

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

I denne pjece kan du få svar på nogle af de spørgsmål, du kan have, hvis du er øvrig kontakt til en person smittet med ny coronavirus. Du kan læse om, hvornår man er en øvrig kontakt, hvordan man skal forholde sig som øvrig kontakt, hvornår man skal testes m.v.

22.12.2021



Hvorfor er opsporing af nære kontakter og øvrige kontakter vigtigt?

De fleste, som bliver smittet med ny coronavirus, udvikler symptomer på covid-19 mellem 1 og 14 dage efter, de har været udsat for smitte. Størstedelen får symptomer efter ca. 5-6 dage. Særligt i dagene op til personen får symptomer, er der øget risiko for at smitte andre. Der er også nogle smittede personer, der ikke udvikler symptomer, men som alligevel kan smitte andre.

Hvis du er i kontakt med en person, der er smittet med covid-19, er du i højere risiko for selv at blive smittet. Det er derfor vigtigt, at du som 'nær kontakt' følger anbefalingerne og råd som beskrevet i [Til dig, der er nær kontakt til person med ny coronavirus](#) og at du som om 'øvrig kontakt' følger de anbefalinger og råd, som er beskrevet i denne pjece. På denne måde kan du forebygge, at du smitter andre, hvis det viser sig, at du er blevet smittet, og du kan bidrage til at bryde smittekæderne.

Det er først, når en person er testet positiv for covid-19 med enten en PCR-test eller hurtigtest, at der skal sættes gang i opsporing af nære kontakter og øvrige kontakter. Ved en positiv selvtest skal opsporing af kontakter først igangsættes, hvis den opfølgende PCR-test er positiv.

Er du 'nær kontakt', eller er du 'øvrig kontakt'?

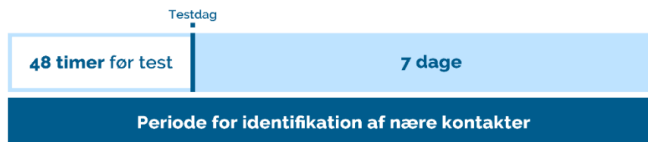
Både personer, der er nær kontakt og øvrige kontakter til en smittet person, er i højere risiko for selv at være blevet smittet. For at være enten 'nær kontakt' eller 'øvrige kontakter', skal du have været tæt på en smittet person i en af følgende perioder:

- **Smittet person med symptomer:** Fra 48 timer før personens symptomer startede og indtil 48 timer efter, at personens symptomer stoppede.
- **Smittet person uden symptomer:** Fra 48 timer før personen fik taget testen til 7 dage efter.

Figur 1. Periode for identifikation af nære kontakter ved symptomer



Figur 2. Periode for identifikation af nære kontakter uden symptomer



Hvorvidt du er nær kontakt eller øvrige kontakt afhænger af, hvor du har været tæt på den smittede person. Du er 'nær kontakt', hvis du har været tæt på en smittet i hjemmet eller lignende, mens du er 'øvrige kontakt', hvis du har været tæt på en smittet uden for hjemmet.

Se nærmere nedenfor.

Nær kontakt

Hvis du har været tæt på en smittet person i en af perioderne nævnt ovenfor, er du en nær kontakt, hvis du *samtidig* opfylder mindst ét af følgende kriterier:

- Du bor sammen med den smittede person
- Du er kæreste med den smittede person, men I bor ikke sammen.
- Du er værelseskammerat med den smittede person på din efterskole, højskole, lejrskole el lign.
- Du har overnattet hos den smittede person, eller den smittede har overnattet hos dig.

Hvis du er nær kontakt, kan du læse mere om, hvordan du skal forholde dig i Sundhedsstyrelsens informationsmateriale [Til dig, der er nær kontakt til person, der er smittet med ny coronavirus](#) (lang version) og i [Vigtigt at vide når du er nær kontakt](#) (kort version).

Øvrig kontakt

Du er 'øvrig kontakt', hvis du har været tæt på en person, der er smittet. Det vil ofte være en person i din omgangskreds eller en person du dagligt eller regelmæssigt omgås. Det kan fx være:

- Kollegaer, du har stået eller siddet ved siden af på arbejde
- Personer du har spist frokost eller middag med
- Gæster i dit hjem
- Personer du har siddet ved siden af til et møde med/r haft undervisning med
- Klassekammerater i stamklassen eller alle børnene på stuen i dagtilbud
- Efterskole- og højskolekammerater og lignende, som du ikke har delt værelse med
- Hvis du har deltaget i en begivenhed med en eller flere smittede

Hvis du er øvrig kontakt kan du læse om, hvordan du skal forholde i dette materiale

Børn

Anbefalinger for nære kontakter og øvrige kontakter gælder både børn og voksne. Børn under 3 år anbefales dog kun at blive testet, hvis de har symptomer på COVID-19.



