

# Retningslinjer i forbindelse med symptomer, test, isolation mv.

## HVIS DU HAR SYMPTOMER PÅ COVID-19

- Gå i selvisolation.
- Kontakt din nærmeste leder - og DC, hvis du er chauffør - og meld dig syg.
- Sørg for at blive testet hurtigst muligt med en PCR-test. Du kan enten kontakte din læge og blive henvist til test eller selv bestille tid på [coronaproever.dk](https://coronaproever.dk). Bemærk at en hurtigtest (se info længere nede) IKKE bør benyttes, hvis du har symptomer!

**Hvis du er vaccineret** og får symptomer på COVID-19, skal du stadig gå i selvisolation og blive testet med en PCR-test hurtigst mulig. Dette gælder **også, hvis du tidligere har været smittet**.

Læs mere i Sundhedsstyrelsens pjece "[Til dig, der har symptomer på COVID-19](#)"

---

## HVIS DIN TEST VISER, AT DU ER SMITTET MED CORONAVIRUS

- Meld dig syg, så snart du har dit testresultat. Hvis du er chauffør, skal du melde sygdom til DC og hurtigst muligt informere din stationsleder om, at du er smittet med coronavirus.
- Send dokumentation for dit testresultat til din leder.
- Giv besked til personer, du kan have smittet. Ring evt. til Coronaopsporing på tlf. 32 32 05 11 og få hjælp til opsporing af dine nære kontakter.
- OBS: Hvis du er smittet og har haft symptomer, må du først gå på arbejde igen, når du har været fri for symptomer i 48 timer.  
Hvis du er smittet, men ikke har haft symptomer, skal du selvisolere dig indtil 7 dage efter, at du fik taget testen.

**BEMÆRK:** Hvis du er blevet testet positiv for coronavirus med en **hurtigtest**, skal du have taget en opfølgende PCR-test hurtigst muligt - helst samme dag eller senest dagen efter. PCR-testen kan be- eller afkræfte, at hurtigtesten har givet det rigtige svar, og som samtidig kan vise, om du er smittet med en mere smitsom virusvariant.

Læs mere i Sundhedsstyrelsens pjece "[Til dig der er testet positiv for coronavirus](#)"

---

## HVIS DU ER NÆR KONTAKT TIL EN SMITTET PERSON

- Gå i selvisolation, indtil du kan blive testet. Du skal også isolere dig fra dem, du bor sammen med!
- Meld dig syg og informer din leder om, at du er nær kontakt til en smittet person
- Kontakt Coronaopsporing (tlf. 32 32 05 11 - tryk 2) og bliv henvist til to PCR-test.

Hvis du defineres som nær kontakt, skal du selvisolere dig hurtigst muligt og blive testet på dag 4 og dag 6 efter, at du sidst var i nær kontakt med en smittet person. **Du må først bryde selvisolationen og fx gå på arbejde, når du har et negativt svar på test 2.**

Hvis du er nær kontakt til en smittet person, hvor du løbende har været udsat for smitte – fx i din husstand – skal du selvisolere dig og *testes hurtigst muligt* og igen på dag 4 og 6 efter den sidste nære kontakt.

**Hvis du er nær kontakt og færdigvaccineret** (dvs. der er gået 14 dage efter din 2. vaccination):

- Behøver du ikke at gå i selvisolation
- Du skal stadig testes som nær kontakt
- Hvis du får symptomer på COVID-19 eller tester positiv på en af dine tests, skal du straks gå i selvisolation

**Hvis du er nær kontakt og tidligere har været smittet med coronavirus inden for de seneste 12 måneder:**

- Behøver du ikke at gå i selvisolation
- Er det under 12 uger siden, du blev testet positiv for coronavirus, behøver du heller ikke at blive testet
- Er det mere end 12 uger siden, du blev testet positiv for coronavirus, skal du stadig testes som nær kontakt.
- Hvis du får symptomer på COVID-19 eller tester positiv på en af dine tests, skal du straks gå i selvisolation

Ring til Coronaopsporing på tlf. 32 32 05 11 for nærmere rådgivning.

**Nære kontakter vil typisk være dem, du bor sammen med, men ifølge Sundhedsstyrelsen betragtes du også som nær kontakt hvis:**

- Du har haft direkte fysisk kontakt (fx ved kram) med en smittet person
- Du er blevet hostet på af en smittet person.
- Du har været tæt på en smittet person *inden for 2 meters afstand* i mere end 15 minutter (fx ved samtale med personen)
- Du været sammen med en smittet person *indenfor 2 meters afstand* i mere end 15 minutter i en af nedenstående situationer:
  - Aktiviteter med kraftig udånding, f.eks. sang, høj tale eller råb.
  - Aktiviteter der indebærer fysisk anstrengelse, f.eks. fitness eller yoga.
  - Ophold i lukkede rum med dårlig ventilation.

Læs mere om at være nær kontakt i Sundhedsstyrelsens pjece "[Til dig, der er nær kontakt til en person, der er testet positiv for coronavirus](#)"

## **HVIS DU ER NÆR KONTAKT TIL NÆR KONTAKT**

Definitionen af hvornår man er nær kontakt til en nær kontakt følger definitionen for nære kontakter, som er beskrevet ovenfor.

