



Vigtigt at vide, når du er nær kontakt

22.12.202

Er du nær kontakt?

Du er en nær kontakt, hvis du har været tæt på en smittet person med covid-19 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.

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 eller lignende.
- Du har overnattet hos den smittede person, eller den smittede har overnattet hos dig.

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. Hvis du ikke opfylder ovenstående kriterier kan det være, at du er 'øvrige kontakt', hvis en person i din omgangskreds eller en person du dagligt eller regelmæssigt omgås er blevet smittet. Læs mere i [Til dig der er øvrige kontakt til en person med ny coronavirus](#).

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](#).

Hvis du er [nær kontakt](#), kan du i dette korte informationsmateriale læse mere om, hvordan du skal forholde dig. Der findes også en lang version [Til dig, der er nær kontakt til en person, der er testet positiv for ny coronavirus](#), hvor du kan finde yderligere information.

Hvad gør du som nær kontakt?

Hvis du kan isolere dig fra den smittede person:

Hvis du har fået 3. stik eller er tidligere smittet inden for de seneste 12 uger:

- Behøver du *ikke* at gå i selvisolation. Husk stadig at følge [Sundhedsstyrelsens gode råd til at forebygge smitte](#) og være særlig opmærksom på udvikling af symptomer.
- Bliv testet med en hurtigtest hurtigst muligt. Bliv herefter PCR-testet på dag 4 og dag 6 efter, du sidst var i kontakt med den smittede person. Hvis du ikke kan få en PCR-test på dag 6, kan du tage en hurtigtest*.
- Hvis du får symptomer på covid-19, skal du straks gå i selvisolation og blive PCR-testet med det samme.
- Hvis du tester positiv på en af dine tests, skal du straks gå i selvisolation. Læs mere på Sundhedsstyrelsens [hjemmeside](#).

* Er det under 12 uger siden, du blev testet positiv for COVID-19, behøver du *ikke* at blive testet med hverken hurtigtest eller PCR-test. 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 dog test.

Hvis du *hverken* har fået 3. stik eller er tidligere smittet inden for de seneste 12 uger:

- Gå straks i selvisolation.
- Bliv PCR-testet på dag 4 og dag 6 efter, du sidst var i kontakt med den smittede person. Hvis du ikke kan få en PCR-test på dag 6, kan du tage en hurtigtest.
- Du kan ophæve din selvisolation, hvis din PCR-test på dag 4 er negativ.
- Hvis du tester positiv på en af dine tests, skal du blive i selvisolation. Læs mere på Sundhedsstyrelsens [hjemmeside](#).

**Hvis du ikke kan isolere dig fra den smittede person (fx et smittet barn):**

Hvis du ikke kan holde afstand til den smittede (fx et smittet barn) skal du også gå i selvisolation, selvom du har fået 3. stik eller har haft covid-19 inden for de seneste 12 uger. Læs nærmere nedenfor.

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

- Gå straks i selvisolation.
- Bliv testet med en hurtigtest hurtigst muligt.
- Bliv testet med en PCR-test*, efter at personen er smittefri, dvs. 48 timer efter at personens symptomer er forsvundet**. Hvis den smittede person ikke har symptomer, er det 7 dage efter, den positive test blev taget. Bliv testet med en PCR-test med det samme, hvis du får symptomer på covid-19.
- Du kan ophæve din selvisolation, når din sidste test er negativ. Hvis du har været smittet inden for de seneste 12 uger og derfor ikke er testet, kan du ophæve selvisolationen 48 timer efter, at personens symptomer er forsvundet. Hvis den smittede person ikke har symptomer, er det 7 dage efter, den positive test blev taget.
- Hvis du får symptomer og/eller tester positiv på en af dine tests, skal du blive i selvisolation (se side 8-9). Læs også mere på Sundhedsstyrelsens [hjemmeside](#).

* Er det under 12 uger siden, du blev testet positiv for covid-19, behøver du *ikke* at blive testet med hverken hurtigtest eller PCR-test. 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 dog test.

