

Sundhedsstyrelsen informerer

Til dig, der er testet positiv for ny coronavirus

I denne pjece kan du få svar på nogle af de spørgsmål, du kan have, når du er testet positiv for ny coronavirus.

Du kan læse om, hvordan du skal forholde dig under selvisolation, hvem du bør fortælle, at du er smittet m.v.

02.07.21



1. Hvad skal du gøre, når du er testet positiv for ny coronavirus?

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

Uanset om du er blevet testet med en PCR-test eller hurtigtest, og uanset om du har symptomer eller ej, skal du gøre følgende, når du er testet positiv for ny coronavirus:

1. Gå i selvisolation
2. Vær særligt opmærksom på hygiejne og rengøring
3. Sørg for opsporing af dine nære kontakter, dvs. de personer, som du risikerer at have smittet

Er du testet positiv med en hurtigtest?

Hvis du er testet positiv ved brug af hurtigtest, skal du have taget en opfølgende PCR-test hurtigst muligt. Du vil blive kontaktet af Coronaopsporing, som hjælper dig med at opspore dine nære kontakter og giver dig en henvisning til PCR-testen, som du selv kan booke på coronaprover.dk. Du kan også selv ringe til Coronaopsporing på tlf. 32 32 05 11.

Den opfølgende PCR-test kan be- eller afkræfte, om hurtigtesten har givet det rigtige svar. Samtidig er det muligt at vise, om du er smittet med en virusvariant.

Du kan læse mere i vores pjece *Hvad skal du gøre, hvis du bliver testet positiv for ny coronavirus med en hurtigtest?*

Hvad betyder det at gå i selvisolation?

Det vigtigste i forhold til at forebygge smittespredning er, at smittede personer, og personer der kan være smittede, såsom nære kontakter, går i selvisolation.

Det 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.

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.

- 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 andre. Undgå at sove sammen og at 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 fx håndtag og vandhaner, inden det bruges af andre i husstanden.

Hvis du ikke har mulighed for at holde tilstrækkelig afstand til andre i din husstand, fx fordi din bolig er meget lille, eller fordi du deler husstand med personer, som er i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb ved COVID-19, kan du måske få bevilliget et frivilligt isolationsophold uden for hjemmet af din kommune. Du skal være testet positiv, eller være nær kontakt til en person smittet med ny coronavirus, før du kan få bevilget et isolationsophold uden for hjemmet. Ring til din kommune og hør nærmere om dine muligheder.

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

At du skal have særligt fokus på at god hygiejne og rengøring 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, 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. 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 fx håndtag, gelændre, 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.

Hvornår er du smittefri og kan ophæve din selvisolation?

Hvis du har haft symptomer, regnes du for smittefri og kan ophæve selvisolationen 48 timer efter, at dine symptomer er forsvundet. Du kan også ophæve din selvisolation efter 10 dages sygdom, hvis du på det tidspunkt har været feberfri i 48 timer (uden brug af febernedsættende medicin, som fx paracetamol), føler du har det betydeligt bedre og kun har milde

restsymptomer, såsom tab af smags- og/eller lugtesans, let hoste, hovedpine, træthed m.v.

Hvis du ikke har haft symptomer, er du smittefri og kan ophæve selvisolationen 7 dage efter, at du fik taget testen.

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 altså ikke nødvendigt at have en negativ test for at kunne vende tilbage til arbejde, skole m.v.

Særligt om børn

De fleste børn får et mildt forløb af COVID-19, og skal som udgangspunkt følge de samme anbefalinger som voksne. Børn med symptomer på COVID-19 bør således også holdes hjemme og testes, og følge de samme forholdsregler som voksne ved positiv test.

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

Når et barn er testet positiv orienteres ledelsen i dagtilbud/skole, så de kan tage de nødvendige forholdsregler og informere forældre til øvrige børn, der kan have været udsat for smitte (jf. Sundhedsstyrelsens *retningslinjer og anbefalinger for håndtering og forebyggelse af smitte med COVID-19 i dagtilbud, grundskoler mv.*).

Den forælder, som passer et smittet barn, bør gå i selvisolation fra resten af familien sammen med barnet, og testes med det samme. Selvom denne test er negativ, bliver forælderen hjemme i selvisolation med det smittede barn, indtil barnet er smittefri (se afsnit ovenfor om hvornår er man smittefri og kan ophæve selvisolation), hvorefter forælderen testes igen hurtigst muligt.

2. Kontaktopsporing af nære kontakter

Når du er testet positiv for ny coronavirus, er det vigtigt, at alle de personer, som du har været i tæt kontakt med, bliver informeret, da de er i stor risiko for at være blevet smittet. Disse personer kaldes dine "nære kontakter", og opsporingen af dem kaldes "kontaktopsporing". Kontaktopsporing er et vigtigt redskab ift. at forebygge smittespredning, ved at dine nære kontakter selv isolerer sig hurtigst muligt og bliver testet.

Det er først, når du har et positivt testresultat, at du skal identificere, hvem der er dine nære kontakter. Mens du venter på svar, eller hvis dit testresultat er negativt, skal du ikke identificere dine nære kontakter eller informere dem om, at de kan være smittede.

