

Sundhedsstyrelsen informerer

# Til dig, der har symptomer på COVID-19

I denne pjece kan du få svar på nogle af de spørgsmål, du kan have, hvis du får symptomer på COVID-19. Du kan læse om, hvad du skal være opmærksom på, hvordan du kan blive testet m.v.

03.06.2021



# 1. Hvordan skal du forholde dig, hvis du har symptomer på COVID-19?

Hvis du får symptomer og er i tvivl om, hvorvidt det er COVID-19, skal du forholde dig, som om du er smittet med ny coronavirus og gøre følgende:

1. Gå i selvisolation
2. Vær særligt opmærksom på hygiejne og rengøring
3. Sørg for at blive testet med en PCR-test

Dette gælder også, hvis du er vaccineret.

De typiske symptomer på COVID-19 er:

- Feber
- Tør hoste
- Vejrtrækningsbesvær
- Tab af smags- og lugtesans
- Træthed
- Ondt i halsen

## 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, går i selvisolation. Hvis du har symptomer, kan du ikke vide, om du er smittet med ny coronavirus, før du er blevet testet. Det er derfor vigtigt, at du går i selvisolation, indtil du er blevet testet og har fået testresultatet.

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 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](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 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.

### 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.

## 2. Kontakt til læge og test

### Hvornår kan du selv booke tid til test på coronaprover.dk?

Hvis du har symptomer, der kunne være COVID-19, men ikke føler dig så syg, at du har behov for at tale med din læge, kan du selv booke tid på [coronaprover.dk](https://coronaprover.dk). Dette gælder for voksne og børn på 2 år eller derover.

Anvend et CE-mærket mundbind, hvis du undtagelsesvis er nødt til at gå ud blandt andre, fx når du skal testes. Du kan læse mere om, hvordan du bruger mundbind på vores hjemmeside: [sst.dk /Mundbind-og-barrierer](https://sst.dk/Mundbind-og-barrierer). Husk, at du ikke skal tage offentlig transport.

Hvis du har været testet positiv for ny coronavirus med en PCR-test, inden for de seneste 12 uger, og efterfølgende får symptomer på COVID-19, er det vigtigt, at du bliver hjemme, til du er rask. Du behøver som udgangspunkt ikke at blive testet igen, med mindre du får at vide, at du er nær kontakt til en smittet person og samtidig har symptomer.

### Hvornår skal du ringe til lægen?

Du skal altid ringe til din læge eller vagtlæge

- Hvis du har symptomer på COVID-19 og føler dig så syg, at du gerne vil tale med en læge.
- Hvis du er bekymret eller i tvivl.
- Hvis det drejer sig om et barn under 2 år.

Husk altid at ringe først – mød aldrig op uden forudgående telefonisk aftale.

Lægen kan henvise dig til en PCR-test med hurtigt svar, før du møder op til en konsultation, som typisk vil være dagen efter. Hvis lægen vurderer, at du skal ses med det samme, kan lægen henvise dig til vurdering i en akutmodtagelse. Snak med din læge om, hvad der kan lade sig gøre.

### Hvordan skal du og dem, du bor sammen med forholde sig, mens du venter på svar?

Mens du venter på svar på testen, skal du fortsætte selvisolationen. Du behøver ikke orientere eventuelle nære kontakter, med mindre du tester positiv for ny coronavirus.

Mens du venter på svar, kan dem, som du bor sammen med gå på arbejde, i skole, ud at handle osv., som de plejer. Alle i huset bør holde afstand til den, der er syg, så godt det kan lade sig gøre. Herudover skal alle i husstanden være særlige opmærksomme på god hygiejne og rengøring, og om de selv udvikler symptomer. Det er først, hvis din test er positiv, at dem du bor sammen med bliver nære kontakter og selv skal gå i isolation og blive testet.

### 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. Drejer det sig om et barn under 2 år, skal du altid ringe til egen læge.

Hvis testen er positiv, skal barnet holdes hjemme indtil 48 timer efter, at symptomerne er forsvundet. Hvis testen er negativ må barnet komme tilbage i dagtilbud eller skole, når de er raske og friske igen.

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 har symptomer på COVID-19, eller er testet positiv.

Børn til og med 6 år, som har symptomer på COVID-19, kan godt tilses af egen læge uden forudgående test, medmindre barnet bor sammen med nogen, som på samme tidspunkt er testet positiv for ny coronavirus.

Læs mere om børn på Sundhedsstyrelsens hjemmeside: [Særligt om børn](#)

## 3. Når du har fået svar

### Hvis din test 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

Vi anbefaler, at du bliver testet med en PCR-test, hvis du har symptomer på COVID-19. Hvis du er testet positiv ved brug af hurtigtest, skal du være opmærksom på, at du skal have taget en opfølgende PCR-test hurtigst muligt, som kan be- eller afkræfte, at hurtigtesten har givet det rigtige svar.

Hvis din test er positiv for ny coronavirus, skal du fortsætte selvisolationen, indtil 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.

Du skal desuden sørge for opsporing af dine nære kontakter. Læs mere i [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.

Har du spørgsmål eller behov for konkret rådgivning ift. din sygdom, kan du kontakte egen læge.

### Hvis din test er negativ

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

- Negativ
- Ikke påvist

Vi anbefaler dog altid, at du holder dig hjemme ved symptomer på smitsom sygdom og er særligt opmærksom på hygiejne, så smittespredning forebygges.

Du kan komme tilbage på arbejde/i skole m.v., når du er rask, og behøver ikke at vente indtil 48 timer efter, at dine symptomer er forsvundet.

Har du spørgsmål eller behov for konkret rådgivning ift. din sygdom, kan du kontakte egen læge.

## 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 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.

[sst.dk/da/Udgivelser/2020/Til-dig-der-er-testet-positiv-for-ny-coronavirus](https://sst.dk/da/Udgivelser/2020/Til-dig-der-er-testet-positiv-for-ny-coronavirus)

**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](https://sst.dk/da/Udgivelser/2020/Til-dig-der-er-naer-kontakt-til-person-med-ny-coronavirus)

**Har dit barn symptomer på 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\\_](https://sst.dk/da/Udgivelser/2020/Har-dit-barn-symptomer-der-kan-vaere-COVID-19-eller-er-der-smitte-i-dit-barns-dagtilbud-eller-skole_)

**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](https://sst.dk/da/Udgivelser/2021/Til-dig_-der-er-vaccineret)

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

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