** En smittet person anses også for at være smittefri efter 10 dages sygdom, hvis personen har det betydeligt bedre og kun har milde restsymptomer, såsom tab af smags- og/eller lugtesans, let hoste, hovedpine, træthed m.v. Det kræver dog, at personen forinden har været feberfri i 48 timer (uden brug af febernedsættende medicin som fx paracetamol).

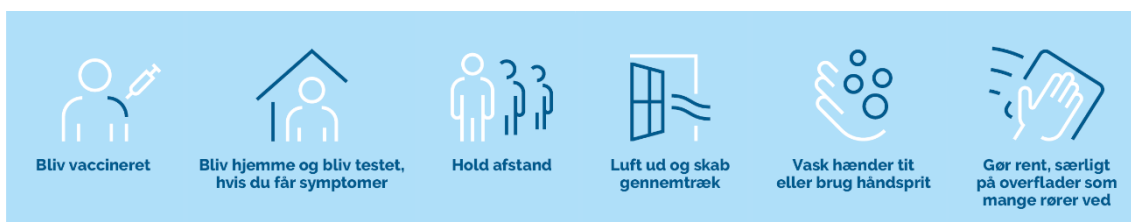
Hvordan bestiller du tid til test?

1. Du kan selv booke tid til PCR-test på coronaprover.dk, hvis du har fået oplyst et nummer fra den person, som er smittet. Dette nummer kan den smittede person finde på sundhed.dk.
2. Du kan ringe til Coronaopsporing på tlf. 32 32 05 11, hvis du har behov for henvisning til test eller til rådgivning om testtidspunkter. Det er muligt at tale med en tolk, hvis du ikke taler dansk.
3. Skal du have en hurtigtest, kan du finde det nærmeste teststed på coronasmitte.dk.

Hvad betyder det at gå i selvisolation?

1. Du skal blive hjemme. Gå ikke på arbejde/skole/uddannelse mm. eller til fx sport/træning eller på indkøb. Det gælder også, selvom du ikke har symptomer og ikke føler dig syg.
2. Undgå tæt kontakt til de personer, du bor sammen med fx ved at opholde dig mest muligt i eget rum. Sov også i dit eget rum, hvis det er muligt.
3. Hvis du undtagelsesvis bliver nødt til at forlade dit hjem, fx når du skal testes, bør du bruge et CE-mærket mundbind. Undlad at benytte dig af kollektiv transport, også taxa, når du skal til og fra teststedet.

Læs mere på Sundhedsstyrelsens [hjemmeside](#).



Hav fokus på hygiejne og rengøring

1. Vask hænder tit og grundigt med vand og sæbe eller brug håndsprit, hvis du ikke har adgang til vand og sæbe. Håndvask anbefales dog altid ved synligt snavs på hænderne, efter toiletbesøg, efter bleskift og inden madlavning eller spisning. Del ikke håndklæder med andre.
2. Undgå at røre dig selv i ansigtet. Når du hoster eller nyser, så gør det fx i ærmet eller i et lommetørklæde.
3. Gør dagligt rent i det/de rum, du opholder dig i, mens du er i selvisolation. Brug de rengøringsmidler, som du normalt plejer at bruge. Hvis du ikke har adgang til eget toilet/badeværelse, bør du selv rengøre overflader fx håndtag og vandhaner, inden det bruges af andre i husstanden.
4. Luft ud flere gange om dagen.

Hvad skal dem, du bor sammen med gøre?

Hvis du er nær kontakt til en smittet person i hjemmet:

I bør alle følge anbefalingerne for nære kontakter, som beskrevet i denne pjece.

Hvis du er nær kontakt til en smittet person, som du ikke bor sammen med (fx fordi du har overnattet hos den smittede person):

Læs nærmere på s. 5-6 i [Til dig, der er nær kontakt til en person, der er testet positiv for ny coronavirus](#).

Kilde: [Til dig, der er nær kontakt til en person, der er testet positiv for ny coronavirus](#) 22.12.21