

Fylgiskjal 1.

**LEIÐBEININGAR SÓTTVARNALÆKNIS**  
fyrir almenning varðandi heimasóttkví.

Þeir sem koma til Íslands eftir að hafa verið á áhættusvæðum erlendis skulu forskrá sig fyrir komuna til landsins. Einstaklingar sem eru fullbólusettir, með staðfesta fyrri sýkingu eða mótefni sem og börn fædd 2005 og síðar eru undanþegin sóttkví eftir ferðalag en aðrir ferðamenn þurfa að sæta sóttkví.

Þeir sem hafa verið í nánd við einstakling með COVID-19 geta þurft að sæta sóttkví skv. ákvörðun smitrakningateymis almannavarna og sóttvarnalæknis.

Orðalagið „heimasóttkví“ er notað í þessu og öðrum skjölum sem varða reglur um sóttkví í húsnæði sem ekki telst til opinberra sóttvarnahúsa, hvort sem um er að ræða heimahús, hótél, eða aðra gistimöguleika sem teljast viðeigandi húsnæði fyrir sóttkví. Þannig er orðið „heima“ og „heimili“ notað um aðstöðu sem notuð er til sóttkvíar, hvort sem einstaklingur er búsettur þar að staðaldri eða ekki.

Orðið „ferðamaður“ er notað yfir alla þá sem koma til Íslands, óháð búsetu, þjóðerni eða tilgangi ferðalags.

Fyrir þá sem þurfa að fara í sóttkví gilda sömu leiðbeiningar um heimasóttkví vegna ferðalags og fyrir þá sem eru útsettir fyrir smiti nema að ferðamenn þurfa að fara í sýnatöku við komuna. Sóttkví er aflétt með sýnatöku eftir 5 daga en að öðrum kosti varir sóttkví í 14 daga.

Sérstakar leiðbeiningar til viðbótar geta gilt um sóttvarnahús/sóttkvíarhótél.

Brot á sóttvarnarreglum geta varðað sektum. Heimild sóttvarnalæknis til að grípa til sóttkvíar og einangrunar er byggð á lögum nr. 19/1997. Beiðni um rökstuðning fyrir ákvörðun um sóttkví eða einangrun skal beina til sóttvarnalæknis. Nánar um skyldu einstaklinga til að sæta sóttkví eða einangrun eða undirgangast sýnatöku vegna COVID-19 má lesa hér.

Við upphaf á sóttkví í heimahúsi skal einstaklingur kynna sér eftirfarandi ítarlegar upplýsingar um smitleiðir og einkenni COVID-19 sýkingar sem finna má á vef embættis landlæknis.

**Sóttkví**

- Aðilar sem ekki hafa verið útsettir fyrir smiti geta verið á heimilinu með einstaklingi sem er í sóttkví en gæta að smitvörnum eins og kostur er. Þeir mega stunda vinnu og skóla utan heimilis.
- Heimilismenn sem voru útsettir fyrir smiti á sama tíma geta verið í sóttkví saman á sama stað.
- Nán umgengni þess sem er í sóttkví við annað fólk er óæskileg t.d. kossar og faðmlög. Einnig getur sá einstaklingur þurft aðstoð við aðföng o.þ.h.
  - Ef heimilið er í sóttkví geta vinir eða ættingjar sinnt aðföngum og skilið eftir við útidyr en eiga **ekki** að hafa bein samskipti við aðila í sóttkví.
  - Ef heimsending matvæla og annarra nauðsynja er í boði á svæðinu er hægt að nýta þá þjónustu á meðan sóttkví stendur. Sá sem er í sóttkví ætti að taka fram að um sóttkví sé að ræða og varning ætti að skilja eftir við útidyr.
- Ef einstaklingur í sóttkví fær einkenni COVID-19 sýkingar ber honum að fara tafarlaust í PRC-próf (nota má einkabíl eða leigubíl og taka skal fram að hann sé í sóttkví) og í einangrun meðan hann bíður niðurstöðu. Heimilismenn á sama heimili þurfa að fara strax í sóttkví og bíða niðurstöðu PCR-prófsins. Reynist viðkomandi vera smitaður af COVID-19 (PCR-próf er jákvætt) þurfa heimilismenn að vera áfram í sóttkví samkvæmt fyrirmælum sóttvarnalæknis. Sá smitaði er áfram í einangrun undir eftirliti COVID-19 göngudeildar.

