



VERSION 01. Oktober 2021 / HENH/PANO

Landslægeembedets vejledning om

COVID-19: Opsporing og håndtering af nære kontakter og regler for smittede

Målet med smitteopsporingen er at begrænse smittespredning mest muligt indtil der er opnået den maksimale vaccinationsdækning.

Afsnit 1: Definition af en nærkontakt til en smittet person¹?

En person er nær kontakt, hvis vedkommende opfylder mindst et af følgende **tre kriterier**:

1. Alle, der har boet sammen med en smittet person i den periode den smittede kan anses for at være smittefarlig ("Smitteperioden").
2. Alle, der har haft direkte fysisk kontakt med en smittet person, - f.eks. ved kys/kram eller ved hoste/nys
3. Alle, der har været tættere end 1 meter på en smittet person i mere end 15 minutter, f.eks. ved samtale eller mødedeltagelse.

Smitteperioden for personer med symptomer og positivt testsvar er:

- Fra 48 timer før symptomdebut til 48 timer efter symptomophør

Smitteperioden for personer uden symptomer og med positivt testsvar er:

- Fra 48 timer før personen fik foretaget testen til og med 7 dage efter testen

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.

Nærkontakter vil i praksis være alle dem, personen bor sammen med og dagligt deler soveværelse, sofa, krammer osv. med, dvs. medlemmer i personens husstand. Derudover vil det gælde alle, personen har haft direkte fysisk kontakt med fx nærmeste venner og familiemedlemmer.

En person er ikke nærkontakt, hvis personen har været tæt på en, som er identificeret nærkontakt. Dette vil først være tilfældet, hvis nær kontakten testet positiv for Covid-19.

¹ En smittet person defineres, som en person, der er testet positiv for Covid-19.

Brevdato: 01-10-2021
Sags nr 2021-3.
Dok. nr. XXXXXX

Postboks 120
3900 Nuuk
Tlf. (+299) 34 51 92
Fax (+299) 32 51 30
E-mail: nun@nanoq.gl
www.nanoq.gl

Afsnit 2: Anbefalinger til nærkontakter til en smittet person:

Den nyeste viden om COVID-19 viser klart, at risikoen for smittespredningen fra færdigvaccinerede er meget væsentligt lavere end fra ikke vaccinerede og delvist vaccinerede. Det giver derfor mening at skelne mellem de to grupper.

Nærkontakt er ikke færdig vaccineret:

Bor alene:

- Nærkontakten opfordres til gå i karantæne og anbefales blive testet på 7. dag efter det tidspunkt vedkommende sidst var i nær kontakt med den smittede person. Ved negativt testresultat af testen fra 7. dagen ophører karantænen.
- 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.

En eller flere samboende:

- Nærkontakten opfordres til at gå i karantæne, og til at holde afstand til den/de øvrige i husstanden, dvs. separat soveværelse, særlig opmærksom på god hygiejne, rengøring og udluftning. Nærkontakten bør spritte af efter brug af håndvask og toilet, og anvende egen håndklæde.
- Nærkontakten opfordres at blive testet på 7. dag efter det tidspunkt vedkommende sidst var i nær kontakt med den smittede person. Ved negativt testresultat af testen fra 7. dagen ophører karantænen.
- 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.

Bor sammen med den smittede, der er i isolation:

- Hvis det er muligt at dele boligen op, så der ikke er kontakt mellem den smittede, nærkontakten og den evt. øvrige husstand, opfordres der til at følge vejledningen for ”En eller flere samboende”.
- Nærkontakten opfordres at blive testet på 7. dag efter det tidspunkt vedkommende sidst var i nær kontakt med den smittede person. Ved negativt testresultat af testen fra 7. dagen ophører karantænen.
- 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 det ikke er muligt at dele boligen op, eller undgå fysisk kontakt², så er der være følgende muligheder:

- Den smittede bliver anvist et isolationsværelse. Nærkontakten/erne opfordres til at blive testet hurtigst muligt for at få opklaret om der er smitte, selvom der ikke er symptomer. Selvom testen er negativ, så skal nærkontakten/erne stadig være i

² F.eks. pga. boligens størrelse, eller en smitte forældre går i isolation, samme med et sygt barn/smittet barn.

karantæne, og opfordres til at blive testet på 7. dag efter det tidspunkt den/de sidst var i nær kontakt med den smittede person. Ved negativt testresultat af testen fra 7. dagen ophører karantænen.

