



Embætti
landlæknis
Sóttvarnalæknir



Leiðbeiningar til fatlaðs fólks með NPA, aðra notendasamninga og aðstoðarfólks þeirra

Sóttvarnarráðstafanir vegna COVID-19 sem taka gildi

5. og 7. október 2020



4. útgáfa

6. október 2020

Efnisyfirlit

Efnisyfirlit	2
1. Skammstafanir	3
2. Auglýsing heilbrigðisráðuneytisins	3
3. Leiðbeiningar við gerð viðbragðsáætlunar	3
4. Smitgát vegna COVID-19.....	5
Grundvallarsmitgát	5
Hlífðarbúnaður	5
Notkun hlífðargríma.....	5
Einstaklingar með áhættuþætti fyrir alvarlegri COVID-19 sýkingu	6
5. Þegar grunur vaknar um COVID-19 smit.....	6
6. Heilbrigðisþjónusta vegna COVID-19 smits	7
7. Notandi er í sóttkví eða einangrun	7
8. Þrif á svæði þar sem veikur einstaklingur hefur dvalið.....	9
Eigin smitgát þeirra sem þrifa svæði eftir COVID-19.....	9
Þrif á svæði sem grunað er að vera mengað af smitefni.....	9
9. Sóttkví aðstoðarfólks	10
Skráning aðstoðarfólks í sóttkví	10
Réttur aðstoðarfólks til greiðslna í sóttkví	10
Hvernig er sótt um greiðslur	11
Undanþága frá heimasóttkví – sóttkví B	11
Skilyrði fyrir sóttkví B.....	12
10. Veikindi aðstoðarfólks af völdum COVID-19	12
11. Tengiliður félagsþjónustu þar sem notandi býr.....	13
12. Þegar farið er úr verndarsóttkví: Neyðarstig verður hættustig.....	13
13. Heimsóknir og gestir	14
Góð ráð til þess að forðast smit	14
14. Frekari upplýsingar	14
Önnur þjónusta	14
Rakning C-19 appið	1514
Upplýsingasíður.....	15
15. Minnislisti	15
16. Samfélagssáttmáli.....	16

1. Skammstafanir

Skammstöfun	Heiti
112	Neyðarlínan - samræmd neyðarsímsvörun fyrir landið allt
1700	Læknavakt fyrir landið allt – allan sólarhringinn
Avd-RLS	Almannavarnadeild ríkislögreglustjóra
COVID-19	Öndunarfærasýking vegna nýrrar kórónaveiru
FRN	Félagsmálaráðuneytið
HRN	Heilbrigðisráðuneytið
NPA	Notendastýrð persónuleg aðstoð
SVL	Sóttvarnalæknir
WHO	World Health Organization - Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin

2. Auglýsing heilbrigðisráðuneytisins

Mikilvægt er að fylgjast með ákvörðun heilbrigðisráðuneytis um hámarksfjölda einstaklinga í sama rými á hverjum tíma til að fylgja fjöldatakmörkunum hverju sinni og reglum sem gilda um nálægðartakmarkanir. Þær eru kynntar með auglýsingu heilbrigðisráðuneytisins á vef ráðuneytisins www.hrn.is.

[Hér](#) má finna auglýsingu sem gildir frá 5. október 2020 og [hér](#) má finna auglýsingu sem gildir frá 7. október vegna hertra aðgerða á höfuðborgarsvæðinu.

3. Leiðbeiningar við gerð viðbragðsáætlunar

Mikilvægt er að NPA-notendur og þeir sem eru með annars konar notendasamninga séu viðbúin því að upp komi grunur um COVID-19 smit hjá sér eða í hópi aðstoðarfólks.