- Sjá einnig leiðbeiningar um börn í sóttkví.

#### **Einstaklingur í sóttkví á að halda sig heima við.**

- Sóttkvíarstaður þarf að vera húsnæði sem telst fullnægjandi til sóttkvíar sbr. leiðbeiningar um húsnæði í sóttkví. Þetta getur verið heimili fólks en einnig leigu-/lánsíbúðir eða hótélherbergi.
- Einstaklingur í sóttkví **má** sækja nauðsynlega heilbrigðisþjónustu, að höfðu samráði fyrirfram við heilsugæslu/s. 1700/112.
- Einstaklingur í sóttkví **má ekki** nota almenningssamgöngur (þ.m.t. áætlunarflug innanlands, strætisvagna) en má nota leigubíl, bílaleigubíl eða einkabíl til að komast á sóttkvíarstað eftir komuna (og aftur á landamærastöð ef það á við), til að sækja nauðsynlega heilbrigðisþjónustu og til að komast til og frá seinni sýnatöku. Einstaklingar í sóttkví vegna ferðalags mega nota flugrútu.
- Við komuna til landsins er heimilt að ferðast frá landamærastöð að sóttkvíarstað. Heimilt er að gista eina nótt nærri landamærastöð áður en haldið er á sóttkvíarstað. Ef dvöl á Íslandi er skemmri en sóttkvíartímabil gildir það sama við brottför, þ.e. heimilt er að ferðast að landamærastöð.
- Einstaklingur í sóttkví **má ekki** fara til vinnu eða skóla.
- Einstaklingur í sóttkví **má ekki** fara á mannámót, hvort sem þau varða starf hans, fjölskyldu eða félagslíf.
- Einstaklingur í sóttkví **má** vera viðstaddur kistulagningu og útför ef hann fylgir sérstökum leiðbeiningum þar að lútandi. Niðurstæða úr sýnatöku skal liggja fyrir eftir ferðalag erlendis. Einstaklingur í sóttkví sem dvelur á sama stað/heimili og sýktur einstaklingur með COVID-19 **má ekki** vera viðstaddur kistulagningu eða útför.
- Einstaklingur í sóttkví **má ekki** fara sjálfur eftir aðföngum, þ. á m. í apótek, matvöruverslun, pósthús, banka eða annað.
- Einstaklingur í sóttkví **má ekki** fara á veitingastaði, krár/vínveitingastaði, heilsuræktarstöðvar, sundlaugar, í leikhús, kvikmyndahús, verslanir eða aðra staði þar sem margir koma saman.
- Einstaklingur í sóttkví **má ekki** dvelja í sameiginlegum rýmum fjölbýlishúsa, s.s. stigagöngum, þvottahúsum eða sameiginlegum gördum/útivistarsvæðum.
- Einstaklingur í sóttkví **má ekki** taka á móti gestum á heimili sínu meðan sóttkví stendur yfir.
- Einstaklingur í sóttkví **má** fara út á svalir eða í garð sem er til einkaafnota.
- Einstaklingur í sóttkví **má** fara í gönguferðir í nærumhverfi sóttkvíarstaðar en þarf að halda sig í a.m.k. 2 metra fjarlægð frá öðrum vegfarendum og má ekki heimsækja fjölsóttá staði þrátt fyrir að vera undir beru lofti. Viðmið eru tvær gönguferðir á dag í hámark 30 mínútur í hvort sinn.
- Einstaklingur í sóttkví **má ekki** fara í skoðunarferðir og má ekki fara út að keyra nema við komuna til landsins, þegar mögulega þarf að ferðast milli landamærastöðvar og heimilis, til að sækja nauðsynlega heilbrigðisþjónustu og í seinni sýnatöku eftir komu til landsins.

**Fylgiskjal 2.****LEIÐBEININGAR SÓTTVARNALÆKNIS  
fyrir almenning varðandi einangrun í heimahúsi.**

**Sóttkví** er notuð þegar einstaklingur hefur mögulega smitast af sjúkdómi en er ekki ennþá veikur. **Einangrun** á við sjúklinga með einkenni smitandi sjúkdóms.

Heimild sóttvarnalæknis til að grípa til slíkra ráðstafana er að finna í 12. gr. sóttvarnalaga nr. 19/1997. Beiðni um rökstuðning fyrir ákvörðun um sóttkví eða einangrun skal beina til sóttvarnalæknis. Nánar um skyldu einstaklinga til að sæta sóttkví eða einangrun eða undirgangast sýnatöku vegna COVID-19 má lesa hér.

