontakt med

- Det er vigtigt, at dem du har været i tæt kontakt med bliver informeret om, at de måske er blevet smittet. Du vil derfor modtage et brev i din e-boks, og blive kontaktet af en person fra Coronaopsporing (en enhed under Styrelsen for Patientsikkerhed), som kan hjælpe dig med at finde ud af, hvem der er dine nære kontakter. Der er også mulighed for at tale med en tolk, hvis du ikke taler dansk.
- Du kan også selv ringe til Coronaopsporing på tlf. 32 32 05 11.



Du kan læse mere om nære kontakter og kontaktopsporing i pjecen *Vigtigt at vide, når du er nær kontakt*.

Hvornår skal du kontakte læge?

Ring til din læge, hvis dine symptomer bekymrer dig, eller du oplever forværring. Husk altid at ringe først – mød aldrig op uden at du har aftalt det med lægen.

Hvad skal dem, du bor sammen med gøre?

Hvis du er testet positiv for ny coronavirus, er dem, du bor sammen med dine nære kontakter. De skal derfor også gå i selvisolation og testes. Læs mere i *Vigtigt at vide, når du er nær kontakt*.

Hvornår kan du ophæve din selvisolation?

- Hvis du har haft symptomer, behøver du ikke længere at isolere dig, når der er gået 48 timer efter, at dine symptomer er forsvundet. Tab af smags- og lugtesans kan dog vare ved i længere tid, uden at man regnes for at kunne smitte.
- Hvis du ikke har haft symptomer, behøver du ikke længere isolere dig, når der er gået 7 dage fra, du fik taget testen.

Du skal ikke testes igen for at blive erklæret rask.

Særligt om børn

De fleste børn får et mildt forløb af COVID-19, og skal som udgangspunkt følge de samme anbefalinger som voksne. Børn med symptomer på COVID-19 bør således også holdes hjemme og testes, og følge de samme forholdsregler som voksne ved positiv test.

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, eller hvis det er barnet, som er testet positiv.

Når et barn er testet positiv orienteres ledelsen i dagtilbud/skole, så de kan tage sig de nødvendige forholdsregler og informere forældre til øvrige børn, der kan have været udsat for smitte (jf. Sundhedsstyrelsens *Forholdsregler ved tilfælde af COVID-19 i dagtilbud, skoler, ungdoms- og voksenuddannelser*).

Du kan læse mere om børn i pjecen *Har dit barn symptomer på COVID-19?*