Þegar hættu er talin á smiti af völdum COVID-19 þarfnotandi og aðstoðarfólk hans að:

- Þekkja einkenni COVID-19 sýkingar og smitleiðir veirunnar og kynna sér leiðbeiningar um viðurkennda verkferla, nánari upplýsingar á vefjum [embættis landlæknis](#), [félagsmálaráðuneytisins](#), [Sambands íslenskra sveitarfélaga](#) og [NPA-miðstöðvarinnar](#).
- Einkenni COVID-19 eru: Hósti, hiti, kvefeinkenni, bein- og vöðvaverkir og þreyta, stundum með hálsbólgu. Eins hefur breytingu eða tapi á bragð- og lyktarskyni verið lýst.
- Vera tilbúin að gæta mjög vel að hreinlæti, efla sýkingavarnir og beita grundvallarsmitgát.
- Vera tilbúin að takast á við verkefni vegna COVID-19.
- Vera tilbúin og veita aðstoð við takmörkun á aðgengi að heimili notenda og stöðva óþarfa umgang til varnar smiti.
- Kunna að klæðast og afklæðast hlífðarfatnaði.
- Hafa kynnt sér [myndbönd](#) sóttvarnalæknis á vef embættis landlæknis um sýkingavarnir, handþvott og notkun hlífðarbúnaðar.
- Upplýsa tengilið hjá félagsþjónustu viðkomandi sveitarfélags ef grunur vaknar um smit af völdum COVID-19 og eftir atvikum umsýsluaðila eða aðstoðarverkstjórnanda.

Geymið eftirfarandi á vísum stað innan heimilis:

- Handspritt
- Bréfpurrkur
- Einnota hanskar
- Hlífðargrímur
- Plastpokar
- Sótthreinsandi lögur til yfirborðshreinsunar t.d. spritt eða Virkon
- Virkon töflur og leiðbeiningar með þeim.

Leiðbeiningar um notkun hlífðargríma eru að finna [hér](#) og [hér](#) má sjá leiðbeiningamyndband um notkun hlífðargríma.

Mikilvægt er að undirbúa sig og gera eigin viðbragðsáætlun, ræða við aðstoðarfólk um hvernig bregðast skuli við komi veikindi upp og þú þurfir að fara í sóttkví eða einangrun. Þessar leiðbeiningar er gott að hafa til hliðsjónar við gerð eigin viðbragðsáætlunar.

Gott er að:

- Taka saman helstu símanúmer sem þurfa að vera tiltæk.
- Eiga alltaf hreinlætisefni, sóttthreinsandi efni, handspritt, sápur, pappírspurrkur, einnota hanska, hlífðargrímur o.fl.
- Gera verklag um sóttvarnir og hreinlæti fyrir aðstoðarfólk og umgengni á þínu heimili:
 - Handþvottur
 - Þrif á vistarverum og snertiflötum
 - Almenn hreinlæti
- Gera verklag um heimsóknir, fjölda gesta og ferðir út af heimili.
- Gera áætlun um það hvernig þú getur brugðist við komi upp grunur um COVID-19 smit eða staðfest smit hjá þér eða í hópi aðstoðarmanna þinna.
- Reyna að sjá fyrir hvernig þú getur brugðist við neyðartilvikum. Til dæmis ef þú missir stóran hluta aðstoðarfólks í sóttkví eða einangrun.
- Ákveða hver sinnir verkstjórnarhlutverkinu ef þú getur ekki sinnt því vegna veikinda.
- Ræða við aðstoðarfólk um viðbrögð og verklag um hvað skal gera komi smit upp hjá þér eða í hópi aðstoðarmanna þinna.
- Gera lista yfir þá sem geta verið þínir bakverðir:
 - Taka saman lista yfir fólk sem hefur unnið hjá þér áður, hafa samband við það og athuga hvort það geti mögulega stökkið til í neyð.
 - Kanna hvort fjölskyldumeðlimir eða vinir geti komið inn til aðstoðar ef þörf er á.
- Þekkja til verklags um hvernig hægt er að fá aðstoð bakvarðarsveitar velferðarþjónustu.
- Gera verklag um hvernig á að sækja mat, lyf og annað sem þarf að vera til á þínu heimili ef upp kemur COVID-19 smit.
- Eiga leiðbeiningar útprentaðar sem þörf er á og kynna eftir þörfum fyrir aðstoðarfólki þínu.

4. Smitgát vegna COVID-19

Mikilvægt er að gæta mjög vel að hreinlæti, efla sýkingavarnir og beita grundvallarsmitgát.

Fara skal eftir viðmiðum um nálægðartakmörk samkvæmt gildandi auglýsingu heilbrigðisráðuneytis hverju sinni sem finna má á vef heilbrigðisráðuneytisins, www.hrn.is.

