

Sundhedsstyrelsen informerer

# Til dig, der er nær kontakt til en person, der er testet positiv for ny coronavirus

I denne pjece har vi samlet 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, hvem der betegnes som nær kontakt, hvordan man skal forholde sig som nær kontakt m.v.

25.09.2020



# Vigtigt at vide om ny coronavirus/COVID-19

COVID-19 er navnet på den sygdom, som man kan udvikle, hvis man smittes med ny coronavirus.

## Smitte



For at du bedst kan forebygge smittespredning, er det vigtigt at vide, hvordan ny coronavirus smitter.

**Kontaktssmitte:** Smitte via overflader med virus på, som man rører ved, og derefter rører sig i næse, øjne eller mund. Risikoen for kontaktssmitte mindskes ved god håndhygiejne samt rengøring.

**Dråbesmitte:** Smitte fra person til person via små dråber fra luftvejene, der spredes via f.eks. host og nys. Dråberne falder til jorden indenfor 1-2 meter, så risikoen for dråbesmitte mindskes ved at holde afstand.

## Symptomer



Symptomerne på COVID-19 er typisk:

Tør hoste	Ondt i halsen
Feber	Hovedpine
Vejrtrækningsbesvær	Muskelsmerter

## Forebyggelse af smittespredning



Det vigtigste er i prioriteret rækkefølge:

1. Isolation af personer med symptomer samt opsporing af nære kontakter
2. Hygiejne med fokus på hostetikette, håndhygiejne og kontaktpunkter
3. Kontaktreduktion med fokus på afstand, hyppighed, varighed og barrierer

Kan du ikke overholde en af anbefalingerne, så vær ekstra påpasselig med at efterleve de andre.

## 1. Hvorfor er kontaktopsporing vigtigt?

Hvis du er smittet med ny coronavirus, kan du også smitte andre, selv om du ikke har symptomer. Dette gælder både i perioden inden symptomerne opstår, og hvis man slet ikke udvikler symptomer.

Derfor er det vigtigt, at du bliver hjemme, undgår at mødes med andre og bliver testet, hvis du har været i nær kontakt med en smittet person, og dermed selv er i risiko for at være blevet smittet.

De fleste, der er smittet med ny coronavirus, udvikler symptomer mellem 1 og 14 dage efter, at de har været udsat for smitte. Særligt i dagene op til at man får symptomer, er der en øget risiko for, at man kan smitte andre, uden at man er klar over, at man er smittet.

Kontaktopsporing har til formål at forebygge, at du smitter andre, hvis du er smittet uden at have symptomer. På denne måde brydes smittekæderne effektivt.

## 2. Hvornår betragtes du som nær kontakt?

Du er nær kontakt, hvis du har været tæt på en smittet person, dvs. en person, som er testet positiv for ny coronavirus, i perioden fra 48 timer *før*, personens symptomer startede og indtil 48 timer *efter*, at personens symptomer er ophørt.

Hvis der er gået mere end 14 dage, siden du var i nær kontakt med den smittede person, og du ikke har symptomer, regnes du for smittefri, og du skal derfor ikke foretage dig noget særligt.

Hvis den smittede person ikke har haft symptomer, drejer det sig om perioden fra 48 timer før til 7 dage efter, at personen fik taget testen.

Det er først, når en person, som du har været tæt på, er testet positiv for ny coronavirus, at du betragtes som nær kontakt, og ikke hvis personen testes negativ eller inden personen har fået svar på test. Du er altså ikke en nær kontakt, hvis du har været tæt på eller bor sammen med en identificeret nær kontakt, som ikke er testet positiv for ny coronavirus.

Hvis du har været testet positiv for ny coronavirus inden for de seneste 8 uger, skal du ikke testes igen, da testen kan være positiv pga. inaktiv virus, men vær ekstra opmærksom på, om du får symptomer.

Du betragtes som nær kontakt, hvis du har været i kontakt med en person, som er testet positiv for ny coronavirus indenfor ovennævnte perioder i følgende tilfælde:

- Du bor sammen med en smittet person
- Du har haft direkte fysisk kontakt (f.eks. ved kram) med en smittet person
- Du har haft ubeskyttet og direkte kontakt til sekreter fra en smittet person (f.eks. er blevet hostet på eller har berørt brugt lommetørklæde m.v.)

