

Til dig, der er nær 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 nær kontakt til en person smittet med ny coronavirus. Du kan læse om, hvornår man er en nær kontakt, hvordan man skal forholde sig som nær kontakt, hvornår man skal testes m.v.

14.01.2022



Hvorfor er opsporing af nære 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, især hvis du bor sammen med den smittede. Det er derfor vigtigt, at du som nær 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 positiv selvtest skal opsporing af kontakter først igangsættes, hvis den opfølgende PCR-test er positiv.

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

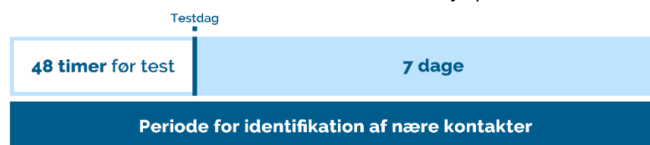
Både personer, der er nær kontakt og øvrige kontakter til en smittet person, er i højere risiko for selv at blive smittet. For at være enten 'nær kontakt' eller 'øvrige kontakter', skal du have været tæt på en smittet person i en af følgende perioder:

- **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 i dette informationsmateriale læse mere om, hvordan du skal forholde dig,

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 Sundhedsstyrelsens informationsmateriale [Til dig der er øvrig 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 dit 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 nær kontakt?

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

- Blive kontaktet af den smittede person selv
- Blive ringet op af Coronaopsporing, som ved behov kan hjælpe smittede personer med opsporing af nære kontakter

Hvad anbefales du at gøre som nær kontakt?

Hvis du kan holde afstand til den smittede person:

Som nær kontakt kan du ikke vide, om du er smittet, før du er blevet testet. Du anbefales derfor at gøre følgende:

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 (se side 8-9) og blive PCR-testet med det samme.
- Hvis du tester positiv på en af dine tests, skal du straks gå 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.

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

- Gå straks i selvisolation (se side 8-9).
- 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 (se side 8-9). Læs også mere på Sundhedsstyrelsens [hjemmeside](#).

Hvis du ikke kan holde afstand til den smittede person:

Hvis du løbende har haft tæt kontakt til en smittet person i din husstand, og den smittede *ikke* har mulighed for at isolere sig og holde afstand, gælder der andre anbefalinger for isolation og test for dig. Det kan fx være, hvis du har et smittet barn, og derfor ikke kan holde afstand. I de situationer vil du løbende blive udsat for smitte, og derfor anbefales du følgende:

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).

Hvad anbefales de personer, du bor med, at gøre?

Hvis du er nær kontakt til en smittet person i din husstand, bør I alle følge anbefalingerne for nære kontakter, som beskrevet under 'Hvad anbefales du at gøre som nær kontakt?' (s. 3-4).

Hvis du er nær kontakt til en smittet person, du ikke deler husstand med, fx fordi du har overnattet hos den smittede person, gælder følgende anbefalinger for de personer, du bor sammen med til daglig:

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

Hvis du som nær kontakt har fået 3. stik eller er tidligere smittet inden for de seneste 12 uger behøver de personer, du bor sammen med, ikke at foretage sig noget særligt ud over at være ekstra opmærksomme på Sundhedsstyrelsen [gode råd til at forebygge smitte](#).

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

Hvis du som nær kontakt er i selvisolation, fordi du hverken har fået 3. stik eller tidligere smittet inden for seneste 12 uger, anbefales du så vidt muligt at undgå tæt og fysisk kontakt med de personer, du bor sammen med. De behøver altså ikke at blive hjemme og kan gå fx på arbejde, i skole, ud og handle osv. med ekstra opmærksomhed på Sundhedsstyrelsens [gode råd til at forebygge smitte](#).

Børn har behov for omsorg og kontakt, som kram og trøst, og dette er vigtigere end at holde afstand. Hvis du som forælder eller anden omsorgsperson er i isolation som nær kontakt og *ikke* har symptomer på covid-19, behøver dit barn og andre personer, som du ikke kan holde afstand til eller isolere dig fra, ikke at blive hjemme. Dette gælder også, selvom de hverken har fået 3. stik eller er tidligere smittet. Hvis barnet eller de andre personer i husstanden får symptomer på covid-19, skal de blive hjemme.

Hvis du som nær kontakt tester positiv eller får symptomer på covid-19

Hvis du som nær kontakt tester positiv for covid-19, bliver alle de personer du bor sammen med nære kontakter til dig, og så anbefales de at blive hjemme, hvis de hverken har fået 3. stik eller er tidligere smittede inden for de seneste 12 uger.

