



Landslægeembedets vejledning

Opsporing og håndtering af kontakter til personer med COVID-19

Version 2, udgivet 05. januar 2022

Indhold

Baggrund.....	1
Afsnit 1: Definition af en nærkontakt til en smittet person	2
Smitteperioden	2
Afsnit 2: Anbefalinger til nærkontakter til en smittet person:	2
Nærkontakter som hverken har fået 3. stik eller været smittet inden for de seneste 12 uger:	2
Nærkontakter som har fået 3. stik:	3
Nærkontakter som har været smittet inden for de seneste 12 uger:	3
Hvad vil det sige at være i karantæne:	3
Typiske symptomer på COVID-19:	4
Afsnit 3: Håndtering af personer, som har været udsat for smitte, men ikke opfylder kriterierne for at være nærkontakter (øvrige kontakter)	4
Øvrige kontakter:	4
Anbefalinger for øvrige kontakter:	4
Afsnit 4: Nærkontakter og smittespredning af COVID-19 blandt børn på grundskoler, fritidsaktiviteter og i dagtilbud mv.	5
Afsnit 5: Isolation og definition på raskmelding af smittede.....	5
Isolation af smittede:.....	5
Raskmelding:	5
Referencer	6

Baggrund

På baggrund af den stigende smittespredning i samfundet, hvor omikron-varianten forventes at blive den dominerende variant inden for kort tid, er det Landslægeembedets vurdering, at der over den kommende tid vil være en meget høj grad af smittespredning, som vil resultere i et meget stort antal af nære kontakter. Retningslinjen for opsporing og håndtering af nære kontakter bliver tilpasset, da vi ved, at der i højere grad opstår smitte i husstanden end uden for hjemmet.

På grund af den betydelige smittespredning er det ikke længere muligt for smitteopsporingen at følge med, derfor er retningslinjen tilpasset således, at de smittede selv skal informere deres nærkontakter. Smitteopsporingen vil fortsat kontakte den smittede og informere vedkommende om isolation og om at den smittede selv skal kontakte sine nærkontakter.

Raskmelding af smittede er blevet enormt ressourcekrævende, og de smittede skal fremover raskmelde sig selv, med undtagelse af alvorlig forløb af COVID-19 og af immunkompromitterede patienter, som fortsat skal raskmeldes af Sundhedsvæsenet.

Afsnit 1: Definition af en nærkontakt til en smittet person

En person er nærkontakt, hvis vedkommende opfylder mindst et af følgende kriterier:

1. Bor sammen med en person, der har fået påvist SARS-CoV-2
2. Kæreste til en person, der har fået påvist SARS-CoV-2 (som man ikke bor sammen med)
3. Værelseskammerater på en efterskole, højskole, lejrskole o. lign. til en person, der har fået påvist SARS-CoV-2
4. Overnattende gæster/legekammerater

Nærkontakter omfatter de personer, som har været tæt på den smittede i længere tid 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 (jf. beskrivelse af smitteperioden).

Nærkontakter vil være alle dem, den smittede person bor sammen med. Derudover vil det gælde de personer, den smittede i smitteperioden har været tæt med og tilbragt regelmæssig og længere tid sammen med fx en kæreste, man ikke bor sammen med, samt overnattende gæster/legekammerater eller en værelseskammerat på efterskolen mv.

Smitteperioden

- Smitteperioden for personer med symptomer og positivt testsvar:
 - Fra 48 timer før symptomdebut til 48 timer efter symptomophør
- Smitteperioden for personer uden symptomer og med positivt testsvar:
 - Fra 48 timer før personen fik foretaget testen til og med 7 dage efter testen

Afsnit 2: Anbefalinger til nærkontakter til en smittet person:

Når man er nærkontakt til en smittet, bør man straks gå i karantæne. Foreløbige data¹ tyder på, at et 3. vaccinationsstik giver en beskyttende effekt mod symptomatisk infektion på ca. 75 %. Derfor anbefales for nuværende, at personer, som har fået det 3. stik, samt personer, der har været smittet inden for de seneste 12 uger, ikke at gå i karantæne. Alle nærkontakter anbefales test med mindre, man har været smittet inden for de seneste 12 uger.

Nærkontakter som hverken har fået 3. stik eller været smittet inden for de seneste 12 uger:

- Bør straks gå i karantæne
- Nærkontakter, som ikke har tæt kontakt til den smittede person (dvs. personen er isoleret fra resten af husstanden eller kan holde god afstand til den øvrige husstand), anbefales PCR-test på 7.- dagen efter sidste kontakt til den smittede person. Karantænen kan ophæves efter negativt svar på 7.- dagstesten.
- Nærkontakter, som ikke kan holde afstand til den smittede person (f.eks. en forælder som passer et smittet barn), anbefales at gå i isolation. Herudover anbefales en PCR-test hurtigst muligt og igen 48 timer efter den smittede person ikke længere har symptomer. Hvis den smittede ikke har symptomer anbefales, ud over PCR-testen hurtigst muligt, en PCR-test 7 dage efter den positive test blev taget. Isolationen kan ophæves efter svar på den sidste test.
- Nærkontakten opfordres til at være meget opmærksom på symptomer, der kan være tegn på COVID-19 til og med 14 dage efter nærkontakt med den smittede person.

