

Du er smittet med coronavirus (Covid-19)

Sådan undgår du, at smitten spreder sig:

1. Gå straks i isolation
2. Ring til Coronaopsporingen på 32 32 05 11. Åbningstiden er fra kl. 8.00 til 22.00 alle dage – også i weekenden
3. Identificér dine nære kontakter

OBS: Til dig, der har fået taget en hurtigtest

Det er vigtigt, at du hurtigst muligt får en opfølgende PCR-test for at be- eller afkræfte dit resultat.

Hvis du har fået taget en hurtigtest (antigentest), der er positiv, skal du have taget en opfølgende PCR-test (halspodning). Hvis PCR-testen er negativ, kan du muligvis afslutte din isolation, men du skal først kontakte Coronaopsporingen.

1. Det er vigtigt, at du straks isolerer dig

Isolation betyder, at du skal blive hjemme indtil 48 timer efter, at symptomerne er væk. Hvis du slet ikke har symptomer, skal du blive hjemme indtil 7 dage efter, at testen blev taget. Har du ikke mulighed for at isolere dig hjemme, kan du kontakte borgerservice i din kommune, som muligvis kan bevilge et isolationsophold uden for hjemmet.

Når du er i isolation, skal du:

- Blive hjemme – lad være med at mødes med andre personer, gå ikke på arbejde, undgå indkøb og gåture, og hvis du har hund, så få andre til at lufte den.
- Isolere dig fra dem, du bor sammen med – undlad tæt fysisk kontakt med andre i hjemmet, undgå at tilbringe længere tid i samme rum, og sov i et separat værelse. Det er også bedst, hvis du bruger et separat toilet/badeværelse.
- Være særligt opmærksom på rengøring, hvis du bor sammen med andre, fx spritte håndtag, vandhaner og gelændere grundigt af, hver gang du har rørt dem.

Du bør også hurtigst muligt informere din arbejdsgiver om, at du er smittet med coronavirus. Din arbejdsgiver skal gå i gang med at identificere dine nære kontakter på arbejdspladsen.

2. Ring til Coronaopsporingen på 32 32 05 11

Ring til Coronaopsporingen på 32 32 05 11. Coronaopsporingen er en afdeling i Styrelsen for Patientsikkerhed, som opsporer og bryder smittekæder. Vi rådgiver dig om isolation og hjælper dig med at identificere dine nære kontakter.

3. Identificér allerede nu, hvem dine nære kontakter er

Det er vigtigt, at du laver en liste over de personer, både privat og på arbejdet, som du kan have smittet. De nære kontakter skal informeres, og de skal bestille tid til test.

Sådan identificerer du dine nære kontakter:

- Hvis du **har symptomer**, er det alle dem, du har været tæt sammen med 2 dage før, dine symptomer startede og indtil nu.
- Hvis du **ikke har symptomer**, er det dem, du har været tæt sammen med 2 dage før, du blev testet (testtidspunktet) og indtil nu.
- Hvis du **har fået symptomer**, efter du blev testet, er det dem, du været tæt sammen med 2 dage før, du blev testet (testtidspunktet) indtil nu.

I Coronaopsporingen vil vi gerne hjælpe med at ringe til dine nære kontakter og rådgive om testdage og isolation samt sørge for, at de får henvisninger til test.

Hvis du selv ønsker at informere dine nære kontakter, er det vigtigt, at du fortæller dem følgende:

- Gå i isolation hjemme. Hvis de ikke kan isolere sig hjemme, kan kommunen muligvis hjælpe med et ophold uden for hjemmet. De skal kontakte borgerservice i deres kommune.
- Få henvisning til to test ved at ringe til Coronaopsporingen på 32 32 05 11. Den første test skal tages fire dage efter jeres sidste kontakt, og den sidste test skal tages seks dage efter jeres sidste kontakt. Disse to tidspunkter er vigtige, fordi det kan tage mellem fire og seks dage, før coronavirus kan påvises ved en test. Kun hvis begge test er negative, kan dine nære kontakter afslutte deres isolation.

Du kan vise skemaet på side 3 til de nære kontakter.

OBS: Hvis din nære kontakt er færdigvaccineret (2 stik)

Hvis din nære kontakt er færdigvaccineret, og der er gået minimum 14 dage fra sidste stik, og din nære kontakt ikke har symptomer, behøver vedkommende ikke at isolere sig. Din nære kontakt skal stadig testes på 4. og 6. dagen.

[Du kan have ret til sygedagpenge](#)

Du kan have ret til sygedagpenge i den periode, hvor du ikke kan gå på arbejde. For at have ret til sygedagpenge skal du opfylde kravene i sygedagpengeloven. Den samme mulighed gælder nære kontakter til en smittet. Kontakt Borgerservice i din kommune, som kan hjælpe dig.