Hvis dit barn er nær kontakt og ikke bliver testet, anbefales du at holde dig barn hjemme i isolation til og med 7 dage efter, at barnet sidst var i kontakt med den smittede person.

Hvis dit barn er øvrig kontakt og ikke bliver testet, anbefales du at være særlig opmærksom på, om dit barn udvikler symptomer og huske de [gode råd til at forebygge smitte](#).

Hvordan får du besked om, at du er øvrig kontakt?

Du vil typisk få besked om, at du er øvrig kontakt ved at:

- Blive kontaktet af den smittede person selv
- Få besked i Smittestop-appen
- Blive kontaktet af ledelsen på din arbejdsplads/uddannelse/anden institution

Hvad anbefales du at gøre som øvrig kontakt?

Som øvrig kontakt kan du ikke vide, om du er smittet, før du er blevet testet. Uanset om du er vaccineret, tidligere smittet eller ikke er vaccineret, anbefales du at gøre følgende:

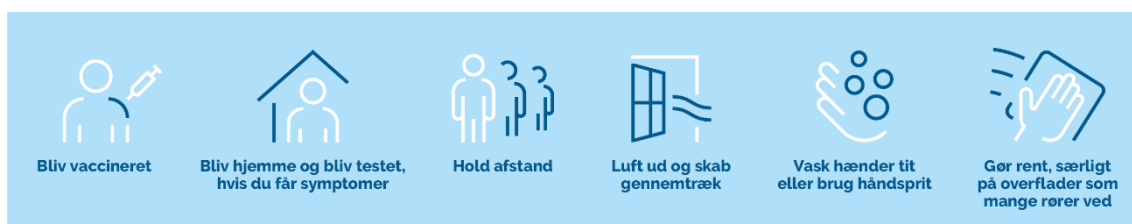
Anbefalingerne gælder alle, herunder også personer, der har fået 1. 2 eller 3. stik eller er tidligere smittet med covid-19:

- Bliv testet med en hurtigtest (evt. selvtest) to gange. Første test tages hurtigst muligt, og anden test tages på dag 4 efter du sidst var i kontakt med den smittede person*. Hvis du får en besked i Smittestop appen om, at du har været tæt på en smittet person, skal du blot tage en enkelt hurtigtest (evt. selvtest) hurtigst muligt.
- Du behøver ikke gå i selvisolation og kan godt gå på arbejde, på uddannelse mv, hvis du ikke har symptomer på covid-19.
- Vær særligt opmærksom på, om du udvikler symptomer og huske de [gode råd til at forebygge smitte](#)

* Er det under 12 uger siden, du blev testet positiv for COVID-19, behøver du *ikke* at blive testet. Du kan nemlig stadig teste positiv i denne periode, selvom du er blevet rask og ikke længere smitter. Hvis du får symptomer på COVID-19, anbefales du altid at gå i isolation og blive testet.

Hvad anbefales de personer, du bor med, at gøre, når du er øvrig kontakt?

Som øvrig kontakt skal du ikke i selvisolation medmindre, at du får symptomer på covid-19 eller tester positiv. Derfor behøver de personer, du bor sammen med, ikke at foretage sig noget særligt ud over at være ekstra opmærksomme på at følge Sundhedsstyrelsens [gode råd til at forebygge smitte med ny coronavirus](#).



Hvis du tester positiv for covid-19:

Hvis du tester positiv for covid-19 skal du gå i selvisolation, og alle personer i dit hjem og lignende nære kontakter til dig. Læs om nære kontakter og selvisolation i Sundhedsstyrelsens pjece i [Til dig, der er nær kontakt til person, der er testet positiv med ny coronavirus](#).

Hvis du får symptomer på covid-19:

Hvis du som øvrig kontakt får symptomer på covid-19, bør du straks gå i selvisolation og lade dig PCR-teste. Du bør undgå tæt kontakt med de personer, du bor sammen med. Læs mere om selvisolation på [Sundhedsstyrelsens hjemmeside](#).

Hvordan bestiller du tid til test?

Som øvrig kontakt anbefales du at tage hurtigtest (evt. selvtest) to gange. Du kan finde det nærmeste testcenter på [coronasmitte.dk](#)

Når du får svar på dine tests

Har du fået en hurtigtest, kan du se dit testsvar på sundhed.dk, 'MinSundhed'-app, og 'Min læge'-app eller ved at kontakte din egen læge.

Hvad gør du, hvis testen er positiv?

