

## Du er smittet med coronavirus (Covid-19)

For at undgå, at smitten spreder sig, skal du:

1. Isolere dig
2. Ringe til Coronaopsporingen på 32 32 05 11, tast 1
3. Finde ud af, hvem dine nære kontakter er.

**OBS:** Til dig, der har fået en hurtigtest

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 isolerer dig med samme

Isolation betyder, at du skal være derhjemme indtil 48 timer efter, at du ikke længere har symptomer. Hvis du slet ikke har symptomer, skal du være hjemme i 7 dage, fra du fik taget testen. Hvis du ikke kan isolere dig derhjemme, kan kommunen også vurdere, om du kan tilbydes et ophold uden for hjemmet, hvis du har behov for det. Kontakt borgerservice i din kommune.

Når du er i isolation skal du:

- blive hjemme – du må heller ikke gå på arbejde, gå tur eller købe ind
- undgå så vidt muligt fysisk kontakt med dem, du bor sammen med, og hvis muligt benytte et andet toilet og bad end dem
- aflyse alle besøg
- være opmærksom på rengøring, fx spritte håndtag, vandhaner og gelændere grundigt af, hver gang du har rørt ved dem.

Du bør også hurtigst muligt informere din arbejdsgiver om, at du er smittet med coronavirus. Hvis det er dit barn, der er smittet, skal du hurtigst muligt informere dit barns skole eller daginstitution. De skal gå i gang med at identificere dine eller dit barns nære kontakter, og derudover skal de nære kontacters nære kontakter også identificeres, så de kan blive testet.

### 2. Ring til Coronaopsporingen på 32 32 05 11

Ring til Coronaopsporingen på 32 32 05 11, tast 1. Coronaopsporingen er en afdeling i Styrelsen for Patientsikkerhed, som står for at opspore smittekæder. Vi hjælper dig med at finde ud af, hvem du har været i nærheden af i din smitteperiode. Det er dine nære kontakter, som kan være blevet smittede. Det kan være en hjælp, at vi står for at give dine nære kontakter den nødvendige information om testdage og isolation. Vi kan også hjælpe dine nære kontakter med at få henvisninger til tests. Vi taler gerne med dine nære kontakter, da deres nære kontakter også skal identificeres, så de kan blive testet.

I Coronaopsporingen står vi også klar til at hjælpe dig med råd og vejledning og information om at være smittet.

Du kan ringe mellem kl. 8.00 og 22.00 på alle ugens dage – også weekend. Hvis ikke vi hører fra dig, vil vi forsøge at kontakte dig hurtigst muligt.

### 3. Find allerede nu ud af, hvem dine nære kontakter kan være

Dine nære kontakter, både privat og på arbejdet, kan være blevet smittet. Det er derfor vigtigt, at du laver en liste over dem, som du har været tæt på, så de kan blive kontaktet.

Hvem kan du have smittet?

- 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 dine nære kontakter med, hvordan de skal gøre. Vi vil derfor spørge dig, om vi må hjælpe dig med at informere dem, evt. efter du selv har talt med dem første gang. Vi taler gerne med dine nære kontakter, da de nære kontakter også skal identificere deres nære kontakter, så de kan blive testet.

Hvis du selv vil informere dine nære kontakter, er det vigtigt, at du fortæller dem, at de skal:

- Isolere sig derhjemme. Hvis de ikke kan isolere sig hjemme, kan kommunen 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 og taste 2. Den **første test skal være præcis fire dage efter**, at I sidst var sammen, og den **sidste test skal være seks dage efter** jeres sidste kontakt. Disse to tidspunkter er vigtige, fordi det kan tage mellem fire og seks dage, før coronavirus kan vises ved en test. Kun hvis begge test er negative, kan dine nære kontakter afslutte deres isolation.
- Identificere deres nære kontakter, som også skal testes. De nære kontakters nære kontakter skal dog ikke isolere sig selv.

Du kan sende dine nære kontakter dette link, hvor de kan læse mere: [bit.ly/nærkontakt](https://bit.ly/nærkontakt).

*OBS: Hvis den nære kontakt er færdigvaccineret (2 stik)*

Hvis den nære kontakt er færdigvaccineret, og der er gået over 14 dage fra sidste stik, og den nære kontakt ikke har symptomer, behøver han eller hun ikke at isolere sig. Den nære kontakt skal stadig testes på 4. og 6. dagen.

Hvis den nære kontakt er færdigvaccineret, skal den nære kontakts nære kontakter ikke identificeres og testes.

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, nære kontakter eller nære kontakters nære kontakter, så ring gerne til Coronaopsporingen på 32 32 05 11, tast 1. Telefonerne er åbne alle dage fra 8.00 – 22.00 – også weekend.

Har du spørgsmål om behandlingen af din sygdom, skal du kontakte din 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:

1  Gå i isolation, som om du var smittet med coronavirus  
Hvis du er færdigvaccineret (to stik), skal du fortsat testes, men du behøver ikke gå i isolation, hvis det er mere end 14 dage siden, du fik 2. stik, og du ikke har symptomer.

2  Ring for at få henvisning til test, og afklaring af hvilke dage du skal testes: **tlf. 3232 0511**  
Som nær kontakt skal du også finde ud af, hvem *dine* nære kontakter er. De skal testes på 4. og 6. dagen, men skal *ikke* isolere sig. Færdigvaccinerede skal kun testes én gang hurtigst muligt. Hvis du som nær kontakt er færdigvaccineret, skal *dine* nære kontakter *ikke* identificeres og testes.