Hvem er dine nære kontakter?

- **Hvis du er testet positiv og har symptomer** er dine nære kontakter de personer, som du har været tæt på i perioden fra 48 timer før dine symptomer startede og indtil 48 timer efter, at symptomerne stoppede.
- **Hvis du er testet positiv og ikke har symptomer** er dine nære kontakter de personer, som du har været tæt på i perioden fra 48 timer før du fik taget testen, til 7 dage efter.

Følgende personer betragtes som dine nære kontakter, hvis de har været i tæt kontakt med dig inden for ovennævnte perioder:

- Personer, du bor sammen med
- Personer, du har haft direkte fysisk kontakt med (fx ved kram), eller personer, som har haft ubeskyttet og direkte kontakt til smittefarlige sekreter fra dig (fx ved at du er kommet til at hoste eller nyse på dem, eller de har rørt ved dit brugte lommeterklæde, mundbind m.v.)
- Personer, du har haft tæt kontakt med inden for 2 meter i mere end 15 minutter (fx ved en samtale).
- Personer, du har været sammen med inden for 2 meter, i en af nedenstående situationer:
 - Aktiviteter med kraftig udånding, fx sang, høj tale eller råb
 - Aktiviteter der indebærer fysisk anstrengelse, fx fitness eller yoga
 - Ophold i lukkede rum med dårlig ventilation

Nære kontakter vil typisk være dem, man bor sammen med, og dagligt deler soveværelse, sofa, kram osv. med. Det vil også være de nærmeste venner og/eller familiemedlemmer, hvor man har haft tæt fysisk kontakt, fx krammet, eller hvor man fx har siddet ved et middagsbord med mindre end 2 meters afstand imellem sig.

Det kan også gælde for de kollegaer, hvor man har været nødt til at stå tæt i mere end 15 minutter og inden for 2 meters afstand. Det kan også være de personer, man fx har trænet eller sunget med, hvis man har været tættere på hinanden end 2 meter.

Det er først, når du er blevet testet positiv, at de personer du har været tæt på i ovennævnte perioder og situationer, bliver dine nære kontakter.

[Du kan få hjælp til at identificere og kontakte dine nære kontakter](#)

Hvis du er testet positiv, vil du modtage et brev i din e-boks fra Styrelsen for Patientsikkerhed. Du vil derudover blive ringet op af en medarbejder fra Coronaopsporing (en enhed under Styrelsen for Patientsikkerhed). Du har også mulighed for selv at tage kontakt til Coronaopsporing på tlf. 32 32 05 11.

Coronaopsporing hjælper dig med at foretage kontaktopsporingen og tilbyder at ringe til dine nære kontakter og give dem vejledning om selvisolation og test. Du bestemmer, om de må oplyse dit navn til dine nære kontakter. Du kan også selv vælge at tage kontakt til dine nære kontakter. I så fald er det vigtigt, at du giver dem den helt rigtige information og vejledning.

[Hvad skal dine nære kontakter vide?](#)

Coronaopsporing informerer dine nære kontakter om at gå i selvisolation og blive testet. Nære kontakter testes som udgangspunkt to gange.

Vælger du selv at informere dine nære kontakter, kan du give dem vores materiale om, hvordan man skal forholde sig som nær kontakt: *Til dig, der er nær kontakt til en person, der er smittet med ny coronavirus*, som indeholder information om, hvordan man som nær kontakt bliver testet, hvordan man skal forholde sig, når man afventer testresultatet m.v. Styrelsen for Patientsikkerhed har også udarbejdet en oversigt over det at være nær kontakt: *Sådan gør du, hvis du er nær kontakt til en smittet*. Nære kontakter kan også ringe til Coronaopsporing på telefon 32 32 05 11 for at få rådgivning.

[Kontaktopsporing via appen smitte|stop](#)

Hvis du har downloadet appen smitte|stop, anbefales du at dele dit positive testresultat i appen – det er anonymt. På denne måde kan du give besked til personer, som du har været tæt på, men som du ikke kender eller har kontaktoplysninger på. Det kan fx være én, du har siddet tæt på i bussen eller stået tæt på til et arrangement. Disse personer kaldes for 'andre kontakter', og anbefales at blive testet én gang, hurtigst muligt. De behøver ikke gå i selvisolation, hvis de ikke har symptomer, men anbefales at begrænse antallet af personer, de ses med, indtil de har fået svar på deres test. De skal desuden være ekstra opmærksomme på, om de udvikler symptomer, at holde afstand, huske god håndhygiejne m.v.

3. Om at være syg med COVID-19

De fleste, som bliver syge med COVID-19, udvikler symptomer mellem 1 og 14 dage fra de har været udsat for smitte med ny coronavirus. De fleste får symptomer efter 5-6 dage.

De typiske symptomer ved begyndende og mild sygdom ligner almindelige symptomer på influenza og anden øvre luftvejsinfektion med feber, tør hoste og træthed. Andre symptomer kan bl.a. være tab af smags- og lugtesans, muskelsmerter, ondt i halsen, kvalme, m.v.