Nærkontakten/erne opfordres til at være meget opmærksom/me på symptomer, der kan være tegn på COVID-19 til og med 14 dage efter nærkontakt med den smittede person.

- Nærkontakten/erne bliver anvist karantæneværelser, og opfordres til at blive testet hurtigst muligt for at få opklaret om der er smitte, selvom der ikke er symptomer. Selvom testen er negativ, så skal nærkontakten/erne stadig være i karantæne, og opfordres til at blive testet på 7. dag efter det tidspunkt den/de sidst var i nær kontakt med den smittede person. Ved negativt testresultat af testen fra 7. dagen ophører karantænen.
Nærkontakten/erne opfordres til at være meget opmærksom/me på symptomer, der kan være tegn på COVID-19 til og med 14 dage efter nærkontakt med den smittede person.
- Hvis det ikke er muligt at anvise isolations- eller karantæneværelser, opfordres hele husstanden til at gå i isolation, sammen med den smittede. Samt tage en test hurtigst muligt for at få opklaret om der er smitte, selvom der ikke er symptomer. Og herefter:
 - En test, når den smittede person er blevet raskmeldt af sundhedsvæsenet
 - Hvis den smittede person er asymptomatisk, anbefales én test 7 dage efter den smittede person blev testet (og ikke 7 dage efter modtaget test svar). Hvis denne test er negativ, kan isolationen ophæves.
 - Nærkontakten/erne opfordres til at være meget opmærksom/me på symptomer, der kan være tegn på COVID-19 til og med 14 dage efter nærkontakt med den smittede person.

Nærkontakten er færdig vaccineret³, eller tidligere smittet inden for de seneste 3 måneder og ikke har haft symptomer på COVID-19 siden udsættelse for smitte:

Bor alene:

- **Nærkontakten** behøver ikke at gå i karantæne, og kan gå på arbejdet, men opfordres til generel forsigtighed i sin færden, særligt uden for hjemmet (holde afstand til andre, god hygiejne.), men opfordres til blive testet på 4. og 7. dag efter det tidspunkt vedkommende sidst var i nær kontakt med den smittede person.
- 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.

En eller flere samboende:

³ Defineres som 14 dage efter anden vaccination – kun Johnsson & Johnsson kræver kun 1 stik.

- Nærkontakten behøver ikke at gå i karantæne, og kan gå på arbejdet, men opfordres til at udvise forsigtighed i sin færden, både hjemme og ude, dvs. holde afstand til andre, god hygiejne, men opfordres til blive testet på 4. og 7. dag efter det tidspunkt vedkommende sidst var i nær kontakt med den smittede person.
- 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.

Bor sammen med den smittede, der er i isolation:

- Hvis det er muligt at dele boligen op, så der ikke er kontakt mellem den smittede, nærkontakten og den evt. øvrige husstand, opfordres der til at følge vejledningen for ”En eller flere samboende”.
- Nærkontakten opfordres til at blive testet på 4. og 7. dag efter det tidspunkt vedkommende sidst var i nær kontakt med den smittede person.
- 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 det ikke er muligt at dele boligen op, eller undgå fysisk kontakt⁴, så er der være følgende muligheder:

- Den smittede bliver anvist et isolationsværelse. Nærkontakten behøver ikke at gå i karantæne, og kan gå på arbejdet, men opfordres til at udvise forsigtighed i sin færden, både hjemme og ude, dvs. holde afstand til andre, god hygiejne, men opfordres til blive testet på 4. og 7. dag efter det tidspunkt vedkommende sidst var i nær kontakt med den smittede person.

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.