Som nær kontakt til en nær kontakt behøver du ikke at gå i selvisolation, hvis du ikke har symptomer, men du skal testes på 4.- og 6.-dagen efter, at du sidst var i nær kontakt med personen, som er nær kontakt.

### Sådan gør du, hvis du er nær kontakt til en nær kontakt og:

- **ikke er færdigvaccineret** (du betragtes som færdigvaccineret 14 dage efter, du fik dit sidste stik)  
Du behøver **ikke** at gå i selvisolation. Bliv testet på 4.- og 6.- dagen efter, du sidst var i nær kontakt med personen, som er nær kontakt.
- **er færdigvaccineret eller tidligere smittet inden for de seneste 12 måneder:**  
Du behøver **ikke** at gå i selvisolation. Bliv testet en enkelt gang på 4.- dagen efter, du sidst var i nær kontakt med personen, som er nær kontakt.  
Hvis det er under 12 uger siden, du blev testet positiv for COVID-19, behøver du ikke at blive testet.

### Få vejledning vedr. test, som nær kontakt til nær kontakt

Som nær kontakt til en nær kontakt kan du kontakte Coronaopsporing på tlf. 32 32 05 11 for at få rådgivning og vejledning om, hvordan du skal forholde dig, hvor mange gange du skal testes og på hvilke dage. Du får samtidig henvisning til alle dine tests.

Herefter går du ind på [coronaprover.dk](https://coronaprover.dk) og bestiller tid til dine tests.

### HVIS DU HAR VÆRET I NÆRHEDEN AF EN SMITTET PERSON

Hvis du mener, at du har været i nærheden af en person, som er smittet med coronavirus, kan du være, hvad Sundhedsstyrelsen kalder "anden kontakt". Det gælder fx hvis I har siddet på kontor sammen, har deltaget i samme møde, en privat sammenkomst eller lign., eller hvis du har deltaget i en begivenhed, hvor der viser sig at være flere, som er smittet, og der er mistanke om en såkaldt 'superspredningsbegivenhed'.

I så fald skal du:

- Kontakte din leder og fortælle, at du har været i nærheden af en smittet person
- Hurtigst muligt bestille tid til en PCR-test på [coronaprover.dk](https://coronaprover.dk) eller få foretaget en hurtigtest (se info længere nede). Der kan dog være specifikke situationer, hvor Coronaopsporing vurderer, at det er mere hensigtsmæssigt, at du bliver testet på andre tidspunkter. Ring til Coronaopsporing på tlf. 32 32 05 11 for råd og vejledning.
- Gå på arbejde, som du plejer og afvente resultat af din test, hvis du i øvrigt ikke har symptomer på COVID-19. Du bør dog begrænse antallet af personer, du ses med, indtil du har fået dit testresultat.
- Være ekstra opmærksom på de generelle anbefalinger, som fysisk afstand, god håndhygiejne, hostetikette, symptomer og i øvrigt vise særligt hensyn til personer i risikogruppen.

**Er du i tvivl**, om du nær eller anden kontakt til en smittet person, er der hjælp at hente i denne information fra Sundhedsstyrelsen: "[Er jeg nær kontakt eller anden kontakt til en smittet person?](#)"

### HVIS DU FÅR INFORMATION AF STYRELSEN FOR PATIENTSIKKERHED ELLER CORONAHOTLINE, SOM AFVIGER FRA OVENSTÅENDE RETNINGSLINJER

- Kontakt hurtigst muligt din leder. Træffes han/hun ikke på telefonen, så indtal en besked eller send en sms.
- Alternativt kan du kontakte HR- og kvalitetschef Bjarne Larsen tlf. 4190 6050.

## TO FORMER FOR COVID-19 TEST

Aktuelt er der to måder, hvorpå man kan blive testet for COVID-19. Det er vigtigt at understrege, at de to testformer skal bruges i forskellige situationer.

### PCR-test

Hvis du *har symptomer på COVID-19 eller er nær kontakt til en smittet*, skal du tage en PCR-test, som du booker tid til på coronaprover.dk

Hvis du tester positiv, skal AarBus have en kopi af det testsvar, du efter ca. 24 timer modtager på sundhed.dk

### Hurtigtest

Hvis du *ikke har symptomer*, men blot vil have et hurtigt svar på, om du er uden COVID-19 smitte, kan du tage en hurtigtest (antigen-test) et af de mange steder, der tilbyder en sådan. Links til de forskellige udbydere af hurtigtest og deres teststeder kan findes på Region Midtjyllands hjemmeside [HER](#)

Hvis din hurtigtest er positiv, skal du bede om at få en form for dokumentation, som du kan aflevere til AarBus. Herefter skal du forholde dig på samme måde, som ved en positiv PCR-test, hvilket er beskrevet ovenfor.

*Bemærk at en hurtigtest ikke er lige så sikker, som en PCR-test og derfor ikke bør anvendes, hvis du har symptomer eller er nær kontakt til en smittet.*