



Coronaramt eller nær kontakt? Gå i isolation

Hvis du er testet positiv for corona eller er nær kontakt til en coronaramt, skal du isolere dig.

Gå ikke ud – heller ikke for at handle, hente børn eller gå på arbejde.

**Brug for
isolationsophold?**

Ring til

33 66 33 00

Hvornår kan du bryde isolationen?

Som coronaramt:

- Hvis du har haft symptomer, kan du bryde isolationen, når du været symptomfri i 48 timer.
- Hvis du ikke har haft symptomer, kan du gå ud 7 dage efter, at du blev testet for corona.

Som nær kontakt til coronaramt:

- Du skal testes to gange: fire dage og seks dage efter du har været i kontakt med en coronaramt.
- Du skal ikke længere være i isolation, hvis begge coronatests er negative.

Hvordan er man i isolation?

- Når du er i isolation, skal du holde 2 meters afstand til dem, du bor sammen med.
- Undgå at kysse og kramme og sove i samme rum.
- Undgå at være for længe i det samme rum, og husk at lufte ud flere gange dagligt.

- Gør rent hver dag på steder, som du og andre i husstanden rører med hænderne, for eksempel dørhåndtag, fjernbetjening, telefoner, tastaturer, stikkontakter, vandhaner, toiletter og legetøj.
- Del ikke håndklæder med andre.
- Har du brug for hjælp, for eksempel til at få handlet, kan du kontakte Røde Kors på telefon 3529 9660.
- Tag mundbind på – også derhjemme, hvis du er tvunget til at bryde din isolation.

Har du svært ved at isolere dig, kan du få tilbudt et frivilligt isolationsophold i København.

Læs mere på kk.dk/isolation

