

COVID-19-smittet – opsporing af nære kontakter

Fremgangsmåde

Handlinger	<ul style="list-style-type: none"> • Etabler eller oprethold selvisolation • Følg de generelle råd til forebyggelse af smittespredning. • Fokus på hygiejne og rengøring • Fokus på symptomer, som kan være forenelig med COVID-19 • Opspor nære kontakter blandt medarbejdere, borgere og andre samarbejdspartnere (se afsnittet om opsporing af nære kontakter).
Arbejde	<p>Nej – ikke i fysisk fremmøde. Hjemmearbejde efter aftale med leder.</p> <p>Ophævelse af selvisolation efter mere end 48 timers symptomfrihed.</p> <p>Visse symptomer kan være længerevarende fx tab af smags- og/eller lugtesans, hoste, træthed eller hovedpine. Ved ovenstående restsymptomer kan selvisolationen ophæves efter 10 dage fra symptomdebut forudsat 48 timers feberfrihed (uden brug af febernedsettende medicin fx paracetamol), og samtidig betydelig klinisk bedring.</p> <p>Ved alvorlige sygdomsforløb bør ophævelse af isolation ske på baggrund af en konkret lægefaglig vurdering.</p> <p>Det anbefales ikke at anvende test efter symptomophør som grundlag for raskmelding, da PCR test kan være positiv i en længere periode (op til 12 uger) efter symptomophør, uden at personen er smitsom.</p>
Opsporing af nære kontakter	<ul style="list-style-type: none"> • Skal opfylde mindst ét af kriterierne for nære kontakter - se afsnittet Nære kontakter er • Gå i dialog med eventuelle nære kontakter som opfylder ét af kriterierne, om hvordan opgavevaretagelsen er foregået i den konkrete situation • Udarbejd en liste over de definerede nære kontakter • Nære kontakter skal gå i selvisolation og testes med henblik på at mindske smittespredning.
Nære kontakter er	<p>Hvis de generelle råd om fysiske afstand, hostetikette og hygiejne er fulgt, vil der som udgangspunkt være få personer, som man har været nær kontakt med.</p> <p>Definition af nære kontakter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle, der bor sammen med en, der har fået påvist COVID-19.


	<ul style="list-style-type: none"> • Alle, der har haft direkte fysisk kontakt (fx kram) eller direkte og ubeskyttet kontakt til smittefarlige sekreter (fx hoste og nys, rørt brugt lommetørklæde eller mundbind m.v.) med en person, der har fået påvist COVID-19. • Alle, der har været inde for 2 meter i mere end 15 minutter (fx samtale med personen) med en, der har fået påvist COVID-19. • Alle, der har været inden for 2 meter med en person, der har fået påvist COVID-19, i en af nedenstående situationer uanset varighed af kontakten, hvor der er øget risiko for smitte: <ul style="list-style-type: none"> ○ Aktiviteter med kraftig udånding som sang, høj tale eller råb ○ Aktiviteter, der indebærer fysisk anstrengelse ○ Ophold i lukkede rum med dårlig ventilation eller manglende udluftning <p>Definition som nær kontakt i sundheds- og ældresektoren, samt i visse dele af socialområdet</p> <p>Definitionen afhænger bl.a. hvilke værnemidler der har været anvendt i den pågældende situation.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sundhedspersonale er nærkontakt til en COVID-19- smittet hvis der ikke har været anvendt tilstrækkelige værnemidler og de øvrige kriterier for nær kontakt. Disse omfatter at have haft direkte kontakt eller ubeskyttet kontakt til smittefarlige sekreter og/eller at have kontakt inden for 2 meter i mere end 15 minutter. • Tilstrækkelige værnemidler er når en sundhedsperson har anvendt foreskrevne værnemidler ved kontakt til en borger. Hvis der er tale om to kolleger bør begge have anvendt værnemidler i form af kirurgisk maske type II eller heldækkende ansigtsvisir. • Personale der ikke er nær kontakt, men som har været tæt på en person, der siden viser sig at smittet med COVID-19, kan screenes med test ud fra et forsigtighedsprincip, men skal ikke gå i selvisolation og kan arbejde ind til testsvar foreligger. Screening kan fx ske på 4. og 6. dag efter eksponering. <p>Når man identificeres som nær kontakt, skal selvisolation ske hurtigst muligt og fastholdes indtil 2. negative testsvar.</p>
Test af nære kontakter	<ol style="list-style-type: none"> 1. Coronaopsporingen kontakter alle, der er testet positive med COVID-19, som udgangspunkt inden for 24 timer. Eller ring til Coronaopsporingen på telefon 3232 0511.