Symptomerne kan variere fra person til person, og symptomerne, fx om man har feber eller ej, kan ikke udelukke, at man har COVID-19.

De fleste oplever et mildt sygdomsforløb og får ikke brug for lægehjælp. Nogle personer udvikler mere svær sygdom, typisk efter 4-7 dage, med forværring af hoste, stigende feber og vejrtrækningsbesvær, og nogle udvikler lungebetændelse, som kan kræve indlæggelse.

Hvad kan du gøre for at lindre symptomerne?

Du kan gøre flere ting for at lindre symptomerne, også hos børn:

- Drik rigeligt med væske, særligt hvis du får høj feber.
- Muskelsmerter, hovedpine og feber kan forsøges lindret med paracetamol
- Ondt i halsen kan eventuelt forsøges lindret med sugetabletter eller bolsjer

Kontakt din læge, hvis dine symptomer bekymrer dig, eller du oplever forværring.

Bliver du immun?

De fleste bliver immune i perioden efter, de har været syge med COVID-19. I øjeblikket peger forskningen på, at du vil være immun i mindst 12 måneder. Vi anbefaler fortsat, at du bliver vaccineret, selvom du har haft COVID-19. Det gør vi, fordi vi på nuværende tidspunkt kun har begrænset viden om den immunitet, du får, efter du er blevet rask.

Når du bliver rask efter COVID-19, bør du derfor forholde dig som alle andre, dvs. fortsat overholde de generelle råd om god håndhygiejne og afstand, gå i selvisolation og blive testet ved symptomer, som giver mistanke om COVID-19, indgå i kontaktopsporing m.v. Hvis du har haft en positiv PCR-test inden for de seneste 12 uger, skal du som udgangspunkt kun testes og gå i selvisolation, hvis du får at vide at du er nær kontakt og samtidig har symptomer på COVID-19.

Hvordan klarer du at være i selvisolation, og hvordan håndterer du eventuelle bekymringer?

Det kan være svært at være isoleret fra omverdenen. Følgende råd kan hjælpe dig:

- Gør, hvad du kan, for at holde dig i kontakt med omverdenen gennem sociale medier, telefonopkald og videoopkald.

- Prøv at holde hjernen i gang ved at dyrke en hobby, læse, lægge puslespil eller andre ting, der kræver koncentration og gør dig glad.
- Forsøg at holde dig i gang så meget, du kan, hvis du ikke er for sløj. Sørg for at holde dig fysisk aktiv ved fx at rejse dig og gå omkring eller lave øvelser på stuegulvet.
- Hold så vidt muligt en normal døgnrytme.
- Hold fast i, at du gør en forskel og udviser samfundssind ved at blive hjemme. På den måde er du med til at forebygge smittespredning og beskytte personer i øget risiko.

Det er naturligt at blive bekymret, når man får at vide, at man er smittet med ny coronavirus. Følgende råd kan hjælpe dig:

- Tal med din læge, hvis du bliver meget bekymret. Hvis du har en sygdom, som du er i behandling for, og som du er tvivl om kan påvirkes af COVID-19, så kontakt den læge eller sygehusafdeling, der er ansvarlig for din behandling.
- Husk på, at de fleste, som får COVID-19, har et mildt forløb af sygdommen, og bliver raske igen efter noget tid.
- Husk også, at vi i Danmark har dygtige læger og sygeplejersker, der kan hjælpe dig, hvis du skulle få brug for det.
- Bebrejd ikke dig selv eller andre for at blive smittet med ny coronavirus. Husk, at sygdom skyldes virus, ikke personer, og at ny coronavirus er meget smitsom.
- Hvis du har svært ved at slå bekymringerne ud af hovedet, og hvis de påvirker din hverdag, kan du finde hjælp i Sundhedsstyrelsens gode råd om håndtering af angst under COVID-19-epidemien på [vores hjemmeside](#).

4. 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, bliver du kontaktet af Coronaopsporing under Styrelsen for Patientsikkerhed, som kan hjælpe dig med kontaktopsporingen. Du kan også selv kontakte Coronaopsporing på **tlf. 32 32 05 11**.

Hvis du er nær kontakt, kan du også kontakte Coronaopsporing. Se også *Sådan gør du, hvis du er nær kontakt til en smittet*.

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 nær kontakt til en person, der er testet positiv for ny coronavirus. Beskriver, hvordan du skal forholde dig, hvis du er nær kontakt til en smittet person.
sst.dk/da/Udgivelser/2020/Til-dig-der-er-naer-kontakt-til-person-med-ny-coronavirus

Til dig, der skal på frivilligt isolationsophold. Giver svar på nogle af de spørgsmål, du kan have, hvis du har fået tilbud om et frivilligt isolationsophold uden for eget hjem.
sst.dk/da/Udgivelser/2021/Til-dig-der-skal-paa-frivilligt-isolationsophold

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-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

Til dig, der er vaccineret. Beskriver, hvordan du skal forholde dig, når du er færdigvaccineret.
sst.dk/da/Udgivelser/2021/Til-dig_-der-er-vaccineret

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_

Læs mere om ny coronavirus og COVID-19 på sst.dk/corona.