

## **Sådan skal du forholde dig, hvis du har symptomer på, er testet positiv for eller er nær kontakt til en, der er testet positiv for COVID-19**

Skolen har, med udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens generelle anbefalinger, udarbejdet overordnede smitteforebyggende retningslinjer for elever og medarbejderes færden på skolen. Det forventes, at elever og medarbejdere hyppigt orienterer sig i retningslinjerne, ligesom det forventes, at disse bliver fulgt ved færden på skolens inde- og udearealer.

I denne instruks kan du finde en beskrivelse af, hvordan du skal forholde dig, hvis du har symptomer på, er testet positiv for eller har været i nær kontakt med en person, der er testet positiv for COVID-19.

Generelt gældende for samtlige punkter er det, at du skal blive hjemme eller straks gå hjem, hvis du:

- Har symptomer på COVID-19
- Er testet positiv for COVID-19
- Har været i nær kontakt med en person, der er testet positiv for COVID-19.

Bemærk at har du været i nær kontakt med en person på eller uden for skolen, der har symptomer på COVID-19, er det først i det øjeblik, hvor personen er testet positiv for COVID-19, at du er at betragte som nær kontakt til en smittet.

I tilfælde af, at en af skolens elever eller medarbejdere præsenterer sig med en positiv test for COVID-19, vil skolen i et hvert tilfælde følge myndighedernes anvisninger om smitteopsporing, -forebyggelse og -inddæmning, og i et samarbejde med Styrelsen for Patientsikkerhed beslutte, hvilke tiltag, der skal iværksættes på skolen i den pågældende situation.

### **Sådan skal du forholde dig, hvis du har symptomer på COVID-19**

De typiske symptomer på COVID-19 er som følgende: tør hoste, feber, vejrtrækningsproblemer, ondt i halsen, hovedpine, muskelsmerter.

- Hvis du oplever at have, eller i løbet af skoledagen at få, symptomer på COVID-19 skal du blive hjemme eller straks tage hjem fra skole. Du bedes i begge tilfælde hurtigst muligt kontakte din underviser/kontaktlærer pr. telefon eller mail og informere ham/hende om situationen.
- Du opfordres herefter til at tage kontakt til din egen læge, som vil guide dig i forhold til at gå i selvisolation og få foretaget en test for COVID-19.
- Mens du venter på svaret fra testen, skal du blive hjemme. Hjemmefra kan du, i det omfang de symptomer, du oplever tillader det, fortsætte med at deltage i den planlagte undervisning digitalt. Dette aftales nærmere med din underviser/kontaktlærer.
- Er testen positiv, skal du blive hjemme og først vende tilbage på skolen igen, når du har været symptomfri i 48 timer. Hvis dit sygdomsforløb, og de symptomer du oplever, tillader det, kan du fortsætte med at deltage i undervisningen digitalt hjemmefra. Dette aftales nærmere med din underviser/kontaktlærer.
- Er testen negativ skal du følge proceduren som ved sædvanlig sygdom, og blive hjemme indtil du er rask nok til at vende tilbage på skolen igen.

### **Sådan skal du forholde dig, hvis du er **testet positiv for COVID-19****

- Hvis du er testet positiv for COVID-19 skal du selvisolere dig og blive hjemme, indtil du har været symptomfri i 48 timer, hvorefter du må vende tilbage på skolen igen.
- Du er som udgangspunkt ikke forpligtet til at meddele skolen eller din arbejdsgiver om, at du er testet positiv for COVID-19, men vi vil alligevel opfordre dig til at tage kontakt til din underviser/kontaktlærer eller uddannelsesleder og informere ham/hende om det, så skolen kan igangsætte relevante tiltag i forhold til smitteopsporing, -forebyggelse og -inddæmning.
- Hvis dine symptomer og dit sygdomsforløb tillader det, kan du deltage i den planlagte undervisning digitalt hjemmefra. Dette aftales nærmere med din underviser/kontaktlærer.
- Hvis du testes positiv for COVID-19 uden at have symptomer, skal du selvisolere dig indtil 7 dage efter, du fik taget testen.

### **Sådan skal du forholde dig, hvis du er **nær kontakt til en person, der er testet positiv for COVID-19****

I Sundhedsstyrelsens pjece "Til dig, der er en nær kontakt til en person smittet med ny coronavirus" er det nøje beskrevet, hvornår man kan betragte sig selv som værende nær kontakt til en der er testet positiv for COVID-19, samt hvordan man skal forholde sig, hvis man er eller har været i nær kontakt med en, der er testet positiv for COVID-19.