	<p>Coronaopsporingen hjælper med afklaring om at være nær kontakt til den smittede samt hvilke dage der skal testes. Og der gives en henvisning til de to test.</p> <p>1. Herefter bestilles tid til test via www.coronaproever.dk . Husk at bestille tid til begge testdage med det samme.</p> <p>Hvis man som nær kontakt selv booker tid til test uden at kontakte Coronaopsporingen, er det vigtigt, at der bookes to tider og anføre at man er nær kontakt. Man kan dog kun booke én tid af gangen udenom Coronaopsporingen.</p>
<p>Testdage af nære kontakter</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> • 1. test foretages tidligst 4 dage efter, man sidst blev udsat for mulig smitte, dvs. sidste kontakt med personen, der er påvist smittet (dag 0). • 2. test foretages to dage efter 1. test uanset, om der er kommet svar på første test <ul style="list-style-type: none"> ○ Ved 1. test på dag 4 foretages 2. test på dag 6, som udføres uanset, om der er kommet svar på første test fra dag 4 ○ Ved 1. test på dag 5 foretages 2.test på dag 7, som udføres uanset, om der er kommet svar på første test fra dag 5 ○ Ved 1. test på 6. dag og frem foretages ikke yderligere test </div> <p>Hvis der er gået mere end 14 dage, siden den nære kontakt med den smittede, og der ikke er udviklet symptomer, skal der ikke testes.</p> <p>Hvis positiv test for COVID-19 indenfor de seneste 12 uger, skal der <u>ikke</u> testes igen, da testen kan være positiv pga. inaktiv virus. Vær ekstra opmærksom på om udvikling af symptomer. Sker dette anbefales selvisolation og bliver testet.</p>
<p>Test dage – for ”løbende” nære kontakter</p>	<p>Ved løbende tæt kontakt til en smittet, f.x. fordi I bor sammen, og den smittede ikke har mulighed for at selvisolere sig, eksempelvis et barn, skal:</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Testes hurtigst muligt. Selvom denne test er negativ, må selvisolation ikke ophæves. 1. Testes igen hurtigst mulig efter den smittede er smittefri, dvs. 48 timer efter den smittedes symptomer er forsvundet. <p>Hvis den smittede, ikke har symptomer, er det 7 dage efter den smittedes test blev taget.</p> <p>Hvis denne anden test er negativ, kan isolation ophæves</p> <p>Hvis løbende kontakt til en smittet person, f.x. i en husstand, men hvor den smittede, efterfølgende er isoleret fra andre i husstanden, skal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Testes hurtigst muligt. Selvom denne test er negativ, må selvisolation ikke ophæves 2. Herefter følges det generelle testinterval for nære kontakter – test dag 4 og test dag 6, med ophør af selvisolation efter andet negative testsvar.
<p>Nære kontakter, der er færdig vaccinerede</p>	<p>For nære kontakter, der er færdig vaccinerede, betyder det, at de kan undlade at selvisolere, hvis de opfylder nedenstående kriterier:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Er færdigvaccineret (dvs. 14 dage efter 2. vaccination, uanset vaccine) • Er asymptomatiske (dvs. personen ikke har haft symptomer på COVID-19 siden eksponeringen) <p>Nære kontakter som er færdigvaccinerede og opfylder ovenstående kriterier, skal dog fortsat lade sig teste to gange (på 4. og 6. dagen efter eksponeringen).</p> <p>Såfremt den vaccinerede udvikler symptomer forenelige med COVID-19 betragtes vedkommende som mistænkt smittet, og der bør tages de samme foranstaltninger som normalt, herunder test og selvisolation frem til andet testsvar.</p>
<p>Nære kontakter til personer smittet med mere smitsomme virusvarianter</p>	<p>Nære kontakter til personer, der er smittet med en mere smitsom virusvariant, bør være særligt opmærksomme på at overholde Sundhedsstyrelsens generelle anbefalinger, som fysisk afstand, god håndhygiejne, hoste etikette, og vise hensyn til personer der er i øget risiko for alvorligt forløb ved COVID-19, ved ophævelse af selvisolation efter andet negative testsvar.</p>