Hvis du som nær kontakt får symptomer på covid-19, og du ikke har mulighed for at holde afstand til eller isolere dig fra et barn eller andre personer i husstanden, som hverken har fået 3. stik eller er tidligere smittet inden for de seneste 12 uger, anbefales disse personer at blive hjemme, til du er testet negativ for covid-19 på dag 4.

Hvordan bestiller du tid til test?

Som nær kontakt skal du gøre følgende for at bestille tid til test:

- 1) Du kan selv booke tid til to PCR-test på coronaproever.dk, hvis du har fået oplyst et nummer (rekvisitionsnummer) fra den person, som er smittet. Dette nummer kan den smittede person finde på sundhed.dk.
- 2) Du kan også ringe til Coronaopsporing på **tlf. 32 32 05 11**, hvis du har behov for henvisning til test og rådgivning om testtidspunkter.
- 3) Skal du have en hurtigtest, kan du finde det nærmeste teststed på coronasmitte.dk.

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

Husk mundbind, hvis du er nødt til at bryde din selvisolation for at blive testet

Hvis du er i selvisolation som nær kontakt, eller du har fået symptomer på covid-19, anbefales du at bruge et CE-mærket mundbind, når du forlader dit hjem for at blive testet. Du kan læse mere om, hvordan du bruger mundbind på Sundhedsstyrelsens [hjemmeside](#).

Det anbefales, at du *ikke* benytter dig af kollektiv transport samt taxa til og fra teststedet.

Når du får svar på dine tests

Du kan 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/fortsætte din selvisolation og følge de øvrige forholdsregler beskrevet i Sundhedsstyrelsens informationsmateriale [Til dig, der er testet positiv for ny coronavirus](#). Hvis du er testet positiv med en hurtigtest eller selvtest, skal du hurtigst muligt få en PCR-test, som kan be/afkræfte resultatet fra hurtigtesten.

Hvis du får et positivt svar på din første PCR-test, behøver du ikke få taget endnu en test. Hvis du har booket en test på dag 6, så husk at afmelde tiden, så den frigives til andre, der har brug for den.

Hvis du er testet positiv for covid-19 med en PCR-test eller antigen test kan du tilgå den digitale smitteopsporing via sundhed.dk, så snart dit positive testsvar er synligt. Læs mere på coronasmitte.dk. Smittede, der ikke benytter sig af den digitale løsning, vil blive ringet om af Coronaopsporing. Hvis du er i tvivl om forholdsregler og hvem der er dine kontakter m.v. kan du også selv kontakte Coronaopsporing på tlf. 32 32 05 11.

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 du er i selvisolation og kan holde afstand til den smittede, kan du ophæve selvisolationen, hvis din PCR-test på dag 4 er negativ.

Hvis du er udsat for løbende smitte, fordi du ikke kan holde afstand til den smittede (fx et smittet barn), må du ophæve din selvisolation, hvis din sidste PCR-test er negativ. Hvis du selv har været smittet inden for de seneste 12 uger og derfor ikke bliver testet, kan du ophæve din selvisolation på samme tid som den smittede person, dvs. når den smittede person ikke længere smitter.

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.

Få altid lavet minimum én PCR-test, når du er nær kontakt, og altid hvis du har symptomer på covid-19.

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 nær kontakt med den smittede – også selvom alle dine tests var negative. Læs mere om de typiske symptomer på covid-19 på [Sundhedsstyrelsens hjemmeside](#).

Hvis du får symptomer på covid-19, skal du gå i selvisolation. Blev PCR-testet hurtigst muligt og følg de øvrige anbefalinger beskrevet i Sundhedsstyrelsens Informationsmateriale [Til dig der har symptomer på COVID-19](#).

Hvad betyder det at gå i selvisolation?

Selvisolation er vigtigt i forhold til at forebygge smittespredning. Derfor er det vigtigt, du går i selvisolation i følgende situationer:

- Hvis du tester positiv for covid-19.
- Hvis du får symptomer på covid-19. Dette gælder også, selvom du er har fået første, andet eller 3. stik, eller du er tidligere smittet inden for de seneste 12 uger.
- Hvis du er nær kontakt, og du hverken har fået 3. stik eller er tidligere smittet inden for de seneste 12 uger
- Hvis du er nær kontakt, og du løbende er udsat for smitte, fordi den smittede ikke kan holde afstand. Det gælder også, hvis du har fået 1., 2. eller 3. stik eller er tidligere smittet med covid-19.