**Einangrun.**

**Einstaklingar sem eru með grun um eða staðfesta COVID-19 sýkingu sem ekki þurfa á sjúkrahúsdvöl að halda, skulu vera í einangrun í heimahúsi** eða á stað sem almannavarnir og heilsugæsla á hverjum stað tilgreina. Einstaklingur sem er með staðfesta sýkingu af COVID-19 skal vera í einangrun í 7 daga frá greiningu.

- Ítarlegar upplýsingar um smitleiðir og einkenni COVID-19 sýkingar má finna á vef embættis landslækis og covid.is.
- Smitleið er úða-, snerti- eða dropasmit. Það þýðir að veiran getur dreifst þegar veikur einstaklingur hóstar, hnerrar eða þurrkar sér um nefið og hraustur einstaklingur andar að sér úða eða fær framan í sig dropa/úða frá þeim veika eða hendur hans mengast af dropum/úða og hann ber þær svo upp að andliti sínu.
- Ef samskipti við utanaðkomandi eru óhjákvæmileg á sá sem er í einangrun að gæta vel að handhreinsun og nota andlitsgrímu. Ef gríma er ekki fáanleg má nota bréþurrku til að halda fyrir vitin þegar hóstað er eða hnerrað, en henni á að henda í plastpoka um leið og hún hefur verið notuð og hreinsa hendur vel.
- Einstaklingur í einangrun á að halda sig heima við og hafa bein samskipti við sem fæsta.
  - Einstaklingur í einangrun má **ekki** fara út af heimili nema brýna nauðsyn beri til, s.s. til að sækja nauðsynlega heilbrigðisþjónustu, þá að höfðu samráði fyrirfram við COVID-19 göngudeild Landspítala/heilsugæslu/s. 1700/112. Reglulegt eftirlit lækna eða tannlækna, sjúkraþjálfun eða sérfræðingsheimsóknir sem ekki tengjast farsóttinni teljast **ekki** til nauðsynlegrar heilbrigðisþjónustu á meðan einangrun stendur og ætti að afpanta slíka þjónustu og fá nýjan tíma eftir að einangrun lýkur.
  - **Ef þörf er fyrir lækniþjónustu meðan á einangrun stendur, hvort sem er versnandi COVID-19 sjúkdómur, önnur bráð veikindi eða slys þá er rétt að sá sem hefur samband við COVID-19 göngudeild Landspítala/heilsugæslu/s. 1700/112 taki fram að einangrun sé í gildi. Það auðveldar aðgerðir til að hindra dreifingu mögulegs smits en á EKKI að tefja fyrir eða hamla því að einstaklingur fái nauðsynlega hjálp.**
  - Einstaklingur í einangrun má **ekki** nota almenningsamgöngur eða leigubíla. Ef hann þarf að sækja heilbrigðisþjónustu má hann nota einkabíl ef hann er ökufær eða aðrir sem eru með honum í einangrun eða í sóttkví, annars þarf að fá aðstoð við sjúkraflutninga í gegnum s. 1700/112.
  - Einstaklingur í einangrun má **ekki** fara til vinnu eða skóla þar sem aðrir eru. **Hann getur þurft að fá vottorð þess efnis í heilsuvera.is eða frá COVID-19 göngudeildinni. Biðlað hefur verið til vinnuveitenda að sýna skilning á því þegar starfsmaður þarf að sæta einangrun áfram eftir að hann hefur náð sér af veikindunum.**
  - Einstaklingur í einangrun má **ekki** fara á mannámót, hvort sem þau varða starf hans, fjölskyldu eða félagslíf. T.d. vinnufundur, samkomur vinnufélaga, samkomur stéttarfélaga, fermingar, jarðarfari, saumaklúbbar, kóræfingar, tónleikar o.s.frv.

