



Anbefalinger til kontakter til personer med covid-19



24. januar 2022

Anbefalinger til kontakter til personer med covid-19

© Sundhedsstyrelsen, 2022.
Publikationen kan frit refereres
med tydelig kildeangivelse.

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S

www.sst.dk

Elektronisk ISBN: 978-87-7014-320-2

Sprog: Dansk
Version: 14
Versionsdato: 24. januar.2022
Format: pdf

Udgivet af Sundhedsstyrelsen,
Januar 2022

Indholdsfortegnelse

1. Baggrund	4
2. Anbefalinger til husstandskontakter	5
2.1. Anbefalinger for husstandskontakter.....	5
3. Anbefalinger til øvrige kontakter	7
3.1. Anbefalinger for øvrige kontakter	8
Bilag 1: Anbefalinger til selvisolation	9
Bilag 2: Information til personer der tester positiv for SARS-COV-2	10
Bilag 3: Smitteperioden.....	12
Bilag 4: Definitioner	13
Bilag 5: Håndtering af husstandskontakt eller øvrig kontakt	14

1. Baggrund

Der er aktuelt i Danmark en meget omfattende samfundssmitte med SARS-CoV-2, som forventes yderligere at stige over de kommende uger som følge af lempelse af restriktioner m.v.

Den store smitte betyder, at et meget stort antal personer skal selvisolere, hvis de nuværende anbefalinger for selvisolation ved smitte og nær kontakt fortsat skal gælde. Det vil have store konsekvenser for opretholdelse af væsentlige samfundsaktiviteter, og vil ikke være proportionalt i lyset af den faldende sygdomsbyrde, som er udtrykt ved faldende antal COVID-19-syge indlagt på intensiv afdeling og ved den lave dødelighed, trods meget høje smittetal.

Dekoblingen mellem samfundssmitte og sygdomsbyrde skyldes formentlig den høje befolkningsimmunitet og omikron-variantens reducerede evne til at fremkalde sygdom (virulens).

I den danske befolkning er der p.t. en meget omfattende befolkningsimmunitet, som er opnået ved at 4,7 mio. personer har fået to stik, hvoraf 3,5 mio. også har fået 3. stik i efterår/vinter 2021/22. Den vaccineinducerede immunitet i Danmark er særligt høj i risikopopulationen ældre end 40 år.

Dertil kommer, at formentlig mere end 1 mio. personer kan være omikron-smittet siden variantens fremvækst i Danmark primo december 2021. Der vil være et betydeligt overlap mellem både vaccinerede og tidligere smittede (hybridimmunitet), hvorfor den samlede befolkningsimmunitet i Danmark aktuelt må antages at være betydelig i både omfang og kvalitet, hvilket kan betyde at epidemien mister fart før sæsonskiftet, også ved yderligere lempelse af restriktioner.

Grundet styrken af den immunitet, man får ved omikron-smitte, er denne variant nu altdominerende i Danmark og har fortrængt delta-varianten. Der er samtidig klar dokumentation for en væsentligt mindre risiko for alvorlig og behandlingskrævende sygdom ved omikron-smitte sammenlignet med tidligere dominerende varianter. Den nuværende viden om omikron-varianten tyder desuden på, at den formentlig smitter hurtigere videre end tidligere varianter, og en stor andel af de smittede vil have fået symptomer senest efter 3 døgn.

Sundhedsstyrelsen finder derfor, er det er sundhedsmæssigt forsvarligt at foretage en betydelig lempelse af anbefalinger for selvisolation ved smitte og nær kontakt, samtidigt med at anbefalingerne gøres mere simple og operationelle.

Retningslinjer for selvisolation ved smitte med SARS-CoV-2 er beskrevet i [Retningslinjer for håndtering af covid-19 i sundhedsvæsenet](#) og i bilag 1.

2. Anbefalinger til husstandskontakter

Husstandskontakter til en smittet person med covid-19 er personer der deler bopæl, hus, lejlighed, værelse m.v. med samme indgang med den smittede person i smitteperioden (se bilag 3 for beskrivelse heraf), eller lignende forhold som f.eks. kærester med separat bopæl.