<p>Test - borger</p>	<p>Ved behov for lægefaglig vurdering</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lægen vurderer behov for test og undersøgelse • Når lægen har henvist til test, skal test bestilles på www.coronaproever.dk <p>Ikke behov for lægefaglig vurdering</p> <ul style="list-style-type: none"> • Book tid til test på www.coronaproever.dk <p>Ved behov for udkørende team til test (paramediciner)</p> <p>Kontakt Testcenter Sjællands Universitetshospital på mail: Mobileenheder_test@regionsjaelland.dk og oplyse</p> <ul style="list-style-type: none"> • Borgers fulde navn og adresse • Kontakt telefonnummer • OBS – ingen cpr.nr. i mail • Mail modtaget inden kl. 12 på hverdage, besvares samme dag. <p>Ved behov for transport til test</p> <p>Information om patientbefordring se regionens hjemmeside: www.regionsjaelland.dk</p> <p>Eller telefon 7015 3515 eller phc-befordring@regionsjaelland.dk</p>
<p>Test - medarbejder</p>	<p>Ved behov for lægefaglig vurdering</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ring altid først – mød ikke op uden forudgående telefoniske aftale • Lægen vurderer behov for test og undersøgelse • Når lægen har henvist til test, skal test bestilles på www.coronaproever.dk <p>Ikke behov for lægefaglig vurdering</p> <ul style="list-style-type: none"> • Book tid til test på www.coronaproever.dk

	<p>Test ved arbejdsgivererklæring</p> <p>Ansatte i Sundhedssektoren kan henvises til test via Arbejdsgivererklæring</p>
Kontakt til nærmeste leder	<p>Ved behov for vejledning i lokale retningslinjer, herunder kommunale og regionale retningslinjer.</p> <p>Kontakt først nærmeste leder.</p>
Sundhedsstyrelsens informationsmateriale	<p>Nær kontakt eller Anden kontakt?</p> <p>Til dig der har symptomer på COVID-19</p> <p>Til dig der er testet positiv for ny coronavirus</p> <p>Til dig, der er nær kontakt til en person, der er smittet med ny coronavirus</p> <p>Til dig, der er testet positiv for ny coronavirus og skal på frivilligt isolationsophold</p> <p><u>Hvad skal du gøre, hvis du tester positiv med en hurtigtest</u></p> <p>Gode råd til dig, der er i øget risiko</p>
Sundhedsstyrelsens hotline	<p>Hotline for myndigheder og personale på sundheds-, ældre- og socialområdet</p> <p>Telefon 70 20 02 66, åbent hverdage kl. 8-18 og weekend og helligdage kl. 9.30-16.</p>
Orientering om smittet borger eller medarbejder på plejecentre, bosteder, midlertidige pladser hjemmeplejen til Styrelsen for Patientsikkerhed	<p>Styrelsen for Patientsikkerhed (STPS) skal orienteres via mail om smittetilfælde hos borgere og medarbejdere.</p> <p>Holbæk Kommunes kontaktperson til Styrelsen for Patientsikkerhed er:</p> <p>Anne-Mette Buhl – oversygeplejerske</p> <p>Mail: ambu@stps.dk</p> <p>Telefon: 2114 7460</p> <p>Pr. mail skal STPS have følgende oplysninger:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antal smittede • Særlige udfordringer og koncentration af de smittede • Hvilke tiltag er igangsat? • Hvilke tiltag påtænkes at igangsætte? Herunder eksempelvis hygiejne tiltag.