- Einstaklingur í einangrun má **ekki** fara á veitingastaði, heilsuræktarstöðvar, sundlaugar, í leikhús, kvikmyndahús, verslunarmiðstöðvar eða aðra staði þar sem margir koma saman.
- Einstaklingur í einangrun má **ekki** fara sjálfur eftir aðföngum, þ. á m. í apótek, matvöruverslun, pósthús, banka eða annað.
- Einstaklingur í einangrun má **ekki** dvelja í sameiginlegum rýmum fjölbýlishúsa, s.s. stigagöngum, þvottahúsum eða sameiginlegum gördum/útivistarsvæðum.
- Einstaklingur í einangrun má **ekki** taka á móti gestum á heimili sínu meðan einangrun stendur yfir.
- Einstaklingur í einangrun **má** fara út á svalir eða í garð til **einkaafnota** við heimilið ef heilsa leyfir. Ef aðrir eru þar líka þarf sá sem er í einangrun að fara inn aftur og huga að handhreinsun áður en hann kemur við hurðarhúna sem aðrir nota o.þ.h.
- Einstaklingur í einangrun **má** fara í gegnum stigagang í fjölbýlishúsi á leið inn og út en má ekki dvelja þar og þarf að halda sig í a.m.k. 2 m fjarlægð frá öðrum. Betra er að einstaklingur í einangrun noti **stiga** en hann/hún má nota lyftu ef þarf en skal þá sá vera einn/ein/eitt í lyftunni. Huga þarf vel að hreinlæti í sameignarrýmum, koma við sem fæst yfirborð og strjúka af þeim sem snert eru með sóttþreinsandi efni eftir snertingu.
- Einstaklingur í einangrun **má** fara út með heimilissorp ef heilsa leyfir og aðrir eru ekki á heimilinu til að sinna því. Viðkomandi skyldi bera grímu ef líklegt er að mæta fólki á leiðinni, s.s. í fjölbýlishúsum, eða hafa meðferðis bréfpurrku til nota við hósta og hnerra og sinna handhreinsun fyrir og eftir opnun sorprennu/ruslageymslu og gjarnan strjúka yfir handföng með sóttþreinsandi efni eftir snertingu.
- Takmarka þarf til hins ítrasta umgengni við annað fólk.
- Best er að einstaklingur sem er veikur sé einsamall í einangrun. Aðrir heimilismenn geta verið í sóttkví á sama stað ef þeir vilja ekki fara af heimilinu en ættu að takmarka snertingu við þann sem er í einangrun eins og raunhæft er, helst að halda sig í a.m.k. 2 m fjarlægð frá hinum sjúka. **Ef fleiri veikjast á heimilinu lengir það tíma sem aðrir heimilismenn þurfa að vera í sóttkví og eykur hættu á að þeir veikist einnig og sæti einangrun.**
  - Ef **hluti** heimilismanna er í einangrun þurfa aðrir heimilismenn að vera í sóttkví ef þeir hafa verið á heimilinu þegar fyrstu einkenni komu fram.
  - Sóttkví sem fer fram á heimili þar sem einhver er í einangrun lýkur með sýnatöku **eftir** að einangrun hefur verið aflétt. Heimilismenn geta þá gert ráð fyrir sóttkví degi lengur en einangrun varir og fá ekki sýnatöku til að aflétta sóttkví fyrir en einangrun er lokið.
  - Rétt er að reyna að hafa glugga opna í sameiginlegum rýmum s.s. eldhúsi og baði.
  - Þrífíð vel sameiginleg rými og helstu snertifleti, s.s. handfang á kæliskáp, ljósarofa og hurðarhúna.
  - Einstaklingur í einangrun ætti að sofa í sérherbergi eða að lágmarki í sérrúmi. Æskilegt er að hann hafi salerni til einkaafnota.
  - Mikilvægt er að beita grundvallar hreinlæti til að draga úr hættu á smiti (sjá leiðbeiningar um handþvott og sýkingavarnir fyrir almenning á vef embættis landlæknis).
  - Bréfpurrkur sem einstaklingur í einangrun notar eiga að fara beint í plastpoka sem er síðan lokað og hent með öðru heimilissorpi.
  - Æskilegt er að hafa handspritt við höndina þar sem sá veiki er.
- Einstaklingur í einangrun getur þurft að fá aðstoð við aðföng o.þ.h.
  - Þegar heimilið **allt** er í sóttkví eða einangrun er hugsanlegt að vinir eða ættingjar geti sinnt aðföngum og skilið eftir við útidyr.
  - Ef heimsending matvæla og annarra nauðsynja er í boði á svæðinu er hægt að nýta þá þjónustu á meðan sóttkví stendur.

