



Landslægeembedets vejledning

Håndtering af kontakter til personer med symptomer på COVID-19 og til personer smittet med SARS-Cov-2

Version 4, 04. Februar 2022

Indhold

Indhold	1
Baggrund for den aktuelle revision	1
Definitioner og begrebsafklaringer	2
1. En smittet person.....	2
2. Typiske symptomer på COVID-19	2
3. Smitteperioden	2
4. Nærkontakt.....	2
5. Øvrige kontakter	3
Anbefalinger.....	3
En smittet person.....	3
Isolation.....	3
Nærkontakter og tilsvarende uanset vaccinationsstatus eller tidligere smitte.....	4
Øvrige kontakter	4
Bilag 1: Personer med særlig risiko for alvorligere sygdom	5

Baggrund for den aktuelle revision

Der er aktuelt. Primo februar 2022, en meget omfattende samfundssmitte med SARS-CoV-2 i størstedelen af Grønland og som forventes yderligere at stige over de kommende uger. De hidtidige anbefalinger for isolation ved smitte og nær kontakter betyder, at et meget stort antal personer skal isolere sig eller gå i karantæne. 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 stort antal smittede.

Den relativt lave sygdomsbyrde skyldes formentlig den relativ høje befolkningsimmunitet og omikron-variantens reducerede evne til at fremkalde sygdom (virulens). De relativt få ældre i samfundet sammenlignet med andre lande har også væsentlig betydning.

Landslægeembedet 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. I overvejelserne indgår, at risikoen for at blive smittet er højest for uvaccinerede i forhold til vaccinerede for både BA.1 og BA.2 omikronvarianterne, men at dette forhold ikke er afgørende i den nuværende situation, hvor meget store dele af befolkningen under alle omstændigheder må forventes at blive smittet inden for kort tid.

Definitioner og begrebsafklaringer

1. En smittet person

En smittet person er en person der enten har fået påvist SARS-CoV-2 (antigentest eller PCR-test) eller som har typiske symptomer på COVID-19.

2. Typiske symptomer på COVID-19

- Feber
- Hoste
- Løbende eller tilstoppet næse
- Hovedpine
- Træthed
- Ondt i halsen
- Tab af smags- og lugtesans

Klar sekretion fra næsen ("løbenæse") som isoleret symptom er ikke grundlag for mistanke om COVID-19.

3. Smitteperioden

Efter smitteperioden kan isolationen ophøre for den smittede person (smittefrihed).

Smitteperioden for personer med symptomer på COVID-19:

- Fra 48 timer før symptomdebut til symptomophør, dog ikke kortere end 4 døgn efter symptomdebut.

Smitteperioden for personer der har fået påvist SARS-CoV-2 (antigentest eller PCR-test) og er uden symptomer:

- Fra 48 timer før PCR-podningen/selvtesten blev foretaget til og med 4 dage efter den positive test.

4. Nærkontakt

En person er **nærkontakt**, hvis personen tilhører en af nedenstående grupper:

1. Bor sammen med en smittet person
2. Kæreste til en smittet person (som man ikke bor sammen med).
3. Værelseskammerater til en smittet person på en efterskole, højskole, lejrskole o. lign.
4. Overnattende gæster/legekammerater hos en smittet person.

Nærkontakter omfatter de personer i gruppe 1, 2, 3 og 4 der har været tæt på den smittede i længere tid i smitteperioden

5. Øvrige kontakter

Personer der har været tæt på en smittet person uden for hjemmet i smitteperioden, men som ikke opfylder kriterierne for at være nærkontakter, herunder bl.a:

- Personer, den smittede har siddet ved siden af eller lige overfor til et møde, på uddannelsesinstitutioner, ved kulturelle arrangementer eller på en arbejdsplads
- Personer, der har spist 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.
- Ikke overnattende gæster i hjemmet
- Børn i skoleklassen eller i alle børnene på stuen i dagtilbud
- Efterskole- og højskolekammerater og lignende den smittede ikke deler værelse med

Anbefalinger

En smittet person

En person (uanset vaccinationsstatus) bør være i isolation i hele smitteperioden ved:

1. Symptomer på COVID-19
2. Positiv for SARS-CoV-2 (antigentest eller PCR-test)

Personer med symptomer på COVID-19 som ikke er i særlig risiko for et alvorligere sygdomsforløb anbefales selvtest (antigentest).