	<ul style="list-style-type: none"> • Relevant viden om smitteopsporing og udbrudshåndtering. <p>Obs daglig status via mail ved smitteudbrud</p> <p>Mailen skal sendes som sikker mail.</p> <p>Mailen skal sendes cc til nærmeste leder og hotline@holb.dk</p>
<p>Godt at vide vedr.</p> <p>Smitte</p>	<p>Det er vigtigt at vide hvordan Corona virus smitter for at forebygge smittespredning.</p> <p>Dråbesmitte: En smittet person kan ved fx hos, nys eller råb sprede dråber, der indeholder virus. Dråber, der på denne måde slynges ud i luften, kan indåndes af en anden person, og afsætte sig i dennes øjne, næse, svælg eller luftveje.</p> <p>Direkte kontakt: En smittet person kan overføre eget sput eller slim til sine hænder, og videre bringe smitte ved direkte kontakt til andre fx ved håndtryk. Den næste person kan så overføre smitte til egne slimhinder i øjne, næse eller mund.</p> <p>Indirekte kontakt: En smittet person kan ved host eller nys, eller ved berøring med urene hænder, afsætte virus på genstande eller kontaktflader som fx håndtag, gelænder, kontakter, betjeningspaneler, bestik mv. Den næste person der berører samme flade, kan så føre smitte til egne slimhinder i øjne, næse eller mund.</p>
<p>Godt at vide vedr.</p> <p>Symptomer på COVID-19 er typisk</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tør hoste • Feber • Vejrtrækningsbesvær • Ondt i halsen • Tab af smags- og lugtesans • Muskelsmerter
<p>Godt at vide vedr.</p> <p>Smitteperiode</p>	<p>Smitteperioden for personer <u>med symptomer</u> og positivt testsvar er:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fra 48 timer før symptomdebut til 48 timer efter symptomophør.  <p>Smitteperioden for personer <u>uden symptomer</u> og med positivt testsvar er:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Fra 48 timer før personen fik foretaget testen til og med 7 dage efter testen 
<p>Godt at vide vedr.</p> <p>Generelle smitteforebyggende anbefalinger</p>	<p>Hovedprioriteterne i forebyggelse af smittespredning er:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Isolation af smittede personer, med fokus på selvisolation og test ved symptomer, samt opsporing af nære kontakter til smittede. • Hygiejne med fokus på hoste etikette, håndhygiejne samt reduktion og rengøring af kontaktpunkter. • Reduktion af tæt kontakt mellem mennesker, særligt ansigt-til ansigt kontakt, med fokus på afstand, antal, hyppighed, varighed, luftskifte og brug af barrierer. <p>Sundhedsstyrelsen generelle råd er:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bliv hjemme ved sygdom • Vask hænder tit eller brug håndsprit • Host eller nys i ærmet eller i et engangslømmetørklæde • Undgå håndtryk, kindkys og kram – begræns den fysiske kontakt. • Vær opmærksom på rengøring – både hjemme og på arbejdspladsen • Hold afstand og bed andre om at tage hensyn <p>Kan ovenstående råd ikke overholdes, så vær ekstra påpasselig med at efterleve de andre.</p>
<p>Godt at vide vedr.</p> <p>Selvisolation betyder</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bliv hjemme og lade være med at mødes med personer udenfor husstanden • Undgå tæt kontakt med personer i husstanden <ul style="list-style-type: none"> ○ Undlad tæt fysiske kontakt, som kys og kram.

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Hold mindst 2 meters afstand til andre. ○ Undgå at sove sammen og tilbringe længere tid i samme rum. ○ Hvis muligt benyttes separat toilet/badeværelse. Hvis dette ikke er muligt, skal overflader der berøres af flere rengøres inden det benyttes af andre i husstanden. <ul style="list-style-type: none"> • Ved behov for kortvarigt brud af selvisolationen, f.eks i forbindelse med testning benyttes mundbind (CE-mærket)
<p>Godt at vide vedr.</p> <p>Selvisolation udenfor egen hjem</p>	<p>Formålet med selvisolation uden for eget hjem er at forebygge smittespredning fra borger smittet med COVID-19 eller en nær kontakt til en person smittet med COVID-19, som ikke kan isoleres i eget hjem.</p> <p>Målgruppen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voksne, der er konstateret smittet med COVID-19, som i høj grad er selvhjulpne. • Voksne, der anses for at være nære kontakter til en smittet. <p>Kriterierne for ekstern isolationsophold:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deler husstand med mange på et lille areal og/eller ikke har optimal rumadskillelse og/eller • Deler husstand med en eller flere i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb ved COVID-19, som det er vanskeligt at sikre hensigtsmæssig afstand fra og /eller

	<ul style="list-style-type: none"> • Deler husstand med andre, som har vanskeligt ved at samarbejde med den smittede om at følge myndighedernes anbefalinger om isolation i hjemmet, fx. på grund af sociale problemer eller kognitive funktionsnedsættelse, hvorved risiko for smitte øges. <p>Hvis det vurderes, at borgeren opfylder et eller flere kriterier, kan der visiteres til ekstern isolation via Holbæk Kommune.</p> <p>Borgeren skal som udgangspunkt selv sørge for transport. Borgeren skal undlade at benytte offentlig transport eller taxa.</p> <p>Borgeren opfordres til at køre alene i egen bil eller blive kørt af et medlem i husstanden.</p> <p>Har borgeren ikke mulighed for at transportere sig selv kan Holbæk Kommune kontaktes.</p> <p>Der er i Holbæk Kommune udarbejdet retningslinjer for selvisolationspladser uden for eget hjem. Se Holbæk Kommunes hjemmeside: https://holbaek.dk/nyheder-og-presse/nyheder/coronavirus/isolationsfaciliteter/</p> <p>Håndteringen af boliger til isolationsophold udenfor eget hjem sker i Holbæk Kommune i et tværfagligt samarbejde. Ved behov for isolationsophold udenfor eget hjem kontakt Borgerservice.</p>
<p>Godt at vide vedr. Ophævelse af selvisolation</p>	<p>Ved symptomer</p> <p>Selvisolation kan ophæves 48 timer efter at den smittede ikke længere har symptomer på COVID-19.</p> <p>Hvis der kommer symptomer under selvisolationen, kan selvisolationen først ophæves 48 timer efter symptomophør.</p>