Grundvallarsmitgát

Í grundvallarsmitgát felst m.a. eftirfarandi:

- Almenn handhreinsun, þ.e. handþvottur og/eða notkun handspritts. Þvoið hendur vandlega að lágmarki í 20 sek þegar mætt er á vakt, fyrir og eftir matmálstíma og salernisferðir.
- **Greiður aðgangur að handþvottaaðstöðu og handspritti.**
- **Greiður aðgangur að einnota hlífðarhönskum. Spritta skal hendur eftir notkun þeirra.**
- **Greiður aðgangur að hlífðargrímum. Spritta skal hendur eftir notkun þeirra.**
- Hlífðarbúnaður er notaður af aðstoðarmanni ef minnsti grunur vaknar um smit á heimilinu.
- Einnota búnaður er settur í lokaðan poka sem má fara í almennt sorp.
- Látið strax vita ef þið finnið fyrir einkennum. Á þetta við um bæði notanda og aðstoðarfólk.

Umsýsluaðilar með NPA-samningi/notendasamningi (hvort sem um sjálfstæðan aðila er að ræða eða notanda sjálfan) eru beðnir að tryggja aðstoðarfólki sínu aðgang að hreinsiefnum, einnota hönskum, hlífðargrímum og öðrum hlífðarbúnaði sem mikilvægt er að eiga til að beita grundvallarsmitgát.

Hlífðarbúnaður

Komi upp grunur um smit getur umsýsluaðili/notandi pantað **hlífðarbúnað af lager sóttvarnarlæknis** með því að senda pöntun á netfangið **hlifdarbunadur@landlaeknir.is** alla virka daga eða í síma 845-7290 í neyðartilvikum.

Um er að ræða:

- Einnota hanskar í stærðum M og L
- Einnota hlífðarsloppar
- Andlitshlíf eða hlífðargleraugu
- FFP2 veirugrímur

Notkun hlífðargríma

Fara skal eftir gildandi auglýsingu heilbrigðisráðuneytis hverju sinni sem finna má á vef heilbrigðisráðuneytisins, www.hrn.is.

Hlutverk hlífðargrímu er að grípa dropa sem koma úr öndunarvegi notanda, svo þeir dreifist ekki um umhverfið. Þetta gerir það að verkum að notuð hlífðargríma er mjög menguð af örverum, sem eru alla jafna í munnvatni. Því þarf að gæta ítrasta hreinlætis við notkun grímunnar, snerta hana sem minnst og skipta um grímu þegar hún er orðin rök eða skemmd á einhvern hátt. Alltaf þarf að þvo eða spritta hendur eftir snertingu við notaðar hlífðargrímur.

Í aðstæðum þar sem 1-2 metra fjarlægð verður ekki viðkomið á að nota hlífðargrímu sem hylur munn og nef. Hlífðargríma kemur ekki í stað 1-2 metra reglu og aldrei í stað almennra sýkingarvarna sem eru handþvottur, notkun á handspritti, almennt hreinlæti og aukin þrif á snertiflötum. Þar sem aðstoðarfólk getur ekki tryggt 1-2 metra fjarlægð í störfum sínum á það að nota andlitgrímur.

Það er ábyrgð umsýsluaðila að upplýsa aðstoðarfólk, leiðbeina og kenna notkun hlífðargríma sem og fara yfir þær leiðbeiningar sem til eru varðandi notkun hlífðarbúnaðar.

- Almenna reglan er að viðhafa 1-2 metra á milli einstaklinga sem eru ekki í nánnum tengslum og er það besta sóttvarnarlíðin með góðum handþvotti og sprittun, bæði handa og snertiflata í rými sem margir nýta.
- Þegar ekki er hægt að halda 1-2 metra fjarlægð við umönnun er skylt að nota hlífðargrímur við umönnun.
- Ef einstaklingur sem verið er að aðstoða er í áhættuhópi fyrir alvarlegri sýkingu, s.s. vegna aldurs, fötlunar eða veikinda, ætti aðstoðarmaður að nota þetta grímu (FFP2) en notandi ætti að nota þynnri gerðina (skurðstofugrímu).

Leiðbeiningar um notkun hlífðargríma eru að finna [hér](#) og [hér](#) má sjá leiðbeiningamyndband um notkun hlífðargríma.