[Har du spørgsmål](#)

Har du spørgsmål om smittespredning, isolation eller nære kontakter, så ring gerne til Coronaopsporingen på 32 32 05 11.

Har du spørgsmål vedrørende symptomer eller behandling af din sygdom, bedes du kontakte egen læge.

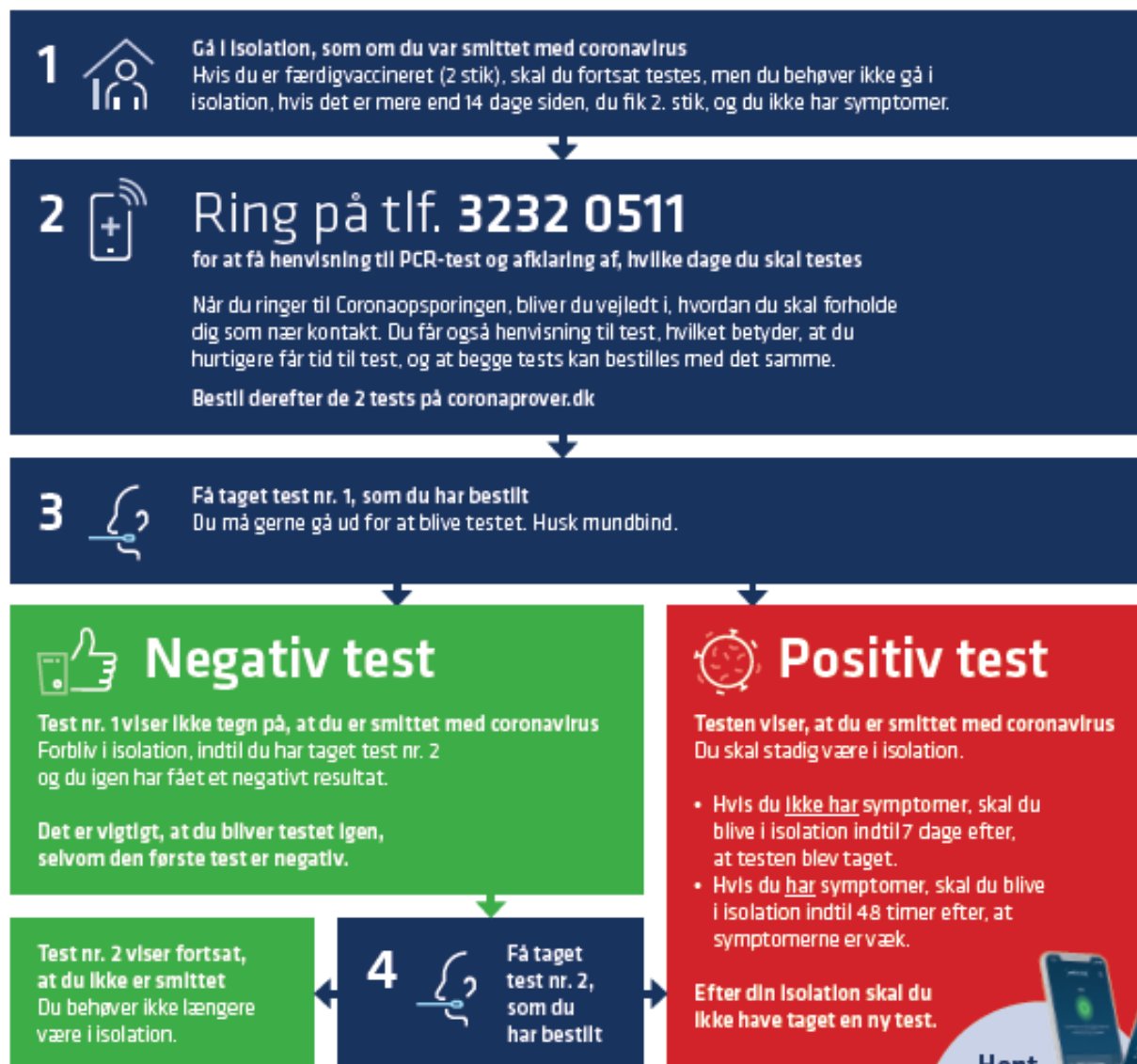
Vi ønsker dig god bedring.