- Nærkontakten/erne bliver anvist karantæneværelser, og nærkontakten behøver ikke at gå i karantæne, og kan gå på arbejdet, men opfordres til at udvise forsigtighed i sin færden, både hjemme og ude, dvs. holde afstand til andre, god hygiejne, men opfordres til blive testet på 4. og 7. dag efter det tidspunkt vedkommende sidst var i nær kontakt med den smittede person.

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 det ikke er muligt at anvise isolations- eller karantæneværelser, opfordres hele husstanden til at gå i isolation, sammen med den smittede. Samt tage en test

⁴ F.eks. pga. boligens størrelse, eller en smitte forældre går i isolation, samme med et sygt barn/smitten barn.

hurtigst muligt for at få opklaret om der er smitte, selvom der ikke er symptomer. Og herefter:

- En test, når den smittede person er blevet raskmeldt af sundhedsvæsenet
- Hvis den smittede person er asymptomatisk, anbefales én test 7 dage efter den smittede person blev testet (og ikke 7 dage efter modtaget test svar). Hvis denne test er negativ, kan isolationen ophæves.
- 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.

Hvad vil det sige at være i karantæne:

Personer i karantæne må **ikke**:

- Gå på arbejdet
- Tage offentlig transport, dvs. bus eller taxa
- Besøge eller få besøg af venner og familie

Personer i karantæne må **gerne**:

- Have kontakt med dem, som du bor sammen med, men undgå tæt kontakt
- Går tur i naturen
- Handle ind, men der opfordres til, at det så vidt muligt undgås, og at man i stedet beder andre i husstanden eller venner 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 på de flader, der berøres flere gange dagligt. Sidste er særligt vigtigt, hvis der bor flere personer i husstanden.

Nærkontakter, som udvikler symptomer på COVID-19, opfordres til at gå i karantæne og blive testet – uanset om de er færdige vaccinerede, ikke færdig vaccinerede eller er tidligere smittede indenfor de sidste tre måneder.

De typiske symptomer på COVID-19 er:

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

Nærkontakter med positiv test:

Nærkontakter med et positivt test svar, skal gøre følgende:

1) Gå i isolation (læs afsnit 6)

2) Hvis personen udvikler symptomer:

- Fortsætte isolation indtil 48 timer **efter** symptomophør

eller

- 10 dage efter symptomdebut, forudsat 48 timers feberfrihed (uden temperatur-sænkende medicin) og betydelig klinisk bedring, og dermed kun mildere grad af tilbageværende symptomer, i form af fx hoste, tab af smags- og/eller lugtesans, hovedpine, træthed mv.

3) Hvis personen ikke udvikler symptomer:

- fortsætte selvisolation indtil 7 dage efter testen blev taget.

Afsnit 3: Håndtering af personer, som har været udsat for smitte, men ikke opfylder kriterierne for at være nærkontakt

Der er i praksis en række situationer, hvor kriterierne for at være nær kontakt ikke er opfyldt, men hvor det alligevel kan være relevant at iværksætte tiltag for at forebygge smittespredning. Dette er altså et ekstra supplement til smitteopsporing af nære kontakter.

Det vil typisk dreje sig om udbrud, som er opstået på barer og restauranter, en arbejdsplads eller større arrangementer, herunder private arrangementer.

Udbrud af smitte i institutioner eller skoleklasser omtales særskilt i Afsnit 4.

Håndtering af de enkelte sager vil afhænge af omstændighederne. Hvis der er gået mere end 48 timer siden udsættelse for smitte anbefales det, at man hurtigst muligt bliver testet. Såfremt den første test sker inden for de første 3 – 4 dage efter udsættelse for smitte anbefales en ny test 7. dag efter smitteudsættelse.

Følgende er gældende for dem, der har været udsat for smitte, men ikke opfylder kriteriet for at være nærkontakt:

1. Man skal ikke være i karantæne, men må gerne både før test, og mens der afventes testsvar, gå på arbejde, foretage praktiske gøremål som indkøb mm.
2. Udvis forsigtighed og undgå situationer, hvor man udsætter andre for smitte.
3. Man bør have skærpet opmærksomhed på evt. udvikling af symptomer og følge de smitteforebyggende anbefalinger, herunder sikre fysisk afstand og god hygiejne.