¹ SSI risikovurdering af omikron, 12. december 2021 [risikovurdering_omikron_121221_ssi.pdf](#)

- Hvis man som nærkontakt udvikler symptomer på COVID-19 anbefales straks isolation og PCR-test hurtigst muligt.
- Ved positivt svar på test anbefales isolationen (afsnit 5) indtil 48 timer efter symptomfrihed. I tilfælde af ingen symptomer kan isolationen ophæves 7 dage efter den positive test blev taget.

Nærkontakter som har fået 3. stik:

- Behøver ikke at gå i karantæne, men anbefales i stedet at få taget en PCR-test på 4.- og 7.- dagen efter sidste kontakt til den smittede person.
- Nærkontakter, som har fået 3. stik, og som løbende er udsat for smitte, fordi den smittede (f.eks. et smittet barn) ikke kan isoleres eller holde afstand, anbefales at gå i isolation. Herudover anbefales en PCR-test hurtigst muligt og igen 48 timer efter den smittede person ikke længere har symptomer. Hvis den smittede ikke har symptomer anbefales, ud over PCR-testen hurtigst muligt, en PCR-test 7 dage efter den positive test blev taget. Isolationen kan ophæves efter svar på den sidste test.
- Nærkontakten opfordres til at være meget opmærksom på symptomer, der kan være tegn på COVID-19 til og med 14 dage efter nærkontakt med den smittede person.
- Hvis man som nærkontakt udvikler symptomer på COVID-19 anbefales straks selvisolation og PCR-test hurtigst muligt.
- Ved positivt svar på test anbefales selvisolationen (afsnit 5) indtil 48 timer efter symptomfrihed. I tilfælde af ingen symptomer kan selvisolationen ophæves 7 dage efter den positive test blev taget.

Nærkontakter som har været smittet inden for de seneste 12 uger:

- Behøver ikke at gå i karantæne og anbefales heller ikke test. Dette skyldes, at testen i denne periode kan være positiv pga. inaktiv virus.
- Hvis man som nærkontakt og tidligere smittet udvikler symptomer på COVID-19 anbefales dog straks isolation og test.
- Nærkontakter, som har været tidligere smittet inden for 12 uger, og som løbende er udsat for smitte, fordi den smittede (f.eks. et smittet barn) ikke kan isoleres eller holde afstand, anbefales at gå i isolation (afsnit 5). Hvis de ikke får symptomer, anbefales de ikke test. De kan ophæve isolationen 48 timer efter, at den smittede person ikke længere har symptomer- eller 7 dage efter den positive test blev taget, hvis personen er symptomfri.

Hvad vil det sige at være i karantæne:

Personer i karantæne bør **ikke**:

- Gå på arbejde
- Tage offentlig transport, f. eks. bus eller taxa
- Besøge eller få besøg af venner og familie

Personer i karantæne må **gerne**:

- Have kontakt med dem, som de bor sammen med, men undgå tæt kontakt
- Gå ture i naturen
- Handle ind. Men der opfordres til, at det så vidt muligt undgås, og at man i stedet beder venner eller andre om det. Hvis dette ikke er muligt, så anbefales det at handle ind på skæve tidspunkter, f. eks. tidligt eller sent på dagen.
- Samt være særlig opmærksom på at lufte regelmæssigt ud, holde en god håndhygiejne og gøre ofte rent på de flader, der berøres flere gange dagligt. Sidste er særligt vigtigt, hvis der bor flere personer i husstanden.

Typiske symptomer på COVID-19:

- Feber
- Tør hoste
- Vejrtrækningsbesvær
- Tab af smags- og lugtesans
- Træthed
- Ondt i halsen

Afsnit 3: Håndtering af personer, som har været udsat for smitte, men ikke opfylder kriterierne for at være nærkontakter (øvrige kontakter)

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

Øvrige kontakter, hvad enten de er eller ikke er vaccineret (gælder både 1., 2. og 3. stik) eller tidligere smittede, anbefales ikke karantæne med mindre de udvikler symptomer på COVID-19.

Øvrige kontakter anbefales PCR-test på 4. dagen efter sidste kontakt med den smittede.

Øvrige kontakter:

- 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 vil ofte være personer fra ens omgangskreds eller personer, man dagligt eller regelmæssigt omgås, f.eks. de kollegaer, den smittede har siddet eller stået ved siden af på arbejde, spist frokost eller middag med på f.eks. 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.

