

Til dig, der er testet positiv for covid-19

02.05.22

Hvad skal du gøre, når du er testet positiv for covid-19?

Hvis du bliver testet positiv for covid-19 anbefales du at gå i selvisolation for at undgå, at du smitter andre. I denne pjece kan du læse mere om, hvordan du anbefales at forholde dig, hvis du er smittet.

Anbefalingerne gælder uanset om du er testet positiv med en PCR-test eller en hurtigtest, herunder selvtest. Du behøver ikke at få taget en PCR-test for at få be- eller afkræftet svaret.

Ingen kontaktopsporing af nære og øvrige kontakter

Det anbefales ikke længere at lave kontaktopsporing. Du behøver derfor ikke at opspore eller informere dine kontakter om, at du er smittet, da de hverken behøver at gå i selvisolation eller blive testet. Dette gælder også dem, som du bor sammen med.

Sundhedsstyrelsen anbefaler at alle følger de gode råd og vaner, som forebygger smitte, herunder at man bliver hjemme, når man er syg. Læs mere om smitteforebyggende råd på [Sundhedsstyrelsens hjemmeside](#).

Hvad betyder det at gå i selvisolation?

For at forebygge du smitter andre, er det vigtigt, at du går i selvisolation, hvis du er smittet med covid-19.

At gå i selvisolation betyder:

- Bliv hjemme og undgå at mødes med personer, som du ikke bor sammen med. Hold dig inden for din egen bolig eller på din matrikel. Anvend et CE-mærket mundbind og hold ca. 2 meters afstand til andre, hvis du bliver nødt til at gå ud, fx hvis du har behov for behandling eller skal gå med hunden. Sørg så vidt muligt for at gå ud på et tidspunkt, hvor du undgår at komme tæt på andre.
- Undgå så vidt muligt tæt og fysisk kontakt med personer, du bor sammen med. Undgå fx at sove sammen, og at være i samme rum i længere tid, hvis det er muligt. Det bedste er, hvis du kan bruge dit eget toilet/badeværelse. Hvis det ikke er muligt, bør du selv rengøre overflader, som fx håndtag og vandhaner, inden det bruges af andre i husstanden. Dette er særligt vigtigt, hvis du bor sammen med en person i øget risiko for et alvorligt forløb med covid-19.

Hvornår kan du ophæve din selvisolation?

Hvornår du kan ophæve din selvisolation afhænger af, hvornår du er blevet testet positiv, og hvor syg du er.

- **Hvis du ikke har symptomer på covid-19:**

Selvom du ikke har symptomer, anbefales du at blive i selvisolation indtil 4 dage efter, du fik taget din positive test.

- **Hvis du har lette symptomer på covid-19:**

Lette symptomer på covid-19 kan være løbenæse, 'kriller' i halsen, enkelte host m.v., der typisk ikke vil vare længe, og hvor du egentlig ikke føler dig syg.

Hvis du har lette symptomer på covid-19, kan du ophæve din selvisolation 4 dage efter, at din test blev taget. Hvis du får betydelige symptomer fortsættes selvisolation indtil, at du ikke længere har betydelige symptomer. Betydelige symptomer på covid-19 kan være feber, vedvarende hoste eller vejrtrækningsproblemer, og hvor du samtidigt føler dig syg. Det vil sige, at du godt kan ophæve din selvisolation efter mindst 4 dage, selvom du stadig har lette symptomer som fx løbenæse, 'kriller' i halsen, enkelte host m.v.

- **Hvis du har betydelige symptomer:**

Betydelige symptomer på covid-19 kan være symptomer som feber, vedvarende hoste eller vejrtrækningsproblemer, og hvor du samtidigt føler dig syg.

Hvis du har betydelige symptomer på covid-19, kan du ophæve din selvisolation, når du ikke længere har betydelige symptomer – dog tidligst 4 dage efter, at din test blev taget. Det vil sige, at du godt kan ophæve din selvisolation efter mindst 4 dage, selvom du stadig har lette symptomer som fx løbenæse, 'kriller' i halsen, enkelte host m.v.

Tid fra testtidspunktet regnes fra hele klokkeslæt til hele klokkeslæt fx fra test mandag kl. 14.25 til ophævelse af selvisolation fredag kl. 14.00. Hvis der er udført både hurtigtest/selvtest og PCR-test regnes fra tidspunkt for første test med positivt testsvar.

Du kan stadig ophæve din selvisolation efter anbefalingerne, selvom der er andre smittede personer i din husstand, som stadig er i selvisolation. Dette gælder også, selvom du ikke kan holde afstand til de andre smittede personer i hjemmet.

Om børn

Børn, som af den ene eller anden årsag tester positiv for covid-19, anbefales som udgangspunkt at følge de samme anbefalinger som voksne ift. selvisolation.



Børn har selvfølgelig behov for omsorg og tæt kontakt som kram og trøst. Det er vigtigere end at holde afstand. Det gælder både, hvis det er dig, eller hvis det er barnet, som er testet positiv.

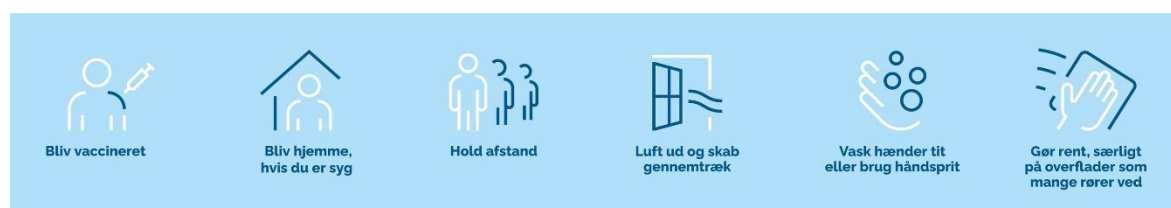
Det er ikke nødvendigt at informere dagtilbud mv. skolen eller fritidstilbud om, at barnet er testet positiv, da opsporing af kontakter ikke længere anbefales.

Hvad betyder særlig opmærksomhed på hygiejne og rengøring?

Når du er smittet med covid-19 er det vigtigt at være særlig opmærksom på god hygiejne og rengøring. Det vil du være, når du følger disse råd:

- Vask hænder tit og grundigt med vand og sæbe eller brug håndsprit, hvis du ikke har adgang til vand og sæbe. Håndvask med vand og sæbe anbefales dog altid ved synligt snavs på hænderne, efter toiletbesøg eller efter bleskift og inden madlavning eller spisning. Hjælp mindre børn med at vaske hænder. 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 lommetørklæde eller i ærmet. Læg brugte lommetørklæder 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 flere i husstanden, som fx håndtag, gelændre, kontakter, tastaturer, mus, armlæn, bordkanter, legetøj, vandhaner, toiletter m.v. er vigtigt.
- Husk at lufte ud med gennemtræk i 5-10 min. flere gange om dagen i de/det rum, du opholder dig i.

Når du er blevet rask, anbefales du fortsat at huske *de generelle råd om at forebygge smitte*.



Råd og vejledning

Hvis du er i tvivl om, hvordan du skal forholde dig, når du er smittet, kan du ringe til Coronaopsporing på tlf: 32 32 05 11.