SUNDHEDSSTYRELSEN

Dato 27-01-2022 BES

Justering af anbefalinger om selvisolation

Der er aktuelt i Danmark en meget omfattende samfundssmitte med SARS-CoV-2, som forventes yderligere at stige over de kommende uger som følge af lempelse af restriktioner m.v. Den store smitte betyder, at et meget stort antal personer skal selvisolere, hvis de nuværende anbefalinger for selvisolation ved smitte og nær kontakt fortsat skal gælde.

Dette vil have store konsekvenser for opretholdelse af væsentlige samfundsaktiviteter, og vil ikke være proportionalt i lyset af den faldende sygdomsbyrde som udtrykt ved faldende antal COVID-19-syge indlagt på intensiv afdeling og ved den lave dødelighed, trods meget høje smittetal.

Dekoblingen mellem samfundssmitte og sygdomsbyrde skyldes formentlig den høje befolkningsimmunitet og omikron-variantens reducerede evne til at fremkalde sygdom (virulens).

I den danske befolkning er der p.t. en meget omfattende befolkningsimmunitet, som er opnået ved at 4,7 mio. personer har fået to stik, hvoraf 3,5 mio. også har fået 3. stik i efterår/vinter 2021/22. Den vaccineinducerede immunitet i Danmark er særligt høj i risikopopulationen ældre end 40 år.

Dertil kommer, at formentlig mere end 1 mio. personer kan være omikron-smittet siden variantens fremvækst i Danmark primo december 2021. Der vil være et betydeligt overlap mellem både vaccinerede og tidligere smittede (hybridimmunitet), hvorfor den samlede befolkningsimmunitet i Danmark aktuelt må antages at være betydelig i både omfang og kvalitet, hvilket kan betyde, at epidemien mister fart før sæsonskiftet, også ved yderligere lempelse af restriktioner.

Grundet styrken af den immunitet, man får ved omikron-smitte, er denne variant nu altdominerende i Danmark og har fortrængt delta-varianten. Der er samtidig klar dokumentation for en væsentligt mindre risiko for alvorlig og behandlingskrævende sygdom ved omikron-smitte sammenlignet med deltavarianten.

Sundhedsstyrelsen finder derfor, at det er sundhedsmæssigt forsvarligt at foretage en betydelig lempelse af anbefalinger for selvisolation ved smitte og nær kontakt, samtidigt med at anbefalingerne gøres mere simple og operationelle.

Det skal dog samtidigt fremhæves, at lempelsen alt andet lige må forventes at betyde en yderligere udbredelse af samfundssmitte, hvorfor lempelser skal ske samtidig med, at der er et særligt fokus på fortsat beskyttelse af befolkningsgrupper med øget risiko for alvorligt forløb af covid-19.

Forudsætninger for lempelse af isolationsanbefalinger

I lyset af ovenstående finder Sundhedsstyrelsen, at de fremadrettede anbefalinger for selvisolation primært skal have fokus på at forebygge situationer, hvor der enten er en helt særlig stor risiko for smitte, eller hvor der er en helt særlig risiko for, at smitte kan medføre alvorlig sygdom. Vurderingerne i det følgende vil derfor tage udgangspunkt i en samlet vurdering af både risiko på befolkningsniveau og proportionalitet på samfundsniveau.

Den ganske omfattende befolkningsimmunitet som beskrevet ovenfor herunder særligt den meget høje revaccinationsdækning i risikogrupper betyder også, at det er forsvarligt, at de fremadrettede anbefalinger simplificeres og operationaliseres ved at blive 'farveblinde' ift. vaccinationsstatus og tidligere smitte.

For at mindske risikoen for smittespredning med covid-19 i samfundet, er det væsentligt, at selvisolationen sikres i de perioder, hvor der er størst risiko for, at der kan videregives smitte. Ved brug af selvisolation kan man reducere risikoen for smitte, men ikke fuldstændig forhindre at der sker smitte. Det samlede potentiale for at forebygge smitte afhænger af i hvilket omfang, der anbefales selvisolation og anbefalinger for varigheden af selvisolation.

Ved lempelse af anbefalinger for selvisolation finder Sundhedsstyrelsen samtidigt, at der skal være øget fokus på øvrige generelle anbefalinger for smitteforebyggelse, herunder Sundhedsstyrelsens 6 generelle råd.

Som grundlag for de fremadrettede lempede anbefalinger lægges til grund, at varigheden af virusudskillelse fra omikron-smittede personer, generelt er enten den samme, eller kortere, end det ses for delta-varianten, hvorfor det antages, at der er maksimal virusudskillelse i døgnet op til symptomdebut og i et par døgn efter symptomdebut, men at virusudskillelse kan ses helt op til 8-10 dage efter symptomdebut.

Det antages samtidigt, at både omfang og varighed af virusudskillelse generelt er reduceret som følge af den omfattende befolkningsimmunitet.

Der kan ses betydende virusudskillelse hos både asymptomatiske, let symptomatiske og klinisk syge personer smittet med omikron, men generelt må det antages, at både omfang og varighed af virusudskillelse er betydeligt større ved betydende symptomer på covid-19, herunder særligt feber, hoste, nysen og vejtrækningsbesvær.

Det antages samtidigt, at perioden fra smitte til symptomdebut (inkubationstid) er kortere ved omikron-smitte, således at en stor andel af de smittede vil have fået symptomer efter 3 døgn.

Statens Serum Institut har på baggrund af data for udskillelse af virus ved smitte med omikron-varianten foretaget beregninger af den forventede smittereduktion ved afkortning af isolationsperioden. Ved isolation i 3 døgn opnås en smittereduktion på ca. 40% og ved isolation i 4 døgn opnås en smittereduktion på ca. 59%. Det vurderes derfor, at der er en smittereducerende effekt ved at anbefale selvisolation i 4 døgn ved en positiv test, regnet fra det tidspunkt hvor testen foretages.