- Du har haft tæt "ansigt-til-ansigt" kontakt inden for 1 meter i mere end 15 minutter til en smittet person (f.eks. samtale med personen)
- Du er sundhedspersonale, som har deltaget i plejen af en patient med COVID-19, og som ikke har benyttet værnemidler på de foreskrevne måder.

Hvis du har fulgt Sundhedsstyrelsens råd om fysisk afstand, hostetikette og hygiejne, vil det være meget sjældent, at du vil kunne kategoriseres som en nær kontakt.

Nære kontakter vil typisk være dem, man bor sammen med og dagligt deler soveværelse, sofa, kram osv. med. Det vil også være de få kolleger og venner, som man ikke har haft mulighed for at holde afstand til, f.eks. hvis man har været nødt til at stå meget tæt på en kollega i længere tid, eller hvis man har rykket lidt for tæt sammen om et middagsbord med venner. For børn kan det være andre børn eller voksne i f.eks. daginstitution/dagpleje, skole og fritidsaktiviteter, der har været i nær kontakt med barnet, f.eks. direkte fysisk kontakt eller leget sammen på mindre end 1 meters afstand i mere end 15 min.

I de allerfleste arbejdssituationer vil man ikke have så tæt kontakt, at man betragtes som en nær kontakt. De kolleger, som man arbejder sammen med, f.eks. på en afdeling på et sygehus, et plejehjem eller på et kontor, og som man ikke har været tættere på end 1 meter i en sammenhængende periode på mere end 15 minutter, betragtes ikke som nære kontakter.

### Hvordan får du besked om, at du er nær kontakt?

Du vil typisk få besked om, at du er nær kontakt på følgende måder:

- Ved at blive kontaktet af en person, du kender, som er blevet testet positiv
- Ved at blive ringet op af Coronaopsporing, som hjælper personer, som er testet positiv med opsporing af nære kontakter
- Via appen smitte|stop. Hvis du har hentet appen smitte|stop og har den aktiveret, får du besked via appen, hvis en person, du har været tæt på, deler et positivt testresultat i appen. Du får ikke besked om, hvem personen er, eller hvor og hvornår kontakten er foregået.
- Ved at du bliver kontaktet i forbindelse med smittetilfælde på skoler, i dagtilbud, på arbejdspladser m.v.

### 3. Hvordan skal du forholde dig, når du er nær kontakt?

Hvis du får besked om, at du er nær kontakt til en person, som er testet positiv, bør du sørge for at blive testet, også selv om du ikke har symptomer. Som nær kontakt kan du ikke vide, om du er smittet, før du er blevet testet. Derfor skal du opføre dig som om, at du er smittet, indtil du har svar på testen.

Indtil du får svar på testen bør du gøre følgende:

1. Gå i selvisolation
2. Vær særligt opmærksom på hygiejne og rengøring
3. Sørg for at blive testet

#### Hvad betyder det, at gå i selvisolation?

Det vigtigste i forhold til at forebygge smittespredning er, at personer smittet med ny coronavirus går i selvisolation.

At du skal 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 ud blandt andre. Gå ikke på arbejde eller ud f.eks. for at købe ind. Få andre til at hjælpe med indkøb, hundeluftning og andre gøremål. Hvis du får varer leveret, så få dem stillet ved døren. Aflys alle besøg og tal i stedet med andre over telefonen eller videoopkald.

Mange steder findes der lokale initiativer, hvor du kan søge støtte. Undersøg, om der findes nogle i dit lokalområde. Du kan også kontakte "Røde Kors Parat", som er et hjælpenetværk, på tlf. 35 29 96 60 eller [rodekors.dk/parat](https://rodekors.dk/parat)

- At du bør undgå tæt kontakt med 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 mindst 2 meters afstand til alle andre. Undgå at sove sammen og at tilbringe længere tid i samme rum. Det bedste er, hvis du kan bruge et separat toilet/badeværelse, men har I kun ét i husstanden, bør du selv rengøre overflader, f.eks. ved at afspritte toiletsæder, håndvask og vandhaner, inden det bruges af andre i husstanden.