Boks 1. Definition af husstandskontakter

Husstandskontakter:

- De personer, som bor sammen med en person, der har fået påvist covid-19
- Kæreste til en person, der har fået påvist covid-19 (som ikke bor sammen)
- Værelseskammerater på en efterskole, højskole, lejrskole o. lign. til en person, der har fået påvist covid-19
- Overnattende gæster/legekammerater.

2.1. Anbefalinger for husstandskontakter

Alle husstandskontakter anbefales hurtigtest eller PCR-test 3 døgn efter den smittede persons testtidspunkt (se bilag 4 for definition af testtidspunkt) med mindre, man har været smittet inden for de seneste 12 uger.

Husstandskontakter anbefales at gøre som beskrevet i nedenstående boks.

*Boks 2 Anbefalinger for selvisolation og test af husstandskontakter og tilsvarende***Husstandskontakter og tilsvarende uanset vaccinations- eller tidligere smittetatus:**

- Anbefales at blive testet med en hurtigtest eller PCR-test 3 døgn efter, den smittede person blev testet positiv for covid-19 (se bilag 4 for beskrivelse af testtidspunkt). Der anbefales ikke selvisolation, med mindre man får symptomer.
- Hvis man som husstandskontakt eller tilsvarende har været smittet inden for de sidste 12 uger anbefales ikke test¹ med mindre, man får symptomer på covid-19.
- Bør have ekstra fokus på at efterleve [Sundhedsstyrelsens 6 generelle råd](#) til at forebygge smitte

Hvis husstandskontakter får symptomer eller positiv PCR test for SARS-CoV-2

- Hvis man som husstandskontakt eller tilsvarende får lette eller betydelige symptomer på covid-19 (se bilag 4 for definition heraf) anbefales man straks at gå i selvisolation og blive testet hurtigst muligt med en PCR-test.
- Ved positivt svar på test fastholdes selvisolationen ved betydelige symptomer indtil symptomophør (se bilag 4 for beskrivelse heraf), dog ikke kortere end 4 døgn fra testtidspunktet. Ved lette symptomer fastholdes selvisolationen indtil 4 døgn fra testtidspunktet (se bilag 6 for beskrivelse heraf og bilag 1 for anbefalinger til selvisolation).
- Hvis man ikke har symptomer anbefales selvisolation i 4 døgn fra testtidspunktet (se bilag 4 for beskrivelse heraf).

For mere information om, hvordan kontaktopsporing foregår i praksis og om Coronaopsporing samt, hvilken information kontakter skal have, og hvor man kan få råd og vejledning se bilag 5.

¹ Dette skyldes, at testen i denne periode kan være positiv pga. inaktiv virus

3. Anbefalinger til øvrige kontakter

Øvrige kontakter er de personer, som den smittede person med covid-19 har været tæt på uden for hjemmet i smitteperioden (se bilag 3 for beskrivelse heraf). Se nærmere beskrivelse af øvrige kontakter nedenfor.

Boks 3 Beskrivelse af øvrige kontakter

De personer, som har været tæt på en person, der har fået påvist ny coronavirus (dog ikke ved selvtest), og som ikke er husstandskontakter eller tilsvarende. Det kan fx være:

- Personer, den smittede har siddet ved siden af eller lige overfor til et møde, på uddannelsesinstitutioner eller på en arbejdsplads.
- Personer, der har været til middag med den smittede eller lign.
- Personer, den smittede har dyrket kontaktsport med, eller siddet i en bil med.
- Klassekammeraterne i stamklassen til en smittet elev i grundskolen mv.

(Ovenstående er ikke en udtømmende liste)

Øvrige kontakter omfatter de personer, som har været tæt på den smittede i smitteperioden, det vil sige inden for 48 timer før, den smittede fik symptomer eller 48 timer før den positive test, hvis den smittede ikke har symptomer (se bilag 3 for beskrivelse heraf).