Anbefalinger for øvrige kontakter:

- Øvrige kontakter anbefales ikke karantæne med mindre de udvikler symptomer på COVID-19.
- Øvrige kontakter anbefales PCR-test på 4. dagen efter sidste kontakt med den smittede, med mindre de har været smittede inden for de seneste 12 uger.
- Øvrige kontakter opfordres til at være meget opmærksom på symptomer, der kan være tegn på COVID-19 til og med 14 dage efter tæt kontakt med den smittede person.
- Hvis man som øvrig kontakt udvikler symptomer på COVID-19 anbefales straks isolation og PCR-test hurtigst muligt.
- Ved positivt svar på test anbefales isolationen (afsnit 5) indtil 48 timer efter symptomfrihed. I tilfælde af ingen symptomer kan isolationen ophæves 7 dage efter den positive test blev taget.

Afsnit 4: Nærkontakter og smittespredning af COVID-19 blandt børn på grundskoler, fritidsaktiviteter og i dagtilbud mv.²

Dette afsnit indeholder anbefalinger og retningslinjer til at begrænse smittespredning af SARS-CoV-2 blandt børn på grundskoler, fritidsaktiviteter og i dagtilbud mv. og samtidig undgå u hensigtsmæssigt mange hjemsendelser af børn.

Der gælder fortsat, at personer som får symptomer på COVID-19, skal blive hjemme og lade sig teste. Det skal understreges, at det ikke muligt at skelne COVID-19 fra andre smitsomme sygdomme blandt børn og unge.

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 kontakter som beskrevet i afsnit 3.

Dog følger værelseskammerater på efterskoler mv. isolations- og testanbefalingerne for nærkontakter, som beskrevet i afsnit 2.

Afsnit 5: Isolation og definition på raskmelding af smittede

Isolation af smittede:

Formålet med isolation er at forebygge smitte til personer uden for hjemmet samt til eventuelle andre beboere i husstanden.

Man skal gå i isolation hvis:

1. man har symptomer på COVID-19 og afventer testsvar
2. man er positiv for SARS-CoV-2, men er rask nok til at være hjemme
3. Reglerne gælder også for vaccinerede

Isolation betyder, at man holder sig hjemme, holder fysisk afstand til dem, man bor sammen med, og at man ikke færdes offentlige steder. Det vil sige:

1. At man ikke forlader hjemmet, medmindre det er nødvendigt, f. eks. i forbindelse med test. Man kan dog gå ud og få frisk luft, hvis man sikrer sig, at man ikke kommer i nærheden af andre og ikke berører noget, som andre også berører, f. eks. dørhåndtag.
2. At man undgår fysisk kontakt til andre, også dem man bor sammen med
3. At man så vidt muligt opholder sig i et separat værelse
4. At man så vidt muligt har adgang til separat toilet og badefaciliteter
5. At der ikke er øget risiko for et alvorligt COVID-19 forløb hos nogle af dem, man bor sammen med
6. At de øvrige husstandsmedlemmer har givet samtykke til isolation i hjemmet
7. At man under isolation er opmærksom på, om ens symptomer forværres. Hvis ens symptomer forværres, skal man kontakte sit lokale sundhedsvæsen.

Raskmelding:

Smittede med milde forløb kan selv ophæve deres isolation, når de opfylder nedenstående kriterier:

- 48 timer efter at man ikke længere har symptomer, **eller**
- 10 dage efter symptomstart, hvis man har haft to feberfrie (uden temperatursænkende medicin, f. eks. paracetamol) og betydelig klinisk bedring, og dermed kun mildere grad af tilbageværende symptomer, i form af f. eks. hoste, tab af smags- og lugtesans, hovedpine, træthed mv.

² Dagtilbud er: vuggestue (0-2), dagpleje (0-6 år), børnehave (3-6 år), dagplejecenter i bygder (0- 6 år). Grundskole er: folkeskole, efterskole, særligt indrettet kostskole og elevhjem. Fritidsaktiviteter er f.eks. Sport spejder og andre aktiviteter (socialt samvær også med andre personer uden for dagtilbud og skolen som legeaftaler, fødselsdage mm.).

- 7 dage efter den positive PCR-test blev taget, hvis man ikke har haft symptomer

Der gælder andre regler for raskmelding af patienter med alvorlig forløb af COVID-19 og af immunkompromitterede patienter, jf. *Landslægen vejledning for håndtering af den nye coronavirus (SARS-CoV-2)*. Disse patienter raskmeldes fortsat af Sundhedsvæsenet.

Raskmeldinger skal ikke indberettes.

Referencer

Sundhedsstyrelsens vejledning om opsporing og håndtering af kontakter til personer med COVID-19, 20. december 2021 [Opsporing og håndtering af kontakter til personer med covid-19 \(sst.dk\)](#)