#### **Hvornår er jeg en nær kontakt til en, der er testet positiv for COVID-19?**

Du er en *nær kontakt*, når du har været meget tæt på en person, der er smittet med COVID-19. Nedenfor er beskrevet, hvornår du betragtes som en nær kontakt og derfor er i særlig risiko for at være blevet smittet.

Følgende personer betragtes som *nære kontakter*:

- Personer, som bor sammen med en smittet
- Personer, der har haft direkte fysisk kontakt (f.eks. ved kram) med en smittet
- Personer med ubeskyttet eller direkte kontakt til sekreter fra en smittet (f.eks. er blevet hostet på eller har berørt eller brugt lommetørklæde m.v.)
- Personer der har haft tæt "ansigt-til-ansigt" kontakt inden for 1 meter i mere end 15 minutter til en smittet person (f.eks. samtale med personen)
- Sundhedspersonale eller andre, som har deltaget i plejen af en patient med COVID-19 og som ikke har benyttet værnemidler på de foreskrevne måder.
- Personer der via den statslige smitteopsporingsapp (SmitteStop), modtager en notifikation om at de har været tæt på en, der er testet positiv for COVID-19.

Hvis du har fulgt Sundhedsstyrelsens og skolens anbefalinger og retningslinjer om fysisk afstand, hostetikette og hygiejne på skolen, vil du meget sjældent være at kategorisere som *nær kontakt*.

Er du/har du været i nær kontakt med en, der er testet positiv for COVID-19, skal du blive hjemme fra skole og tage kontakt til din egen læge eller Styrelsen for Patientsikkerhed for nærmere instrukser for test og forholdsregler. Styrelsen for Patientsikkerhed kan kontaktes via telefon 3232 0511 på hverdage mellem klokken 08-22 eller i weekenden mellem klokken 10-17. Her vil du blive instrueret i det videre testforløb.

Ydermere bedes du kontakte din underviser/kontaktlærer og aftale, hvordan du kan fortsætte deltagelsen i den planlagte undervisning, mens du gennemgår testprocedurerne og venter på svar.

### **Sådan skal du forholde dig, hvis du tilhører gruppen af personer i øget risiko**

Du tilhører gruppen af personer i øget risiko, hvis du:

- Er over 65 år (især over 80 år)
- Har en af følgende kroniske sygdomme
  - Hjertekarsygdom (gælder ikke velbehandlet forhøjet blodtryk)
  - Lungesygdom (gælder ikke mild og velbehandlet astma)
  - Kronisk nyresygdom med nedsat nyrefunktion
  - Kronisk leversygdom
  - Diabetes type 1 og 2, især hvis du har følgevirkninger
  - Muskelsygdomme og neuromuskulære sygdomme, hvor du har nedsat hostekraft eller svært ved at komme af med slim fra luftvejene
  - Svær overvægt med BMI over 35-40 afhængig af, om du har andre risikofaktorer
  - Særlige blodsygdomme, hvor der vurderes at være øget risiko for komplikationer
- Har et nedsat immunforsvar som følge af
  - Blodsygdomme
  - Organtransplantation
  - Immunhæmmende behandling, herunder kemoterapi eller strålebehandling som led i behandling af kræft
  - HIV-infektion med svær påvirkning af immunsystemet
- Er gravid eller det er mindre end to uger siden du har født (ud fra et forsigtighedsprincip)

Generelt er det dog vigtigt at huske, at det altid er en individuel vurdering, om man er i øget risiko for et alvorligt forløb ved COVID-19, og at hele ens situation skal inddrages i vurderingen. Tilhører du gruppen af personer, der er i øget risiko, opfordres du derfor til at rådføre dig med din egen læge, om hvordan du skal forholde dig i din specifikke situation.

Hvis din læge vurderer, at du bør tage særlige forholdsregler og hensyn, der har indflydelse på din skolegang, bedes du tage kontakt til din underviser/kontaktlærer og skolens uddannelsesleder. Sammen kan I drøfte din særlige situation nærmere.

### **Referencer**

[Sundhedsstyrelsens generelle anbefalinger om forebyggelse af smittespredning:](#)

[Sundhedsstyrelsens anbefalinger vedr. personer i nær kontakt](#)

[Sundhedsstyrelsens anbefalinger vedr. personer i øget risiko](#)