Øvrige kontakter vil ofte være personer fra ens omgangskreds eller personer, man dagligt eller regelmæssigt omgås fx de kollegaer, den smittede har siddet eller stået ved siden af på arbejde, spist frokost eller middag med på fx arbejde, restaurant eller i hjemmet, gæster i husstanden (ikke overnattende), været til møde med, haft undervisning med på en uddannelsesinstitution og siddet ved siden af, alle klassekammeraterne i stamklassen eller alle børnene på stuen i dagtilbud, kulturelle begivenheder hvor man har siddet tæt, efterskole- og højskolekammerater og lignende (man ikke deler værelse med), de personer som har deltaget i en begivenhed med en eller flere smittede mv.

Det vil også være de personer, som får besked via Smitte | stop appen, at de har været tæt på en smittet person.

3.1. Anbefalinger for øvrige kontakter

Øvrige kontakter, uanset vaccinations- eller tidligere smittestatus, anbefales ikke selvisolation med mindre de udvikler symptomer på covid-19. Øvrige kontakter anbefales selvtest eller hurtigtest 3 døgn efter den smittede persons testtidspunkt (se bilag 4 for beskrivelse heraf).

Boks 4 Anbefalinger for selvisolation og test af øvrige kontakter

Øvrige kontakter uanset vaccinations- og tidligere smittestatus

- Bør have ekstra fokus på at efterleve [Sundhedsstyrelsens 6 generelle råd](#) til at forebygge smitte
- Der kan foretages en hurtigtest eller selvtest 3 døgn efter den smittede persons testtidspunkt (se bilag 4 for beskrivelse heraf). Er man blevet øvrig kontakt via Smitte | stop appen, kan der også foretages en hurtigtest eller selvtest hurtigst muligt.

Hvis øvrige kontakter får symptomer eller positiv PCR test for SARS-CoV-2

- Hvis man som øvrig kontakt får lette eller betydelige symptomer på covid-19 (se bilag 4 for definition heraf), anbefales man straks at gå i selvisolation og blive testet hurtigst muligt med en PCR-test.
- Ved positivt svar på test fastholdes selvisolationen ved betydelige symptomer indtil symptomophør (se bilag 4 for beskrivelse heraf), dog ikke kortere end 4 døgn fra testtidspunktet. Ved lette symptomer fastholdes selvisolationen indtil 4 døgn fra testtidspunktet (se bilag 6 for beskrivelse heraf og bilag 1 for anbefalinger til selvisolation).
- Hvis man ikke har symptomer anbefales selvisolation i 4 døgn fra testtidspunktet (se bilag 4 for beskrivelse heraf).

Bilag 1: Anbefalinger til selvisolation

Selvisolation betyder, at man skal blive hjemme, så man ikke risikerer at smitte andre. At være i selvisolation betyder også, at man så vidt muligt undgår tæt kontakt med dem, man bor sammen med ved at opholde sig og sove i et separat værelse, har adgang til separat toilet og bade faciliteter eller, at man selv gør grundigt rent efter sig, jf. Sundhedsstyrelsens retningslinje, [COVID-19: Isolation ved påvist COVID-19](#).

Anbefalinger ved betydende symptomer

- Der anbefales selvisolation fra symptomdebut (se bilag 4 for beskrivelse heraf) og PCR-test snarest.
- Ved positivt testsvar fortsættes selvisolation til symptomophør, dog ikke kortere end 4 døgn fra testtidspunkt.

Anbefalinger ved positiv test hos asymptomatiske eller let symptomatiske

- Asymptomatiske eller let symptomatiske personer, som bliver testet anbefales ikke selvisolation (med mindre man er nær eller øvrig kontakt og får symptomer), mens man venter på svar på test.
- Ved positiv test (uanset testtype) anbefales straks selvisolation.
- Ved positiv hurtigtest eller selvtest anbefales PCR-test hurtigst muligt.
- Ved positivt testsvar anbefales selvisolation i 4 døgn fra testtidspunktet (se bilag 6 for beskrivelse heraf).
- Hvis der opstår betydelige symptomer fortsættes selvisolation til symptomophør, dog ikke kortere end 4 døgn fra testtidspunktet.

Alle husstandskontakter anbefales hvis muligt at holde afstand til den smittede i hjemmet, eller den smittede isoleres fra husstandskontakterne i eller uden for hjemmet hvis muligt.

