

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.

07.12.2020



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.

Kontaktsmitte: En smittet person kan overføre eget spyt/snot, der indeholder virus, til sine hænder, og herefter viderebringe smitte ved direkte kontakt til andre, fx ved håndtryk. En smittet person kan også ved host/nys, eller ved berøring med urene hænder, afsætte virus på overflader, som fx håndtag. Den næste person kan efter at have rørt ved samme overflade føre smitte til egne slimhinder via næse, øjne eller mund.

Dråbesmitte: En smittet person kan ved fx host eller nys sprede dråber, der indeholder virus. Dråber der på denne måde slynges ud i luften, kan ramme en anden person, og på den måde føres smitte til egne slimhinder via næse, øjne eller mund.

Symptomer

Symptomerne på COVID-19 er typisk:



Tør hoste

Feber

Vejrtrækningsbesvær

Ondt i halsen

Tab af smags- og lugtesans

Muskelsmerter

Generelle råd til forebyggelse af smittespredning

1. Gå i selvisolation hvis du har symptomer på COVID-19, er testet positiv eller er nær kontakt til en smittet.
2. Vask dine hænder tit eller brug håndsprit.
3. Host eller nys i dit ærme.
4. Undgå håndtryk, kindkys og kram.
5. Vær opmærksom på rengøring – både hjemme og på arbejdspladsen.
6. Hold afstand – og bed andre tage hensyn.



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

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 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

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 ud blandt andre. Gå ikke på arbejde og 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

- 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 f.eks. håndtag og vandhaner, inden det bruges af andre i husstanden.

Anvend et CE-mærket mundbind, hvis du undtagelsesvist er nødt til at gå ud blandt andre, f.eks. hvis du skal på hospitalet. Du kan læse mere om, hvordan du bruger mundbind på vores

hjemmeside: sst.dk/Mundbind-og-barrierer

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

At du skal have særligt fokus på at holde 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 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. 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 f.eks. håndtag, gelændre, kontakter, tastaturer, mus, armlæn, bordkanter, legetøj, vandhaner, toiletter m.v. er vigtigt.
- Husk at lufte ud 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. Tab af smags- og lugtesans kan dog vare i længere tid, uden at man regnes for at være smitsom. Du kan derfor godt ophæve selvisolationen, hvis dette er dine eneste tilbageværende symptomer.

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 fravær af symptomer i 48 timer, der afgør, om du kan ophæve selvisolationen og betragte dig selv som smittefri. Det er altså ikke nødvendigt at have en negativ test, før du kan 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 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 *Forholdsregler ved tilfælde af COVID-19 i dagtilbud, skoler, ungdoms- og voksenuddannelser*).

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 smittefrit (dvs. 48 timer efter symptomerne er forsvundet, eller 7 dage efter testen blev taget, hvis barnet ikke har symptomer), hvorefter forælderen testes igen hurtigst muligt efter de 48 timers symptomfrihed hos barnet.

Læs mere i pjecen *Har dit barn symptomer, der kan være COVID-19, eller er der smitte i dit barns dagtilbud eller skole?*

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 selvisolerer 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 og 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.

Personer, som du sidst var i nær kontakt med for mere end 14 dage siden, regnes ikke for nære kontakter.

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 (f.eks. ved kram), eller personer som har haft ubeskyttet og direkte kontakt til smittefarlige sekreter fra dig (f.eks. ved at du er kommet til at hoste eller nyse på dem, eller de har rørt ved dit brugte lømmetørklæde, mundbind m.v.)
- Personer, du har haft tæt kontakt med inden for 1 meter i mere end 15 minutter (f.eks. ved en samtale)
- Personer, du har været sammen med i mere en 15 minutter, og inden for 2 meters afstand, i en af nedenstående situationer:
 - Aktiviteter med kraftig udånding, f.eks. sang, høj tale eller råb
 - Aktiviteter der indebærer fysisk anstrengelse, f.eks. 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, f.eks. krammet, eller hvor man f.eks. har siddet ved et middagsbord med mindre end 1 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 ikke har holdt den anbefalede afstand på 1 meter, eller 2 meter i et lukket rum

uden udluftning eller med dårlig ventilation. Det kan også være de personer, man f.eks. har trænet eller sunget med, hvis man har været tættere på hinanden end to meter.

Nære kontakter til smittede børn kan f.eks. være andre børn eller voksne i daginstitution/dagpleje, skole og fritidsaktiviteter, der f.eks. har haft direkte fysisk kontakt eller leget tæt i mere end 15 min.

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](#)

Når dit testsvar på sundhed.dk kommer tilbage positivt, vil du modtage et brev i din e-boks fra Styrelsen for Patientsikkerhed. Du vil også blive ringet op af en medarbejder fra Coronaopsporing (en enhed under Styrelsen for Patientsikkerhed), og har også mulighed for selv at tage kontakt til Coronaopsporing på tlf. 32 32 05 11 (tast 1).

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 i [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 70 20 02 33 (tast 2).

[Kontaktopsporing via appen smitelstop](#)

Hvis du har downloadet appen smitelstop, 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 f.eks. 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 skal have skærpet opmærksomhed på symptomer, at holde afstand og have god håndhygiejne.

2. 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 tidlige, men mindre hyppige symptomer kan bl.a. være muskelsmerter, ondt i halsen, kvalme, tab af smags- og lugtesans m.v.

Symptomerne kan variere fra person til person, og symptomerne, f.eks. om man har feber eller ej, kan ikke bruges til at 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?

Vores aktuelle viden tyder på, at der opbygges immunitet hos de fleste, men i hvor høj grad og hvor længe denne holder, vides ikke endnu. Vi har ikke endnu en pålidelig test, der kan afgøre immunitet.

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 test inden for de seneste 8 uger, skal du dog 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 f.eks. 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.
- Sig til dig selv, at du gør det godt nok, hvis du følger myndighedernes anbefalinger.
- 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 hjemmesiden](#).

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 hjælper dig med kontaktopsporing. Du kan også selv kontakte Coronaopsporing på **tlf. 32 32 05 11 (tast 1)**.

Hvis du er nær kontakt, kan du kontakte Coronaopsporing under Styrelsen for Patientsikkerhed på **tlf. 70 20 02 33 (tast 2)**. 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 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

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.

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

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.