Din test er positiv for covid-19. Det vil sige, at du er smittet med ny coronavirus, hvis der på sundhed.dk står et af følgende svar:

- Positiv
- Påvist

Hvis en af dine tests er positive, skal du gå i selvisolation og følge de øvrige forholdsregler beskrevet i Sundhedsstyrelsens informationsmateriale [Til dig, der er testet positiv for ny coronavirus](#). Du skal også hurtigst muligt få en PCR-test, som kan be-/afkræfte resultatet fra hurtigtesten eller selvtesten. Hvis PCR-testen er negativ, kan du ophæve din selvisolation.

Alle med et positivt testresultat fra en hurtigtest eller PCR-test vil modtage et brev i e-boks fra Styrelsen fra Patientsikkerhed.

Hvis du har brug for lægefaglig rådgivning om sygdomsforløb m.v. kan du ringe til din egen læge.

Hvad gør du, hvis testen er negativ?

Din test er negativ for covid-19. Det vil sige, at du er ikke smittet med ny coronavirus, på det tidspunkt du fik taget testen, hvis der på sundhed.dk står et af følgende svar:

- Negativ
- Ikke påvist

Hvis din første hurtigtest er negativ anbefales du fortsat at få en hurtigtest (evt. en selvtest) på dag 4 efter, at du sidst var i kontakt med den smittede person.

Hvad gør du, hvis testen er inkonklusiv/ubedømmelig?

Hvis der på sundhed.dk står et af følgende svar:

- Inkonklusiv
- Ubedømmelig

Dette betyder, at din test ikke har vist et klart svar, eller analysen af testen er mislykket. Det er derfor ikke muligt at sige, om du har eller ikke har covid-19. Du skal derfor have taget en ny test.

Husk!

Test er kun et øjebliksbillede af, om du på testtidspunktet er smittet eller ikke smittet. Derfor er det vigtigt, at du får taget dine tests på de rette tidspunkter for at være sikker på, at du ikke er smittet.

Selvom din test er negativ, er det stadig vigtigt, at du er opmærksom på [de gode råd til at forebygge smitte](#).

Vær ekstra opmærksom på symptomer på covid-19 i 14 dage efter, at du har været i kontakt med den smittede – også selvom alle dine tests var negative. Læs mere om de typiske symptomer på covid-19 på [Sundhedsstyrelsens hjemmeside](#).

Er du i tvivl?

På [Sundhedsstyrelsens hjemmeside](#) og på [coronasmitte.dk](#) kan du finde mere information om, hvordan du skal forholde dig som nær kontakt og øvrig kontakt.

Hvis du har behov for rådgivning til testtidspunkter kan du ringe til Coronaopsporing på **tlf. 32 32 05 11**.

Du kan læse mere om Coronaopsporing på [Styrelsen for Patientsikkerheds hjemmeside](#).

Yderligere information

Læs mere om covid-19 og nære kontakter på sst.dk/corona.

Sundhedsstyrelsens informationsmateriale:

Til dig, der har symptomer på COVID-19. Beskriver, hvordan du skal forholde dig, hvis du får symptomer, som giver mistanke om COVID-19.	sst.dk/da/Udgivelser/2020/Til-dig-der-har-symptomer-paa-COVID-19
Til dig, der er nær kontakt til en person, der er testet positiv for ny coronavirus. Beskriver hvordan du skal forholde dig, hvis du er nær kontakt.	https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Til-dig-der-er-naer-kontakt-til-person-med-ny-coronavirus
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.	sst.dk/da/Udgivelser/2020/Til-dig-der-er-testet-positiv-for-ny-coronavirus
COVID-19: Opsporing og håndtering af nære kontakter. Beskriver rammerne for programmet for opsporing og håndtering af nære kontakter til personer, som er testet positiv for ny coronavirus.	sst.dk/da/Udgivelser/2020/COVID-19-Opsporing-og-haandtering-af-naere-kontakter
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
Vejledning for håndtering af smitte hos børn i grundskoler og i dagtilbud mv. Beskriver hvordan smittespredning af COVID-19 af børn i grundskoler og i dagtilbud mv. kan begrænses, samt hvordan grundskoler og dagtilbud mv. bør forholde sig ved smittetilfælde på institutionen.	sst.dk/da/Udgivelser/2021/Vejledning-for-haandtering-af-smitte-hos-boern-i-grundskoler-og-i-dagtilbud-mv
Har dit barn symptomer, der kan være COVID-19? Beskriver, hvordan du skal forholde dig, hvis dit barn får symptomer.	sst.dk/da/Udgivelser/2020/Har-dit-barn-symptomer-der-kan-vaere-COVID-19-eller-der-smitte-i-dit-barns-dagtilbud-eller-skole