Bilag 2: Information til personer der tester positiv for SARS-COV-2

Alle har adgang til deres testsvar (hurtigtest eller PCR-test – ikke selvtest) via sundhed.dk. Ved positivt testsvar henvises til Sundhedsstyrelsens informationsmateriale, [informationsmateriale til personer, som er testet positiv for ny coronavirus](#), hvor det fremgår, hvordan man skal forholde sig ved positivt testsvar. I informationsmaterialet opfordres den enkelte til at iværksætte selvisolation og opsporing af kontakter, så tidligt som muligt. Desuden kan der henvises til [coronasmitte.dk](#), hvor man kan tage en klikguide, der kan hjælpe smittede personer med, hvad der anbefales at gøre som smittet.

Styrelsen for Patientsikkerheds enhed *Coronaopsporing* sender et brev til den smittede persons e-boks med information om, hvordan de skal forholde sig. Derudover er der information, som de kan dele med deres kontakter og henvisninger til Sundhedsstyrelsens materiale. Der er blevet etableret en indberetningsløsning for smittede på sundhed.dk og i appen minSundhed, hvor den smittede kan indsende nøgleoplysninger til Coronaopsporingenheden.

Herudover ringer Coronaopsporing til personer, som er testet positiv for covid-19, for at rådgive om forholdsregler ved et positivt testsvar og for at vejlede om kontaktopsporingen samt for at indhente oplysninger om mulige smittelokationer mhp. udbrudshåndtering. Inden længe vil det også blive muligt for smittede personer at indberette nøgleoplysninger til smitteopsporingen og anmode om at blive ringet op af smitteopsporingen.

Den smittede kan også selv ringe til Coronaopsporing på tlf. 32 32 05 1. Når Coronaopsporing taler med den smittede, er det i den forbindelse vigtigt, at personen informeres om:

- At iværksætte selvisolation i eget hjem og følge anbefalinger for selvisolation som beskrevet i bilag 1.
- At selvisolation i eget hjem kræver en række forudsætninger, bl.a. at personen ikke forlader hjemmet og kan holde afstand til andre i husstanden. Alternativt er der også mulighed for et frivilligt ophold på en isolationsfacilitet uden for eget hjem, hvis de fastsatte kriterier er opfyldt. Det er kommunen, der visiterer til de eksterne isolationsfaciliteter.
- At hustandskontakter og øvrige kontakter får besked om, at de kan være smittede, og hvordan de skal forholde sig ift. isolation og tests. Det er som udgangspunkt den smittede, der informerer hustandskontakter og øvrige kontakter om evt. selvisolation og tests. Den smittede kan konkret aftale med Coronaopsporingen, at Coronaopsporingen orienterer ens kontakter. Herudover kan de henvise

deres kontakter til [Sundhedsstyrelsens informationsmateriale](#) om, hvordan de skal forholde sig. Endelig kan husholdningskontakter og øvrige kontakter kontakte Coronaopsporing på tlf. 32 32 05 11 for vejledning i tilfælde af fortsat tvivl.

- Det anbefales ikke, at smittede personer skal have en negativ test for at komme tilbage igen på arbejde, i skole, på uddannelse eller lignende. Testen kan nemlig i en længere periode være positiv efter symptomophør pga. inaktiv virus, selv om man er rask og ikke længere smitter (jf. Sundhedsstyrelsens *Retningslinjer for håndtering af COVID-19 i sundhedsvæsenet*).

Bilag 3: Smitteperioden

Smitteperioden, som anvendes til at identificere øvrige kontakter, er den periode, hvor der er størst risiko for, at den smittede person har kunne smitte andre. Risikoen for smitte mellem personer er størst, når en smittet person har udtalte symptomer. Der kan dog også ske smitte fra personer med milde eller ingen symptomer, dvs. præsymptomatisk og asymptomatisk smitte, herunder fra personer der er vaccinerede. Derfor omfatter smitteperioden også tiden før debut af symptomer.

Der er bred enighed på tværs af lande samt WHO og ECDC om at anvende 48 timer før hhv. debut af symptomer og en positiv test, som grænse for hvor lang tid tilbage i tiden man skal gå for at identificere de husstandskontakter og øvrige kontakter, der har risiko for at være blevet smittet med ny coronavirus.