Anvend mundbind, hvis du undtagelsesvist er nødsaget til at gå ud blandt andre, f.eks. i forbindelse med at du skal testes. Du kan læse mere om, hvordan du anvender mundbind i pjecen [Brug af mundbind i det offentlige rum](#).

## Hvad betyder det, at du være særligt opmærksom på hygiejne og rengøring?

At du skal have særligt fokus på at holde god hygiejne og rengøring betyder:

- Vask hænder hyppigt 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 hænder, ved fugtige hænder, efter toiletbesøg, efter bleskift og før håndtering af madvarer.
- Håndhygiejne er særligt vigtigt efter toiletbesøg, efter at du har pudset næse og før madlavning. Det er vigtigt, at pleje hænderne med fed fugtighedscreme, så du ikke risikerer at få tørre hænder og udvikle eksem.
- Undlad så vidt muligt at røre dig selv i ansigtet. Når du skal hoste eller nyse, så gør det i et engangslømmetørklæde 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, mens du er syg. Brug almindelige rengøringsmidler. Særligt rengøring af kontaktpunkter og overflader, der berøres af mange i husstanden, som f.eks. håndtag, gelændre, kontakter, tastaturer, mus, armlæn, bordkanter, legetøj, vandhaner, toiletter m.v. er vigtigt

## Hvordan skal dem, du bor sammen med forholde sig, når du er nær kontakt?

Din familie og andre, som du bor sammen med, behøver ikke blive hjemme, og kan godt gå på f.eks. arbejde, i skole, ud for at handle osv.

Men du bør så vidt muligt undgå tæt kontakt med dem, mens du venter på svar på din første test, og være særligt opmærksom på hygiejne og rengøring, som beskrevet ovenfor.

Det er først hvis en af dine tests er positiv, at dem du bor sammen med bliver dine nære kontakter og skal testes.

## 4. Hvordan bliver du testet?

Når du får besked om, at du er nær kontakt til en person smittet med ny coronavirus, skal du kontakte Coronaopsporing, der er en enhed under Styrelsen for Patientsikkerhed, på tlf. 32 32 05 11 (tast 2), for at blive henvist til 2 tests som følger:

- 1. test:** Book tid til første test tidligst 4 dage efter, at du sidst var i nær kontakt med den smittede.
- Hvis du løbende har nær kontakt med en smittet, f.eks. fordi I bor sammen og personen ikke har mulighed for at isolere sig, eksempelvis et barn, skal du booke tid til første test hurtigst muligt efter, at personen er smittefri, dvs. 48 timer efter at personens symptomer er forsvundet eller 7 dage efter personens test blev taget, hvis personen ikke har symptomer.

**2. test:** Book tid til anden test 2 dage efter den første test.  
Hvis der er gået mere end 6 dage efter, at du sidst var i nær kontakt med den smittede, skal du ikke have to tests og behøver kun at booke tid til første test.

Hvis der er gået mere end 14 dage, siden du var i nær kontakt med den smittede, skal du ikke testes.

Er du i tvivl om hvordan og hvornår, du skal booke tid til test, kan du kontakte Kontaktopsporingsenheden under Styrelsen for Patientsikkerhed ved at ringe til myndighedernes fælles hotline på **tlf. 70 20 02 33 og taste 2.**

Anvend mundbind, hvis du skal transportere dig til og fra test. Du kan læse mere om, hvordan du anvender mundbind i pjecen [Brug af mundbind i det offentlige rum](#).

### Særligt for børn

De fleste børn får et mildt forløb af COVID-19, men skal som udgangspunkt følge de samme anbefalinger som voksne. Børn med symptomer på COVID-19 bør således også holdes hjemme og testes, og hvis testen er positiv, skal barnet isoleres indtil 48 timer efter, at symptomerne er forsvundet.

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

Den forælder, som passer et barn, som er testet positivt, bør gå i selvisolation fra resten af familien sammen med barnet, vente til barnet er smittefri (dvs. 48 timer efter symptomerne er forsvundet eller 7 dage efter at testen er taget, hvis barnet ikke har symptomer) og lade sig teste hurtigst muligt som nær kontakt.

Man kan vælge at lade være med at teste børn under 12 år, som er nære kontakter og ikke har symptomer, da det kan være ubehageligt for dem at få taget testen. I stedet skal du holde barnet hjemme i 7 dage efter, at den sidste nære kontakt fandt sted.