Endelig antages det, at test generelt udføres med en vis forsinkelse ift. tidspunkt for smitteudsættelse, hvorfor det er både hensigtsmæssigt og forsvarligt at forsimple og operationalisere de fremadrettede anbefalinger med udgangspunkt i tidspunkt for udførelse af podning, da dette tidspunkt altid er velkendt og entydigt.

I forhold til at begrænse anbefalingerne til situationer med særlig risiko for smitte, så er udgangspunktet, at den højest dokumenterede risiko for smitte er, hvis man deler husstand eller er i husstandslignende forhold (f.eks. kærester med forskellig bopæl) med en smittet.

I forhold til at forebygge videresmitte til grupper med særlig risiko for alvorligt forløb, så er udgangspunktet, at optimal brug af effektive værnemidler kan reducere smitte fra asymptomatiske smittebærere blandt personale, besøgende m.v.

Det er Sundhedsstyrelsens forventning, at der fremadrettet vil ske ændringer i udbud og anvendelse af antigen- og PCR-test, hvorfor der udelukkende anbefales test i udvalgte situationer med risiko eller klinisk indikation.

Definitioner

Betydende symptomer
Symptomer på covid-19 sygdom som feber, ondt i halsen, vedvarende hoste, nysen og vejtrækningsbesvær, hvor der samtidig er almen sygdomsfølelse hos den smittede, uden at der dog behøver at være funktionsindskrænkende sygdom, behov for behandling eller at den pågældende er uarbejdsdygtig.

Asymptomatisk smitte
Ingen symptomer på covid-19, men konstateret smitte ved PCR-test.

Lette symptomer
Ikke-betydende symptomer som løbenæse, 'kriller' i halsen, enkelte host m.v., der typisk vil være forbigående og uden almen sygdomsfølelse.

Symptomdebut
Det tidspunkt, hvor de første symptomer på covid-19 begyndte. Ved fremadskridende og forværrede symptomer beregnes tidspunktet fra start på lette symptomer (jfr. definition ovenfor).

Symptomophør
Det tidspunkt, hvor de betydende symptomer ophører. Selvisolation kan godt ophæves selvom ikke-betydende symptomer som løbenæse, 'kriller' i halsen, enkelte host m.v. fortsætter efter dette tidspunkt.

Testtidspunkt
Tidspunkt for udførelse af podning i næse eller svælg. Tid fra testtidspunkt regnes fra hele klokkeslet til hele klokkeslæt, f.eks. fra podning mandag kl. 14.25 til ophævelse af selvisolation fredag kl. 14.00. Hvis der er udført både antigen- og PCR-test regnes fra tidspunkt for første podning med positivt testsvar.

Husstandskontakt
Deler aktuelt bopæl, hus, lejlighed, værelse m.v. med samme indgang, eller lignende forhold som f.eks. kærester med separat bopæl.

Ramme for fremadrettede anbefalinger

Ved betydende symptomer
- Der anbefales selvisolation fra symptomdebut og PCR-test snarest muligt.
- Ved positivt testsvar fortsættes selvisolation til symptomophør, dog ikke kortere end 4 døgn fra testtidspunkt.

Ved positiv test hos asymptomatiske eller let symptomatiske
- Ved positiv antigen- eller PCR-test anbefales selvisolation i 4 døgn fra testtidspunkt.
- Ved positiv antigentest anbefales PCR-test snarest mulig.
- Udføres PCR som første test, skal der ikke selvisoleres i ventetiden på PCR-svar.
- Hvis der opstår betydende symptomer fortsættes selvisolation til symptomophør, dog ikke kortere end 4 døgn fra testtidspunkt.

Ved husstandskontakt til smittet
- Der anbefales antigentest eller PCR-test 3 døgn efter den smittede persons testtidspunkt. Der anbefales ikke selvisolation.

Øvrige kontakter
- Der kan foretages selvtest eller antigentest 3 døgn efter den smittede persons testtidspunkt. Der anbefales ikke selvisolation. Ved positiv antigentest eller selvtest følges anbefalingerne for selvisolation for positive.

Særlige forholdsregler efter isolation og for hustandskontakter

- Ved særlige situationer som fx ophold (besøg, arbejde m.v.) med patientkontakt på sygehuse, beboerkontakt på plejehjem, hjemmebesøg hos stærkt immunsvækkede pårørende m.v. anbefales at bære kirurgisk maske type II i 3 døgn efter ophævelse af selvisolation eller indtil negativt svar på PCR-test efter 3 døgn hos husstandskontakt. Der gælder i øvrigt særskilte anbefalinger om test ved udbrud på plejehjem mv. som beskrevet i *Vejledning om forebyggelse af smitte med ny coronavirus på plejehjem, botilbud mv. og i hjemmeplejen*.

Generelt kan selvisolation brydes ved behov for kontakt med sundhedsvæsenet, herunder test. Brydes selvisolation anbefales at bære kirurgisk mundbind i det offentlige rum.

Videre proces

Sundhedsstyrelsen vil udmønte ovenstående i borgerrettet information, faglige retningslinjer m.v.

Sundhedsstyrelsen vil løbende følge ny viden og opdatere disse anbefalinger. Ved vigende epidemi og fortsat faldende sygdomsbyrde kan det være relevant at normalisere anbefalinger til et basisniveau, som vil være svarende tid Sundhedsstyrelsens 6 generelle råd for forebyggelse af smitte.