Personer med særlig risiko for et alvorligt forløb med COVID-19 anbefales PCR-test (se bilag 1).

Isolation

En person kan være i isolation i hjemmet eller tilsvarende, hvis der ikke er øget risiko for et alvorligere COVID-19 forløb hos medlemmer af husstanden.

Hvis symptomerne forværres i betydende grad under isolationen i hjemmet, skal Sundhedsvæsenet kontaktes.

Personer i isolation i hjemmet bør holde sig hjemme, men kan dog:

- Forlade hjemmet når det er strengt nødvendigt f.eks. i forbindelse med test
- Gå ud og få frisk luft, hvis det sikres, at personen ikke kommer i nærheden af andre og ikke berører noget, som andre også berører, f.eks. dørhåndtag.

Hvis der er flere i husstanden bør personen i hjemmeisolation:

- Undgå fysisk kontakt til resten af husstanden
- Så vidt muligt opholde sig i et separat værelse
- Så vidt muligt have adgang til separat toilet og bade faciliteter
- Gøre rent på flader der også berøres af andre flere gange dagligt

- Have stort fokus på håndhygiejne
- Lufte regelmæssigt ud

For patienter med alvorligt COVID-19 sygdomsforløb (dvs. behov for overførsel til intensiv behandling) eller hos særligt immunkompromitterede patienter, bør ophør af isolation ske på baggrund af en konkret lægefaglig vurdering jf Landslægen vejledning for håndtering af den nye coronavirus (SARS-CoV-2).

Nærkontakter og tilsvarende uanset vaccinationsstatus eller tidligere smitte

- Går i isolation ved symptomer på COVID-19
- Nærkontakter uden symptomer behøver ikke at gå i karantæne
- Anbefales selvtest (antigentest) 3 døgn efter den smittede person blev testet positiv for SARS-CoV-2
- Anbefales stor opmærksomhed på at holde afstand, håndhygiejne og andre smittebegrænsende tiltag

Øvrige kontakter

- Går i isolation ved symptomer på COVID-19
- Øvrige kontakter uden symptomer behøver ikke at gå i karantæne
- Anbefales stor opmærksomhed på at holde afstand, håndhygiejne og andre smittebegrænsende tiltag

Referencer

Sundhedsstyrelsens anbefalinger til kontakter til personer med COVID-19, 24. januar 2022

[Anbefalinger til kontakter til personer med covid-19 - Sundhedsstyrelsen](#)

Bilag 1: Personer med særlig risiko for alvorligere sygdom

- **Personer i alderen 80 år eller ældre.** Der gælder uanset om man er frisk og rask eller har kroniske sygdomme og tilstande.
- **Personer i alderen 65-79 år.** Mange friske og raske personer i aldersgruppen er ikke i øget risiko, men personer med fx kroniske sygdomme eller mental og fysisk svækkelse m.v er i risiko for alvorligere sygdom.
- **Personer under 65 år.** Meget få er i øget risiko, men personer i aldersgruppen med visse kroniske sygdomme, svært kontrollerbare kroniske sygdomme, overvægt med BMI på 35 eller over, og/eller nedsat immunforsvar menes at være i øget risiko. For flertallet af de yngre personer i denne gruppe, er der tale om en mindre øget risiko.
- **Visse børn og unge med kronisk sygdom.** De børn og unge, som kan have en øget risiko, er typisk de børn, hvor der også inden covid-19-epidemien, var særlige forholdsregler, fx særlige forhold i forbindelse med skolegang/dagtilbud. Disse børn følges typisk i specialambulatorier.
- **Beboere på alderdomshjem og ældrekollektiver.** Beboere i plejeboliger er i øget risiko, da de oftest er ældre og har kroniske sygdomme, dårlig funktionsevne og skrøbeligt helbred.
- **Gravide.** Gravide betragtes som værende i øget risiko ud fra et hensyn til både den gravide og det ufødte barn.