



Vigtigt at vide, når du er nær kontakt



Hvad skal du gøre, når du får at vide, at du er nær kontakt?

Gå i selvisolation

- Du skal blive hjemme. Gå ikke på arbejde/skole/uddannelse eller til fx sport eller indkøb. Det gælder også, selvom du ikke har symptomer og ikke føler dig syg.
- Du må ikke være tæt sammen med de personer, du bor sammen med.
- Hvis du undtagelsesvis bliver nødt til at forlade dit hjem, fx når du skal testes, skal du bruge et CE-mærket mundbind.

Hav fokus på hygiejne og rengøring

- Vask hænder med vand og sæbe flere gange i løbet af dagen, og del ikke håndklæder med andre.
- Undgå at røre dig selv i ansigtet. Når du hoster eller nyser, så gør det i ærmet eller i en papirserviet / et stykke køkkenrulle.
- Gør dagligt rent i det/de rum, du opholder dig i, mens du er syg. Brug de rengøringsmidler, som du normalt plejer at bruge.
- Luft ud flere gange om dagen.

Bliv testet to gange

1. Ring til 70 20 02 33 (tast 2) for at få rådgivning – samtidig får du et ID-nummer, du skal bruge for at få en henvisning til dine to tests.
2. Ring til 32 32 05 11 (tast 2) for at få henvisning til de to tests. Når du ringer til Coronaopsporing, bliver du prioriteret som nær kontakt.
3. Herefter går du ind på coronaprover.dk og bestiller tid til de to test.

I særlige tilfælde kan der gælde andre anbefalinger for testning end ovenstående. Det kan fx være, hvis du løbende er udsat for smitte, hvis du fx passer et barn som er smittet. Coronaopsporing kan i disse tilfælde hjælpe dig med at finde ud af, hvornår du skal testes. Ring til 70 20 02 33 (tast 2) for at få vejledning, eller læs mere i [Til dig, der er nær kontakt til en person, der er testet positiv for ny coronavirus](#).

Hvad skal dem, du bor sammen med gøre?

Dem, du bor sammen med, er ikke nære kontakter, blot fordi du er det. Det betyder, at de ikke behøver blive hjemme, og de kan godt gå på fx arbejde og i skole. Det er først, hvis én af dine to tests er positiv, at dem, du bor sammen med, bliver nære kontakter og skal gå i selvisolation og testes.



Hvad skal du gøre, når du får svar på din test?

Positivt testsvar: Betyder, at du er smittet med ny coronavirus, og du skal derfor blive hjemme og fortsætte med selvisolation. Læs mere i [Til dig, der er testet positiv for ny coronavirus](#).

Negativt testsvar: Hvis din første test er negativ, behøver du ikke længere være hjemme i selvisolation, og kan fx tage på arbejde eller gå i skole igen. Det er vigtigt, at du også får taget den 2. test for at være sikker på, at du ikke er smittet. Hvis du løbende har været udsat for smitte, fordi du fx bor sammen med en smittet person, skal du fortsætte med selvisolation indtil 2. test også er negativ.

Hvornår er du nær kontakt?

Du er nær kontakt, hvis du har været tæt på en, der er smittet med ny coronavirus, i en af følgende perioder:

- Smittet person med symptomer: Fra 48 timer før, at personens symptomer startede, og indtil 48 timer efter at personens symptomer stoppede.
- Smittet person uden symptomer: Fra 48 timer før personen fik foretaget testen, til 7 dage efter.

Du har været tæt på en smittet person, hvis I f.eks. bor sammen eller har krammet hinanden. Det kan også være at, I har siddet tæt sammen over en længere periode, eller at I har stået tæt på hinanden under sang, høj tale, træning eller lignende. Læs mere i [Til dig, der er nær kontakt til en person smittet med ny coronavirus](#).

Det er først, når en person, som du har været tæt på, er testet positiv for ny coronavirus, at du er nær kontakt. Hvis personen testes negativ, eller inden personen har fået svar på test, er du *ikke* nær kontakt. Hvis du er i tvivl, kan du få hjælp ved at ringe til Coronaopsporing på tlf. 70 20 02 33 (tast 2).

Særligt om børn

Der gælder som udgangspunkt de samme anbefalinger for børn, som er nære kontakter, som for voksne – herunder anbefalinger for selvisolation og test. Man kan dog vælge ikke at teste børn under 12 år, som er nære kontakter og ikke har symptomer, hvis det er svært for barnet. I stedet skal man holde barnet hjemme i 7 dage efter, at barnet sidst har været i kontakt med den smittede person.

Du kan læse mere om børn i pjecen [Har dit barn symptomer på COVID-19?](#)