Boks 2. Smitteperiode for personer med covid-19

Smitteperioden for personer med symptomer og positivt testsvar er:

- Fra 48 timer før symptomdebut til den smittede person kan ophæve sin selvisolation.

Smitteperioden for personer uden symptomer og positivt testsvar er:

- Fra 48 timer før personen fik foretaget testen til den smittede person kan ophæve sin selvisolation.

I udbrudsefterforskning kan det dog være relevant at gå længere tilbage end de 48 timer, hvis man vil finde frem til den person, der har smittet den pågældende. I disse tilfælde går man 7 dage tilbage. Denne opgave varetages i Styrelsen for Patientsikkerhed.

Bilag 4: Definitioner

Betydende symptomer: Symptomer på covid-19 sygdom som feber, vedvarende hoste, nysen og vejrtrækningsbesvær, hvor der samtidig er almen sygdomsfølelse hos den smittede, uden at der dog behøver at være funktionsindskrænkende sygdom, behov for behandling eller at den pågældende er uarbejdsdygtig. Man behøver ikke have alle symptomerne.

Asymptomatisk smitte: Ingen symptomer på covid-19, men konstateret smitte ved PCR-test

Lette symptomer: Ikke-betydende symptomer som løbenæse, 'kriller' i halsen, enkelte host m.v., der typisk vil være forbigående og uden almen sygdomsfølelse

Symptomdebut: Det tidspunkt, hvor de første symptomer på covid-19 begyndte. Ved fremadskridende og forværrede symptomer beregnes tidspunktet fra start på lette symptomer (jfr. definition ovenfor).

Symptomophør: Det tidspunkt, hvor de betydende symptomer ophører. Selvisolation kan godt ophæves selvom ikke-betydende symptomer som løbenæse, 'kriller' i halsen, enkelte host m.v. fortsætter efter dette tidspunkt

Testtidspunkt: Tidspunkt for udførelse af podning i næste eller svælg. Tid fra testtidspunkt regnes fra hele klokkeslet til hele klokkeslæt f.eks. fra podning mandag kl. 14.25 til ophævelse af selvisolation torsdag kl. 14.00. Hvis der er udført både antigen- og PCR-test regnes fra tidspunkt for første podning med positivt testsvar.

Husstandskontakt (Nær kontakt): Deler aktuelt bopæl, hus, lejlighed, værelse m.v. med samme indgang, eller lignende forhold som f.eks. kærester med separat bopæl.

Øvrig kontakt: Øvrige kontakter er de personer, som den smittede person med covid-19 har været tæt på uden for hjemmet i smitteperioden.

Bilag 5: Håndtering af husstands-kontakt eller øvrig kontakt

Når en person testes positiv for covid-19 (ikke ved selvtest), skal husstandskontakter og øvrige kontakter til den smittede person informeres. Ved positiv selvtest afventes med smitteopsporing, til der foreligger svar på den opfølgende PCR-test.

Den smittede person tager som udgangspunkt selv kontakt til sine husstandskontakter og øvrige kontakter hurtigst muligt, det vil sige, de personer som opfylder kriterierne som beskrevet i kapitel 3 og 4. Den smittede modtager informationsbrev i e-Boks fra Coronaopsporing i Styrelsen for Patientsikkerhed. Herudover henvises til coronasmitte.dk, hvor den smittede kan tage en klikguide, der kan hjælpe med processen. Hvis man som smittet fortsat har behov for hjælp til at identificere og/eller kontakte sine kontakter kan man ringe til Coronaopsporing på tlf. 32 32 05 11.

Med henblik på at mindske og forebygge smittespredning er det vigtigt, at husstandskontakter og øvrige kontakter oplyses om at følge anbefalingerne for test, som beskrevet i kap 1 og 2. Husstandskontakter og øvrige kontakter kan endvidere henvises til Sundhedsstyrelsens [hjemmeside](#) og materialer². Desuden kan der henvises til [coronasmitte.dk](#), hvor man kan tage en klikguide, der kan hjælpe personer med at afklare, om de er denne ene eller anden kontakt, og hvad de anbefales at gøre i forhold til test og evt. selvisolation.