- Hægt er að hafa samband við Rauða krossinn varðandi aðföng eftir þörfum. Allir sem staddir eru hér á landi en þurfa að vera í einangrun í heimahúsi geta haft samband við Hjálparsíma Rauða krossins í símanúmerinu 1717 eða á netspjalli á [www.1717.is](http://www.1717.is). Þar er hægt að óska eftir aðstoð, leita stuðnings, fá upplýsingar og ræða við einhvern í trúnaði. Hjálparsíminn er opinn allan sólarhringinn og númerið er gjaldfrjálst.
- Ef sá veiki þarfnast aðhlyningar er æskilegt að einn og sami aðili sinni því hlutverki meðan veikindin standa yfir.
- Forðist beina snertingu við líkamsvessa (slím úr öndunarvegi, uppköst, hægðir o.s.frv.). Hafði einnota hanska við höndina til að nota ef snerta þarf slíkt.
- Þvóið hendur eða notið handspritt eftir snertingu við sjúkling eða umhverfi hans.
- Spurningalisti frá COVID-19 göngudeild Landspítala kemur á Mínar síður í Heilsuveru og má finna undir „Spurningalistar“ í valmynd vinstra megin á síðunni. Einstaklingur mælir líkamshita sinn daglega og skráir.
- Ef viðkomandi einstaklingur hefur versnandi einkenni ber honum að fylla út spurningalistann á Heilsuveru og getur þar óskað eftir símtali frá COVID-19 göngudeild. Annars er hægt að hafa samband við heilsugæsluna í síma eða Læknavaktina í gegnum netspjall eða í s.1700.
- Ef einstaklingur í einangrun verður fyrir bráðum veikindum og talin er þörf á sjúkrabíl til flutnings á sjúkrahús skal upplýsa starfsmann hjá s. 112 um grunaða/staðfesta COVID-19 sýkingu.

### **Hvernig er einangrun aflétt eftir COVID-19 sýkingu?**

Einstaklingur sem er með staðfesta sýkingu af COVID-19 skal vera í einangrun í 7 daga frá greiningu. Dagur greiningar er dagur núll (jákvætt PCR-próf). Læknum COVID-19 göngudeildar Landspítala er heimilt að lengja einangrun á grundvelli læknisfræðilegs mats. Starfsfólk COVID-19 göngudeildar annast útskriftir.

Allir fá þau tilmæli að huga sérstaklega vel að handþvotti og hreinlæti í tvær vikur eftir að einangrun hefur verið aflétt. Þá ber þeim einnig að forðast umgengni við viðkvæma einstaklinga svo sem eldra fólk og einstaklinga í áhættuhópum fyrir alvarlegri veikindum í 2 vikur. Heilbrigðisstofnanir, hjúkrunarheimili, dagdvalir og aðrar sambærilegar stofnanir þar sem viðkvæmir einstaklingar eru skulu setja sér verklag um endurkomu starfsmanna eftir COVID-19 veikindi.

### **Sérstök tilvik:**

- Einkennalausir einstaklingar: Kraftist er að einstaklingur hafi verið alveg hitalaus og alveg laus við einkenni eins og slappleika/veikindatilfinningu, hósta, mæði, nefrennsli.
- Sambýlisfólk í sóttkví og einangrun saman: Aflétta má sóttkví sambýlismanna þess sem var í einangrun þegar einangrun lýkur. Sóttkví lýkur þá með neikvæðu PCR-prófi **eftir** að einangrun hefur verið aflétt. Heimilismenn geta gert ráð fyrir sóttkví einum degi lengur en einangrun varir. Sambýlisfólk á við alla á sama heimili, einnig börn, sem ekki eru alveg aðskilin frá hinum einangraða.
- Sambýlisfólk allt í einangrun saman: Þegar fyrsti einstaklingurinn í hópnum losnar úr einangrun (sbr. að ofan) geta aðrir þurft að vera áfram í einangrun. Mikilvægt er að sá útskrifaði þrifi sig vel áður en hann fer út af heimilinu. Eins þarf að passa að fatnaður og aðrir hlutir sem fara með honum út af heimilinu séu hreinir. Mikilvægt er að allir heimilismenn þrifi sig og heimili vel þegar einangrun allra er aflétt. Sambýlisfólk á við alla á sama heimili, einnig börn.
- Heilbrigðisstarfsfólk: Sömu reglur gilda og um aðra, þessi hópur þarf þó að huga að verkefnum viðkomandi þegar hann snýr aftur til starfa (viðkvæmir hópar). Læknir og yfirmaður meta hvert tilfelli fyrir sig.