Bestil derefter de 2 tests på:

**coronaprover.dk**

3  Få taget test nr. 1, som du har bestilt  
Du må gerne gå ud for at blive testet. Husk mundbind.

## Negativ test



Test nr. 1 viser ikke tegn på, at du er smittet med coronavirus  
Forbliv i isolation, indtil du har taget test nr. 2 og igen fået et negativt resultat.

Det er vigtigt, at du bliver testet igen, selvom den første test er negativ.

Test nr. 2 viser fortsat, at du ikke er smittet.  
Du behøver ikke længere være i isolation.

4  Få taget test nr. 2, som du har bestilt

## Positiv test



Testen viser, at du er smittet med coronavirus  
Du skal stadig være i isolation.

- Hvis du ikke har symptomer, skal du blive i isolation indtil 7 dage efter, at testen blev taget.
- Hvis du har symptomer, skal du blive i isolation indtil 48 timer efter, at symptomerne er væk.

Efter din isolation skal du ikke have taget en ny test.

Hent også app'en



Læs mere om, hvad det vil sige at være nær kontakt på Sundhedsstyrelsens hjemmeside:  
Besøg [bit.ly/nærkontakt](https://bit.ly/nærkontakt) eller ring på tlf. 32 32 05 11

You have tested positive for coronavirus (COVID-19)

To stop the spread of infection you must:

1. Self-isolate
2. Call the COVID-19 Contact Tracing Unit, +45 32 32 05 11, press 1
3. Find out who your close contacts are

[NOTE: If you have been tested with a rapid antigen test](#)

If you have tested positive with a rapid antigen test, you are required to have 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. The local municipality may offer you an out-of-home stay at a suitable facility if needed. Please contact the citizen service centre in your municipality to learn more about your options.

Self-isolation means:

- You must stay home. Do not go to work, go shopping or to other places.
- Avoid close contact with persons you live with. If possible, you should use a separate bathroom.
- Cancel all visits
- Pay extra attention to cleaning, 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 have coronavirus. If your child is infected, contact the child's school or childcare institution as soon as possible to inform them.

They will have to begin identifying your or your child's close contacts and in addition, the close contacts of the close contacts should also be identified so that they can get tested.

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, press 1. The COVID-19 Contact Tracing Unit is a branch of the Danish Patient Safety Authority responsible for tracing chains of infection. We will help you identify who you have been close to while contagious. They are your close contacts who may be infected.

It may be helpful that we provide your close contacts the necessary information about isolation and the correct dates for tests. We can also help your close contacts get referrals for tests. We would very much like to speak to your close contacts, as the close contacts must also identify their close contacts so that they can get tested.

In the COVID-19 Contact Tracing Unit, we are also happy to help you with advice, guidance, and information about being infected.

You can call between 8 am and 10 pm every day of the week including weekends.

If we do not hear from you, we will try to contact you as soon as possible.

### 3. Find out who your close contacts are

Your close contacts, both at work and in private, may be infected. It is important that you make a list of persons that you have been close to so they can be notified.

Who may have been infected by you?

- 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 was 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 help your close contacts on what to do. Therefore, we will ask you to let us help inform them. Possibly, after you have reached out to them. We would very much like to speak to your close contacts as the close contacts must also identify their close contacts so that they can get tested.

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 them 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, press 2. The first test must be done exactly four days after the last time they were with you. The second test must be done six days after the last time they were in contact 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.
- Identify their close contacts who also need to get tested. However, the close contacts of the close contacts do not have to self-isolate.

You can send your close contacts this link where they can get more information:

<https://bit.ly/fleresprogcorona>

NOTE: If the close contact has been fully vaccinated (2 injections)

If the close contact is fully vaccinated and 14 days have passed since the last injection, and the close contact has no symptoms, he or she does not need to self-isolate. The close contact is still required to get the two tests four and six days after the last exposure.

If the close contact is fully vaccinated, the close contacts of the close contact do not need to be identified and tested.

You may be entitled to sickness benefit or maternity/paternity 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, close contacts or close contacts of the close contacts, please call the COVID-19 Contact Tracing Unit, +45 32 32 05 11, press 1. Phones are open every day between 8 am and 10 pm including weekends.

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


Regards


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

# You have been in close contact with a person who is infected with coronavirus

You must self-isolate and get 2 tests for coronavirus in order to prevent the virus from spreading.

You must do the following:

**1**  **Self-isolate as if you have coronavirus**  
 If you are fully vaccinated and it has been 14 days since your second injection and you do not have any symptoms, you do not need to self-isolate. You must still get the 2 tests as described below.

**2**  **Call this number to get referral for the tests and to find out which days you must be tested:** **+45 3232 0511**  
 As a close contact, you also need to identify *your* own close contacts. They should get tested on day 4 and day 6 after last exposure, but they *do not* need to self-isolate. If they are fully vaccinated, they only need to get tested once as soon as possible. If you are a close contact and you are fully vaccinated, *your* close contacts *do not* need to be identified and tested.  
 Then book appointments for the 2 tests at: **coronaprover.dk**


**3**  **Get the first test**  
 You may leave your home to be tested. Remember a face mask.

## Negative test

The first test does not show that you have coronavirus. Stay in isolation until you have completed your second test with a **negative result**.

It is important that you are tested again, even if the first test is negative.

The second test is negative as well. You no longer need to stay in isolation.

**4**  **Get the second test that you booked**

## Positive test

The test shows that you have coronavirus. You must stay in isolation.

- If you **do not** have symptoms, stay in isolation until 7 days after the test.
- If you **have** symptoms, stay in isolation until 48 hours after the symptoms are gone.

You do not need a new test after your isolation.

You can also download the app

[available | on app]

Read more about what it means to be a close contact in the Danish Health Authority's guide for close contacts: Visit [bit.ly/closecontactcorona](https://bit.ly/closecontactcorona) or call 32 32 05 11