Hvis barnet ikke har fået symptomer i de 7 dage, kan barnet igen møde i dagtilbud/skole. Hvis barnet udvikler symptomer, skal du holde det hjemme indtil 48 timer efter, at symptomerne er forsvundet.

Læs mere i pjecen [Har dit barn symptomer, der kan være COVID-19, eller er der smitte i dit barns dagtilbud eller skole?](#)

## 5. Når du har fået svar på test

### Hvad gør du, hvis testen er positiv?

Din test er positiv, dvs. at du er smittet med ny coronavirus, hvis der på sundhed.dk står et af følgende svar:

- Positiv
- Formodet positiv
- Påvist

Hvis en af dine tests er positiv for ny coronavirus, 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 ikke testes igen for at blive erklæret rask. Testen kan nemlig være positiv pga. inaktiv virus, selv om du er rask og ikke længere smitter. Det er fravær af symptomer i 48 timer, der afgør, om du kan betragte dig selv som smittefri. Det er altså ikke nødvendigt at have en negativ test før du kan vende tilbage til arbejde eller skole m.v.

Alle med et positivt testresultat vil blive ringet op af Coronaopsporing, som er en enhed under Styrelsen for Patientsikkerhed, og som kan vejlede om forholdsregler, kontaktopsporing af personer, som du har været i nær kontakt med m.v. Du kan 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 egen læge.

### Hvad gør du, hvis testen er negativ?

Din test er negativ, dvs. at du er ikke smittet med ny coronavirus, hvis der på sundhed.dk står et af følgende svar:

- Negativ
- Ikke påvist

Hvis den første test er negativ, og du ikke har nogen symptomer på COVID-19, behøver du ikke længere blive hjemme. Det er dog fortsat vigtigt, at du overholder de generelle råd om forebyggelse af smittespredning, da testen kun er et øjebliksbillede.

Hvis du skal have taget 2 tests, er det vigtigt, at du får taget den 2. test, også selvom din første test er negativ for at være sikker på, at du ikke er smittet.

Du skal være ekstra opmærksom på mulige symptomer på COVID-19 i 14 dage efter, at du har været i nær kontakt med den smittede – også selv om din test var negativ.

Hvis du får symptomer på COVID-19 er det vigtigt, at du bliver hjemme, indtil du er helt rask – det vil sige indtil 48 timer efter, at dine symptomer er ophørt.



## 6. Yderligere information

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

Hvis du er testet positiv for ny coronavirus og har behov for hjælp til kontaktopsporing, kan du kontakte Coronaopsporing under Styrelsen for Patientsikkerhed på **tlf. 32 32 05 11**.

Hvis du har behov for øvrig rådgivning om nære kontakter, kan du kontakte Kontaktopsporingsenheden under Styrelsen for Patientsikkerhed ved at ringe til myndighedernes fælles på **tlf. 70 20 02 33 og taste 2**.

Læs mere i:

**Til dig, der har symptomer på COVID-19.** Beskriver, hvordan du skal forholde dig, hvis du får symptomer, som giver mistanke om COVID-19.

<https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Til-dig-der-har-symptomer-paa-COVID-19>

**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.

<https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Til-dig-der-er-testet-positiv-for-ny-coronavirus>

**Har dit barn symptomer, der kan være COVID-19, eller er der smitte i dit barns dagtilbud eller skole?** Beskriver, hvordan du skal forholde dig, hvis dit barn får symptomer eller der er smitte i barnets skole eller dagtilbud m.v.

<https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Har-dit-barn-symptomer-der-kan-vaere-COVID-19-eller-er-der-smitte-i-dit-barns-dagtilbud-eller-skole>

**Gode råd ved brug af mundbind** Giver gode råd til hvornår og hvordan man skal anvende mundbind, samt hvilke typer der er egnede i det offentlige rum.

[sst.dk/da/Udgivelser/2020/Sundhedsstyrelsens-gode-raad-Brug-af-mundbind](https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Sundhedsstyrelsens-gode-raad-Brug-af-mundbind)

**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](https://www.sst.dk/da/udgivelser/2020/covid-19-forebyggelse-af-smittespredning)

Læs mere om ny coronavirus og COVID-19 på [sst.dk/corona](https://www.sst.dk/corona).