

## 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, kan de nære kontakter følge denne nyttige guide, som forklarer, hvad de skal gøre: [Nær kontakt \(coronasmitte.dk\)](https://coronasmitte.dk)



## Kontakt med en smittet – hvad skal du gøre?

**Guide ved smitte i skole/dagtilbud**

Har dit barn været i kontakt med en smittet? Se hvornår og hvordan barnet bør testes – og om det er nødvendigt at holde barnet hjemme.

➤ [Følg denne guide for børn](#)

---

**Guide ved kontakt med en smittet**

Har du været i kontakt med en smittet? Så bør du muligvis blive testet og måske skal du også gå i isolation.

➤ [Følg denne guide og se, hvad du bør gøre](#)

[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

## 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, your close contacts can learn more about the recommendations here: [Test for covid-19 \(en.coronasmitte.dk\)](https://en.coronasmitte.dk)

### 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