At 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 på arbejde og få andre til at hjælpe med fx indkøb. Hvis du får varer leveret, så få dem stillet ved døren. Anvend et CE-mærket mundbind og hold 2 meters afstand til andre, hvis du undtagelsesvis er nødt til at gå ud, fx hvis du skal testes eller i forbindelse med hundeluftning. Sørg for at gå ud på et tidspunkt, hvor du undgår at være i nærheden af andre. Undlad at benytte kollektiv transport, inklusiv taxa, når du skal til teststedet.
- Du bør undgå tæt kontakt med de 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 så vidt muligt afstand til andre personer i hjemmet. Undgå, hvis det er muligt, at sove sammen og tilbringe længere tid i samme rum. Det bedste er, hvis du kan bruge et separat toilet/badeværelse. Hvis det ikke er muligt, bør du selv rengøre overflader, som f.eks. håndtag og vandhaner, inden det bruges af andre i husstanden.

Læs også mere på Sundhedsstyrelsens [hjemmeside](#).

Isolationsophold uden for hjemmet

Hvis du ikke har mulighed for at holde tilstrækkelig afstand til andre i din husstand, f.eks. fordi din bolig er lille, eller fordi du deler husstand med personer, som er i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb ved covid-19, kan du måske få bevilget et frivilligt isolationsophold uden for hjemmet af din kommune.

Du skal være testet positiv for covid-19, eller være nær kontakt til en smittet person, før du kan få bevilget et isolationsophold uden for hjemmet. Børn, der er nære kontakter og i isolation, kan også bevilliges et isolationsophold uden for hjemmet sammen med en forælder.

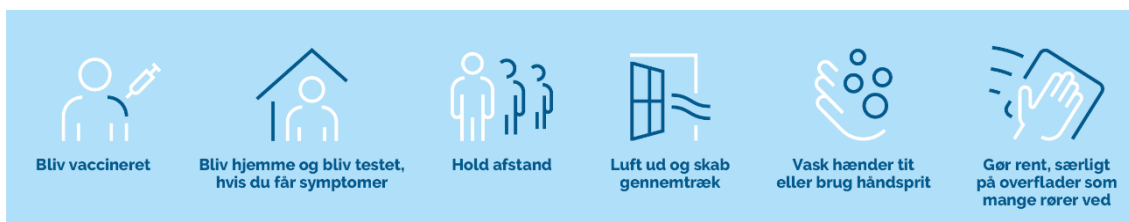
Ring til din kommune og hør nærmere om dine muligheder.

Hvad betyder særlig opmærksomhed på hygiejne og rengøring?

Hvis du er i isolation, bør du være særlig opmærksom på at holde god hygiejne og rengøring. Det betyder:

- Vask hænder tit 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 hænderne, efter toiletbesøg, efter bleskift og inden madlavning eller spisning.
- Håndhygiejne er særligt vigtigt efter toiletbesøg, efter at du har pudset næse og før madlavning. Pleje af hænderne med fugtighedscreme eller lignende kan være en god idé for at forebygge tørre hænder og udvikling af eksem.
- Undlad så vidt muligt at røre dig selv i ansigtet. Når du skal hoste eller nyse, så gør det i et engangslømmetørklæde/køkkenrulle 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. Særligt rengøring af kontaktpunkter og overflader, der berøres af mange i husstanden, som f.eks. håndtag, gelændere, kontakter, tastaturer, mus, armlæn, bordkanter, legetøj, vandhaner, toiletter m.v. er vigtigt.
- Husk at lufte ud med gennemtræk flere gange om dagen i de/det rum, du opholder dig i.

Læs mere om god hygiejne på Sundhedsstyrelsen [hjemmeside](#) samt på hjemmesiden for Sundhedsstyrelsens kampagne [Ren Rutine](#).



Yderligere information

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

Hvis du er testet positiv for covid-19 med en PCR-test eller antigen test kan du tilgå den digitale smitteopsporing via sundhed.dk, så snart dit positive testsvar er synligt. Læs mere på coronasmitte.dk. Smittede, der ikke benytter sig af den digitale løsning, vil blive ringet om af Coronaopsporing. Hvis du er i tvivl om forholdsregler og hvem er dine kontakter m.v. kan du også selv kontakte Coronaopsporing på tlf. **32 32 05 11**.

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 øvrig kontakt til en person, der er testet positiv for ny coronavirus. Beskriver hvordan du skal forholde dig, hvis du er øvrig kontakt	sst.dk/da/udgivelser/2021/til-dig-der-er-ovrig-kontakt-til-en-der-er-smittet-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/2022/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