Identifikation og kontakt til husstandskontakter og øvrige kontakter

Personer har adgang til deres testresultat via sundhed.dk, hvor der også findes et link til Sundhedsstyrelsens informationsmateriale om, hvad man skal gøre, hvis man tester positiv (se også bilag 4). I tilfælde af et positivt svar på en test opfordres den enkelte til at isolere sig og gå i gang med at finde ud af, hvem der er ens husstandskontakter og øvrige kontakter³.

Styrelsen for Patientsikkerhed kan, hvis der er behov for det, bistå smittede personer med opsporing af husstandskontakter og øvrige kontakter via enheden, *Coronaopsporing*, jf. ovenfor.

² Som vil blive opdateret hurtigst muligt.

³ Personer som tester positiv på en selvtest anbefales straks at gå i selvisolation og få taget en PCR-test hurtigst muligt. Det er først ved et positivt svar på PCR-testen, at der skal sættes gang i kontaktopsporingen.

Boks 3. Coronaopsporing

- Coronaopsporing sender et brev i e-boks med information om isolation og opsporing af husstandskontakter og øvrige kontakter til alle, der er testet positive.
- Coronaopsporing ringer ved behov til personer, der er testet positive og informerer om, hvordan de skal forholde sig og tilbyder støtte med at afklare, hvem der er husstandskontakter og øvrige kontakter.
- Coronaopsporing kan ved særligt behov kontakte og informere husstandskontakter og øvrige kontakter om, at de har været tæt på en person, der er testet positiv, og hvordan de skal forholde sig.

Information til husstandskontakter og øvrige kontakter

Med henblik på at mindske og forebygge smittespredning er det vigtigt, at både husstands- og øvrige kontakter oplyses om at følge anbefalingerne for evt. isolation og test, som beskrevet i hhv. kap 3 og 4. De kan endvidere henvises til Sundhedsstyrelsens [hjemmeside](#) og materialer. Desuden kan der henvises til coronasmitte.dk, hvor man kan tage en klikguide, der kan hjælpe personer med at afklare, om de er kontakt til en smittet, og hvad de anbefales at gøre i forhold til test og evt. selvisolation.

Husstandskontakter og øvrige kontakter informeres om følgende:

- At udvise skærpet opmærksomhed på symptomer, der kan være tegn på covid-19 til og med 14 dage efter nær kontakt med den smittede person.
- At følge anbefalinger som beskrevet for husstandskontakter i kap 3 for husstandskontakter og kap 4 for øvrige kontakter.

Henvisning til test for husstandskontakter

Husstandskontakter kan selv booke tid til PCR-test på coronaprover.dk, hvis den smittede har oplyst vedkommende om den smittedes rekvisitionsnummer fra Sundhed.dk.

Har man behov for henvisning samt hjælp til testtidspunkter, kan man fortsat ringe til Coronaopsporing på tlf. 32 32 05 11 med henblik på at få oprettet henvisning til test. Derefter bookes de to tests på coronaprover.dk eller med bistand fra regionerne, hvis den smittede (eller dennes forælder ved under 15-årige) ikke har NemID/MitID.

Børn som bliver øvrige kontakter i dagtilbud mv., i grundskolen og i forbindelse med fritidsaktiviteter

Børn, som bliver øvrige kontakter til en smittet person (barn eller medarbejder) i dagtilbud mv., i grundskolen (også efterskoler og frie fagskoler) eller i forbindelse med fritidsaktiviteter følger anbefalingerne for test for øvrige kontakter⁴ som beskrevet i kap 2 og i [Vejledning for håndtering af smitte hos børn i grundskoler og i dagtilbud mv.](#), som snarest vil blive opdateret efter de nye justerede retningslinker for kontaktopsporing. Dog følger værelseskammerater på efterskoler mv. isolations- og testanbefalingerne for husstandskontakter, som beskrevet i kap 1.

⁴ Hvis der findes flere positive tilfælde i en klasse/på stuen el. tilsvarende gruppeinddeling/holdet følges et testrul på maks. to test om ugen.

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S

www.sst.dk

Sundhed for alle ♥ + ●