



# Vigtigt at vide, når du er nær kontakt

09.11.2021

## Hvornår er du en nær kontakt?

Du er en nær kontakt, hvis du har været tæt på en smittet person med COVID-19 i en af følgende perioder:

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

Du har været tæt på en smittet person, hvis I fx bor sammen eller har krammet eller givet hinanden håndtryk. Det kan også være, hvis I har siddet eller stået tættere på hinanden inden for 1 meter i mere end 15 minutter. Det er først, når personen, du har været tæt på, er testet positiv for COVID-19, at du bliver en nær kontakt.

Læs mere om, hvornår man er en nær kontakt i Sundhedsstyrelsens pjece [Til dig, der er nær kontakt til en person, der er smittet med ny coronavirus](#) eller ring til Coronaopsporing på tlf. 32 32 05 11.

## Børn som er nære kontakter

### Nær kontakt til en smittet person i hjemmet:

De børn, som bliver nære kontakter til en smittet person, de bor sammen med (fx forældre eller søskende) anbefales at følge de generelle anbefalinger for nære kontakter, som beskrevet i denne pjece.

### Nær kontakt til en smittet person uden for hjemmet:

Børn, som bliver nære kontakter til en person i grundskolen, i dagtilbud mv. eller i forbindelse med fritidsaktiviteter anbefales at følge anbefalingerne, som er beskrevet i Sundhedsstyrelsens pjece [Er dit barn nær kontakt?](#)

## Hvad gør du som nær kontakt?

### Hvis du er nær kontakt og færdigvaccineret\* eller tidligere smittet\*\*:

- Behøver du *ikke* at gå i selvisolation. Husk dog stadig [Sundhedsstyrelsens gode råd til at forebygge smitte](#).
- Bliv PCR-testet som udgangspunkt to gange\*\*\* på henholdsvis 4.- og 6.-dagen efter sidste kontakt til den smittede person. Hvis du får symptomer på COVID-19, skal du straks gå i selvisolation og blive testet med det samme.
- Hvis du tester positiv på en af dine tests, skal du straks gå i selvisolation. Læs mere på [Sundhedsstyrelsens hjemmeside](#).

### Hvis du er nær kontakt og hverken er færdigvaccineret\* eller tidligere smittet\*\*:

- Gå straks i selvisolation.
- Bliv PCR-testet som udgangspunkt to gange\*\*\* på henholdsvis 4.- og 6.-dagen efter sidste kontakt til den smittede person. Bliv testet med en PCR-test med det samme, hvis du får symptomer på COVID-19.
- Selvom din første PCR-test er negativ, skal du fortsætte din selvisolation. Du kan ophæve din selvisolation, når du får et negativt svar på din sidste PCR-test.
- Hvis du tester positiv på en af dine tests, skal du blive i selvisolation. Læs mere på [Sundhedsstyrelsens hjemmeside](#).

Læs mere på [Sundhedsstyrelsens hjemmeside](#) om, hvordan du her skal forholde dig. Du kan også ringe til Coronaopsporing på tlf. 32 32 05 11.

\*Du er færdigvaccineret 14 dage efter andet stik.

\*\*Gælder tidligere smittet inden for de seneste 12 måneder efter, den positive test blev taget. Er det under 12 uger siden, du blev testet positiv for COVID-19, behøver du *ikke* at blive testet. Du kan nemlig stadig teste positiv i denne periode, selvom du er blevet rask og ikke længere smitter.

\*\*\*I særlige tilfælde kan der gælde andre anbefalinger for både antal og tidspunkt for test. Det kan fx være, hvis du løbende er udsat for smitte, fx hvis du passer et smittet barn.

## Er du i tvivl?

1. Ring til Coronaopsporing på tlf. 32 32 05 11 for rådgivning og henvisning til PCR-test. Der er mulighed for at tale med en tolk, hvis du ikke taler dansk.
2. Herefter går du ind på [coronaprover.dk](#) og bestiller tid til de to PCR-test.

### 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 tæt kontakt til de personer, du bor sammen med fx ved at opholde dig mest muligt og sove i eget rum, hvis muligt.
- Hvis du undtagelsesvis bliver nødt 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.

### 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 lommetørklæde.
- 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.

### Hvad skal dem, du bor sammen med gøre?

Hvis du som nær kontakt er færdigvaccineret eller tidligere smittet inden for de seneste 12 måneder, behøver de personer du bor sammen med ikke at gøre andet, end at være opmærksom på Sundhedsstyrelsens gode råd til at forebygge smitte.

Det er først, hvis én af dine tests er positive, at dem, du bor sammen med, bliver nære kontakter til dig. De behøver her kun at gå i selvisolation, hvis de hverken er færdigvaccineret eller tidligere smittet inden for de seneste 12 måneder.

Hvis du er i selvisolation, som nær kontakt fordi du hverken er færdigvaccineret eller tidligere smittet, anbefales du at undgå tæt og fysisk kontakt til de personer, du bor sammen med. Læs mere om dette i Sundhedsstyrelsens pjece [Til dig, der er nær kontakt til en person, der er smittet med ny coronavirus](#).

Kilde: [Til dig, der er nær kontakt til en person, der er testet positiv for ny coronavirus](#) 09.11.21