

# Til dig, der er kontakt til en person med covid-19

27.01.22



## Er du nær kontakt eller øvrig kontakt?

Du er kontakt til en person med covid-19, hvis du har været tæt på vedkommende i en af følgende perioder:

- **Smittet person med symptomer:** Fra 48 timer før personens symptomer startede og indtil den smittede person kan ophæve sin selvisolation.
- **Smittet person uden symptomer:** Fra 48 timer før personen fik taget testen og indtil den smittede person kan ophæve sin selvisolation (dvs. 4 døgn efter testtidspunkt).

Hvorvidt du er nær eller øvrig 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 øvrig kontakt, hvis du har været tæt på en smittet uden for hjemmet.

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

Kriterierne gælder både for børn og voksne.

### Øvrig kontakt

Hvis du har været tæt på en smittet person i en af perioderne nævnt ovenfor, er du øvrig kontakt, hvis du *samtidig* f.eks.:

- Har siddet ved siden af eller lige over for den smittede til et møde, i skolen eller på arbejdspladsen.
- Har været til middag med den smittede
- Har siddet i en bil sammen eller dyrket kontaktsport
- Er klassekammerat i stamklassen til en smittet elev
- Har fået besked via Smitte stop appen.

Kriterierne gælder både for børn og voksne.

## Hvad anbefales du at gøre som nær kontakt?

Sundhedsstyrelsen anbefaler ikke, at du som nær kontakt går i selvisolation, medmindre du får symptomer på covid-19. Anbefalingerne nedenfor gælder både børn og voksne uanset vaccinationsstatus.

### Hvis du er nær kontakt, og du *ikke* har været smittet inden for de seneste 12 uger:

- Du anbefales at blive testet med en **hurtigtest eller PCR-test** 3 døgn efter, at den smittede person blev testet positiv for covid-19. Du behøver ikke at gå i selvisolation.
- Hvis du får symptomer på covid-19, anbefales du at gå i selvisolation og blive testet med en PCR-test hurtigst muligt.

### Hvis du er nær kontakt, og du har været smittet inden for de seneste 12 uger:

- Du anbefales ikke at blive testet eller gå i selvisolation.
- Hvis du får symptomer på covid-19 anbefales du dog straks at gå i selvisolation og blive testet med en PCR-test hurtigst muligt.

Anbefalingerne gælder også, selvom du ikke kan holde afstand til den smittede person i hjemmet. Vær dog særligt opmærksom på, om du udvikler symptomer og følg [Sundhedsstyrelsens gode råd til at forebygge smitte](#).

## Hvad anbefales du at gøre som øvrig kontakt?

Anbefalingerne nedenfor gælder både børn og voksne og uanset vaccinationsstatus. Vær særligt opmærksom på, om du udvikler symptomer og følg [Sundhedsstyrelsens gode råd til at forebygge smitte](#).

### Hvis du er øvrig kontakt, og du *ikke* har været smittet inden for de seneste 12 uger:

- Du anbefales at blive testet med en hurtigtest eller selvtest 3 døgn efter, at den smittede person blev testet positiv for covid-19. Du behøver ikke at gå i selvisolation.
- Har du fået besked via Smitte | stop appen om, at du har været tæt på en smittet person, anbefales du en hurtigtest eller selvtest hurtigst muligt.
- Hvis du får symptomer på covid-19, anbefales du straks at gå i selvisolation og blive testet med en PCR-test hurtigst muligt.

### Hvis du er øvrig kontakt, og du har været smittet inden for de seneste 12 uger:

- Du anbefales ikke at blive testet eller gå i selvisolation.
- Hvis du får symptomer på covid-19 anbefales du dog at gå i selvisolation og blive testet med en PCR-test hurtigst muligt.

## Hvordan bliver du testet med PCR-test eller hurtigtest?

### Hvis du skal have en PCR-test:

- Du booker tid til PCR-test på [coronaprover.dk](https://coronaprover.dk).
- Hvis du som nær kontakt har fået oplyst et rekvisitionsnummer fra den smittede person, kan du også bruge dette nummer til at booke tid til test på det anbefalede tidspunkt. Dette nummer kan den smittede person finde på [sundhed.dk](https://sundhed.dk).

### Hvis du skal have en hurtigtest:

- Der skal ikke bookes tid til hurtigtest. Du kan finde det nærmeste teststed på [coronasmitte.dk](https://coronasmitte.dk)

Du kan ringe til Coronaopsporing på tlf. 32 32 05 11, hvis du har behov for rådgivning. Det er muligt at tale med en tolk, hvis du ikke taler dansk.

## Hvad betyder det at gå i selvisolation?

- 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.
- Undgå så vidt muligt tæt kontakt til de personer, du bor sammen.
- Hvis du undtagelsesvis bliver nød 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 om selvisolation på [Sundhedsstyrelsens hjemmeside](https://sundhedsstyrelsen.dk).

## Hav fokus på hygiejne og rengøring

- 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.
- Undgå at røre dig selv i ansigtet. Når du hoster eller nyser, så gør det fx i ærmet eller i et lommeørklæde.
- 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.
- Luft ud flere gange om dagen.

## Hvis du tester positiv for covid-19

Hvis du får en positiv test anbefales du straks at gå i selvisolation og følge anbefalingerne for smittede personer i forhold til hvornår, du kan ophæve din selvisolation. Læs mere på [Sundhedsstyrelsens hjemmeside](#) og i pjecen *Til dig, der er testet positiv for covid-19*.

Som nær og øvrig kontakt anbefales du særligt at huske *de generelle råd om at forebygge smitte*.