	<p>Efter 10 dages sygdom, hvis der er betydelig bedring og kun milde restsymptomer, såsom tab af smags- og/eller lugtesans, let hoste, hovedpine, træthed m.v. det kræver dog feberfrihed i 48 timer uden brug af febernedsættende medicin (f.x. paracetamol).</p> <p>Uden symptomer</p> <p>Har der ikke været symptomer kan selvisolationen ophæves 7 dage efter testen blev taget.</p> <p>Længere varende symptomer</p> <p>Er der fortsat symptomer over længere tid bør lægen kontaktes for vurdering om det er symptomer på COVID-19, senfølger af COVID-19 eller om det er en kronisk lidelse der er forværret.</p> <p>Det anbefales ikke at der tages test igen for blive erklæret rask.</p>
<p>Godt at vide vedr.</p> <p>Fokus på hygiejne og rengøring betyder</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hyppig og grundig håndhygiejne – håndvask eller håndsprit • Undlad at berøre ansigtet • Overhold hoste og nyse etikette • Del ikke håndklæder med andre • Daglig rengøring af det/de opholdsrum ved selvisolationen. • Særligt rengøring af kontaktpunkter og overflader, der berøres af mange i husstanden, som f.eks. håndtag, gelænder, kontakter, tastatur, mus, armlæn, bordkanter, legetøj, vandhaner, toiletter m.v. er vigtigt. • Brug almindelige rengøringsmidler. Særlig fokus på kontaktpunkter og overflader. • Lufte ud med gennembræk flere gange om dagen i de/det benyttede rum
<p>Godt at vide vedr.</p> <p>Værnemidler</p>	<p>Værnemidler – når der ikke er påvist eller mistanke om COVID-19</p> <p>Brug sædvanlige værnemidler hos borgere uden mistanke om COVID-19, som opgaven kræver det, fx handsker, plastforklæde ved personlig pleje.</p> <p>Der skal anvendes ansigtsværnemidler når det ikke er muligt at holde minimum 1-2 meters afstand til borgeren.</p> <p>Ansigtsværnemidler er:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maske

	<ul style="list-style-type: none"> • Heldækkende ansigtsvisir <p>Masker er foretrukket ansigtsværnemiddel til at forebygge risikoen for smitte fra raske smittebærere.</p> <p>I særlige situationer kan et heldækkende ansigtsvisir anvendes som et alternativ. Særlige situationer er når det er væsentligt at vise ansigt i kommunikationen, der er behov for mundaflæsning eller hvor maske ikke er egnet.</p> <p>Værnemidler – når der er mistanke om eller konstateret smittet med COVID-19</p> <p>Ved tæt kontakt (<1-2 meter) til borgere</p> <ul style="list-style-type: none"> • Medicinske engangshandsker • Langærmet, væskeafvisende engangsovertrækskittel • Kirurgisk maske – type II og type IIR og øjenbeskyttelse (beskyttelsesbriller eller visir)
<p>Godt at vide vedr.</p> <p>Risikogrupper</p>	<p>Personer, der er i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb ved COVID-19</p> <p>Personer med høj alder</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personer over 70 år og særligt personer over 80 år • Personer over 65 år og samtidig forekomst af en eller flere kroniske sygdomme <p>Beboere i plejebolig</p> <ul style="list-style-type: none"> • Typisk en kombination af høj alder, en eller flere kroniske sygdomme og nedsat funktions- og aktivitetsniveau.

Personer med overvægt

- Personer med svær overvægt med BMI over 35
- Personer med svær overvægt med BMI over 30 og samtidig kronisk sygdom

Personer med visse sygdomme eller tilstande

- Nedsat immumforsvar
- Hjertesygdom
- Lungesygdom
- Kræftsygdom
- Nyresygdom
- Diabetes
- Mavetarm- og leversygdom
- Neurologisk sygdom
- Reumatologisk sygdom
- Psykisk sygdom
- Downs syndrom

Visse børn med kroniske sygdom**Gravide****Rygning i sammenhæng med andre sygdomme**