

# En nær kontakt er en person, som...

- bor sammen med en COVID-19 smittet person
- har haft direkte fysisk kontakt med en smittet person
- har stået ansigt til ansigt inden for 1 meter i mere end 15 minutter (fx i samtale) med en smittet person
- har været sammen med en smittet person inden for 2 meters afstand i mere end 15 minutter i en af følgende 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
- har været i ubeskyttet og direkte kontakt med smittefarlige sekreter fra en person, som er smittet
- har deltaget i plejen af en patient med COVID-19 og ikke har været beskyttet af værnemidler på de foreskrevne måder

# Sådan gør du som nær kontakt

- **Isolér dig**  
Gå i isolation, som om du var smittet med coronavirus.  
Bliv hjemme (også fra arbejde og indkøb). Undgå fysisk kontakt med andre - undgå helst også dem, du bor sammen med.
- **Ring for test og vejledning om isolation**  
Du skal testes to gange.  
Ring **70 20 02 33 og tast 2** for at afklare, hvilke dage du skal testes og få generel vejledning om, hvad det vil sige at være nær kontakt.  
Ring så **32 32 05 11 og tast 2** for at reservere dine test. Bestil derefter to tests på [coronaprover.dk](https://coronaprover.dk)
- **Bliv testet**  
Få taget den første test, som du har bestilt.  
Du må gerne gå ud for at blive testet. Husk mundbind.
- **Bliv testet igen, hvis 1. test var negativ**  
Få taget den anden test, som du har bestilt.  
**Du skal testes to gange, hvis 1. test er negativ.**