Ikke vaccinerede og delvist vaccinerede har en langt større sandsynlighed for at blive smittet i situationer med smittespredning. Denne gruppe bør derfor udvis særlig forsigtighed.

Arbejdspladser med særlige risici, f.eks. sundhedsvæsenet, kan fastsætte andre interne regler.

Afsnit 4. Nærkontakter og smittespredning af COVID-19 blandt børn på grundskoler, fritidsaktiviteter og i dagtilbud mv⁵

Dette afsnit indeholder anbefalinger og retningslinjer til at begrænse smittespredning af COVID-19 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.

Hvad skal der gøres ved mistanke om smitte med COVID-19 på grundskoler, fritidsaktiviteter og i dagtilbud mv:

1. Personer med symptomer på COVID-19 skal hurtigst muligt gå i isolation og blive testet.
2. Personer med symptomer holdes adskilt fra de øvrige børn/elever/studerende og medarbejdere, indtil de kan hentes eller hjemsendes, og der bør rengøres på oplagte kontaktpunkter (f.eks. ved siddeplads i klasselokale, håndtag, gelændere mm., som den syge har rørt ved).
3. Ved negativ PCR-test kan mistanken ophæves.

Ved konstateret smitte blandt elever eller lærere afklares det videre forløb i samarbejde mellem kommunen og landslægeembedet i henhold til gældende regler på området.⁶

Grundprincipper for håndtering af sager med relation til grundskoler og dagtilbud:

1. Dagtilbud og grundskoler mv. bør afvise at modtage børn/elever, der er smittede og nærkontakter til smittede.
2. Frem for hjemsendelse af kan der foretages testning af elever, eventuelt af flere omgange. Tidspunkter for testning afhænger af den konkrete sag.
3. Børn, som ikke har symptomer på COVID-19, og som forældrene ikke ønsker testet, anbefales at blive hjemme i karantæne til og med 14 dage efter sidste nære kontakt til den smittede person.
4. Forældre samt andre familiemedlemmer eller bofæller til børn, elever/studerende, som er nære kontakter, behøver ikke at foretage sig andet end at være ekstra opmærksom på de smitteforebyggende råd herunder god hygiejne og udluftning samt eventuel udvikling af symptomer

⁵ 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.).

⁶ Selvstyrets bekendtgørelse nr. 5, 13. april 2010 om forholdsregler mod smitsomme sygdomme i pædagogisk udviklende dagtilbud til børn i førskolealderen samt Selvstyrets bekendtgørelse nr. 7 af 15. juni 2017 om Landslægeembedets virke.

Afsnit 6. 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 testet positiv for COVID-19, men er rask nok til at være hjemme.
3. Reglerne gælder også vaccinerede.

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

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

Raskmelding af smittede

De nedenfor nævnte kriterier er en lempelse af hidtidige krav og skal ses i lyset af, at målet ikke længere er en fuldstændig udryddelse af COVID-19, men at begrænse smittespredningen.

Isolation ved positiv PCR-test kan ophæves:

- 48 timer efter at personen ikke længere har symptomer, eller

- 10 dage efter symptomstart, hvis vedkommende har haft to feberfrie dage, og har det betydeligt bedre. Det er acceptabelt med milde restsymptomer som let hoste eller tab af smags- og lugtesans, eller
- 7 dage efter testen blev taget, hvis man ikke har haft symptomer.

Raskmelding sker ved opringning fra sundhedsvæsenet.

Referencer:

Sundhedsstyrelsen. COVID-19: Opsporing og håndtering af nære kontakter. Version 10: 18. august 2021.⁷

Sundhedsstyrelsen. Vejledning for håndtering af smitte hos børn i grundskoler og i dagtilbud mv. 6. september 2021 – Version 1⁸

⁷ Link: <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2020/covid-19-opsporing-og-haandtering-af-naere-kontakter>

⁸ Link: https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2021/Corona/Retningslinjer/Vejledning_haandtering-af-smitte-blandt-boern-i-dagtilbud-og-grundskoler_060921.ashx?la=da&hash=64BF4F2115A6640C3FE35C472C2244F5840CFFF9