Venlig hilsen

Styrelsen for Patientsikkerhed, Coronaopsporingen

Du har været i nær kontakt med én, der er smittet med coronavirus

Du skal derfor gå i isolation og testes 2 gange for coronavirus.
Så er du med til at forhindre, at smitten spredes. Sådan gør du:



Læs mere om, hvad det vil sige at være nær kontakt på Sundhedsstyrelsens hjemmeside:
Besøg btl.ly/nærkontakt eller ring på tlf. 32 32 05 11

August 2021, version 6

Hent
også
app'en
[smitte | stop]



You have tested positive for coronavirus (COVID-19)

To stop the spread of infection you must:

1. Self-isolate immediately
2. Call the COVID-19 Contact Tracing Unit, +45 32 32 05 11. Phones are open from 8 am until 10 pm every day including weekends
3. Find out who your close contacts are

NOTE: If you have tested positive with a rapid antigen test

It is important that you get a PCR test as soon as possible to confirm or rule out COVID-19.

If you have tested positive with a rapid antigen test (nasal swab), you must get a follow-up PCR test (throat swab). If the PCR test is negative, you may be able to stop self-isolating but you must first contact the COVID-19 Contact Tracing Unit.

1. It is important that you self-isolate immediately

Self-isolation means that you must stay home until 48 hours after you are completely free from symptoms. If you have no symptoms, you must stay home until 7 days after you were tested. If you cannot self-isolate at home, please contact the citizen service centre in your municipality. They may be able to offer an out-of-home isolation stay.

When you are self-isolating you must:

- Stay home. Do not meet with others, do not go to work, do not go shopping or to other places.
- Isolate from persons you live with - avoid close contact with others in your home, avoid spending time in the same rooms and sleep in a separate room. If possible, use a separate bathroom.
- Pay extra attention to cleaning if you live with others, e.g. by sanitizing handles, water taps and handrails every time you have touched them.

As soon as possible, you should also inform your employer that you are infected with coronavirus. Your employer must identify your close contacts in the workplace.

2. Call the COVID-19 Contact Tracing Unit at +45 32 32 05 11

Call the COVID-19 Contact Tracing Unit at +45 32 32 05 11. The COVID-19 Contact Tracing Unit is a branch of the Danish Patient Safety Authority responsible for tracing and breaking chains of infection. We will give you guidance on self-isolation and help you identify your close contacts.

3. Find out who your close contacts are

It is important that you make a list of persons that you have been close to both in private and at work that you may have infected. The close contacts must be notified and they must book appointments for tests.

How to identify your close contacts

- If you **have symptoms**, find out who you have been close to from 2 days before your symptoms began and until now.
- If you **do not have symptoms**, find out who you have been close to from 2 days before you were tested (the test date) until now.
- If you **have developed symptoms** after the test, find out who you have been close to from 2 days before the test (the test date) until now.

In the COVID-19 Contact Tracing Unit, we would like to call your close contacts to give them guidance on test dates and self-isolation, and ensure that they get referrals for tests.

If you wish to inform your close contacts yourself, it is important that you tell them to:

- Self-isolate at home. If they cannot self-isolate at home, their local municipality may offer an out-of-home stay. They must contact the citizen service centre in their municipality to learn about their options.
- Get referrals for two tests by calling the COVID-19 Contact Tracing Unit, +45 32 32 05 11. The first test must be done four days after the last time they were with you and the second test must be done six days after the last time they were with you. These two days are important because it can take between four and six days before the coronavirus can be detected in a test. Only if both tests are negative, your close contacts can stop self-isolating.

You can show your close contacts the chart on page 6.

NOTE: If your close contact is fully vaccinated (2 injections)

If your close contact is fully vaccinated and it has been at least 14 days since the last injection and your close contact does not have any symptoms, your close contact does not need to self-isolate. Your close contact should still get tested on day 4 and day 6.

You may be entitled to sickness benefit

You may be entitled to sickness benefit when you cannot go to work because you have coronavirus. In order to receive sickness benefit, you must meet the conditions in the Danish Sickness Benefits Act. The same applies to close contacts. Contact the citizen service centre in your municipality for information on how to claim sickness benefit.

If you have any questions

If you have any questions about infection, isolation or close contacts, please call the COVID-19 Contact Tracing Unit, +45 32 32 05 11.

If you have any questions about symptoms or treatment of your illness, please call your general practitioner.

Regards

The Danish Patient Safety Authority, the COVID-19 Contact Tracing Unit

You have been in close contact with a person who has coronavirus

You must self-isolate and get 2 tests for coronavirus. In order to prevent the virus from spreading, do the following:



Read more about what it means to be a close contact on the Danish Health Authority's website:
Visit sst.dk/en/English/publications/2020/Important_guidance_close_contacts or call +45 32 32 05 11

August 2021, version 6

Download
the app