Einstaklingar með áhættuþætti fyrir alvarlegri COVID-19 sýkingu

Fyrir einstaklinga með áhættuþætti fyrir alvarlegri COVID-19 sýkingu gilda [sérstakar leiðbeiningar sem finna má hér](#).

Mikilvægt er að meta með heimilislækni eða sérfræðilækni hvort áhættuþættir fyrir alvarlegri sýkingu eru til staðar.

5. Þegar grunur vaknar um COVID-19 smit

1. Hafið samband við heilsugæslu eða 1700 og óskið eftir aðstoð vakthafandi læknis. Upplýsið um að þið tilheyrið viðkvæmum hópi þegar þið óskið eftir sýnatöku. Ef málið þolir ekki bið, hafið samband við 112.
2. Sækið búnað fyrir smitgát COVID-19.
3. Aðskiljið hinn veika frá öðrum svo fljótt sem verða má.
4. Takmarkið snertingu við þann veika og umgengni við hann er höfð í lágmarki.
5. Notið einnota hanska og hlífðargrímur.
6. Hanska á að fjarlægja strax að verki loknu og spritta skal hendur. Alltaf þarf að þvo eða spritta hendur eftir snertingu við notaðar hlífðargrímur.
7. Ef annar hlífðarbúnaður er fyrir hendi og notaður, s.s. einnota sloppur eða plastsvunta, skal klæðast honum í samræmi við leiðbeiningar SVL.
8. Ef smitefni fer í umhverfið (líkamsveissar) er það þurrkað upp með einnota þurrku, yfirborð þrifið með sápuvatni og síðan strokið yfir það með sóttþreinsandi efni (t.d. spritt eða virkon).
9. Notuðum hlífðarbúnaði og öðru sorpi sem fallið hefur til við umönnun hins veika (t.d. notaðir ælupokar, óhreinar þurrkur) er sett í lokaðan poka sem fer í almennt sorp.
10. Mengaður fatnaður er settur í lokaðan poka og má þvo á hefðbundinn hátt í þvottavél.
11. Upplýsið aðstandendur ef við á.
12. Aðstoðarfólk sem sinnti viðkomandi skal fara í hreinan vinnufatnað eftir að það hefur lokið störfum. Óhreinan vinnufatnað má þvo í þvottavél (60° hiti drepur veiruna).

6. Heilbrigðisþjónusta vegna COVID-19 smits

COVID-19 göngudeild Landspítala sinnir einstaklingum sem eru veikir heima í einangrun. Hópur lækna og hjúkrunarfræðinga sinnir ráðgjafa- og símaeftirliti hjá fólki sem hefur greinst með COVID-19 og er heima í einangrun. Markmið þjónustunnar er að veita þessum sjúklingahópi bestu mögulegu þjónustu á viðeigandi stigi, meðal annars með sérhæfðri fjarheilbrigðisþjónustu, ráðgjöf og stuðningi svo ekki þurfi að koma til innlagnar. Með þessu er verið að tryggja öryggi sjúklinga og hámarka þann tíma sem þeir geta verið heima.

Þegar sjúklingur hefur greinst með jákvætt veirupróf er hringt til hans frá Landspítala. Fyrsta símtal er frá lækni sem fer yfir heilsufarssögu og möguleg undirliggjandi vandamál. Læknir metur núverandi ástand og einkenni. Með þessu fyrsta símtali hljóta sjúklingar strax fyrsta áhættumat. Í kjölfarið er eftirlit í höndum hjúkrunarfræðinga göngudeildarinnar í samráði við lækna. Fylgst er með líðan sjúklinga með reglubundnum hætti og mat lagt á hvort þörf er á vitjun heim til þeirra eða hvort þeir þurfi að koma í formlegra mat og skoðun á göngudeildinni með blóðprufum og röntgenmyndatöku. Á göngudeildinni tekur sérhæft teymi hjúkrunarfræðinga og lækna á móti sjúklingum.

7. Notandi er í sóttkví eða einangrun

Sóttkví er notuð þegar einstaklingur hefur mögulega smitast en er einkennalaus og sýni ekki tekið.

Einstaklingar sem greinast með COVID-19 fara í **einangrun**. Ákvörðun um hvort einstaklingur fari í sóttkví eða einangrun er tekin af yfirvöldum sem gefa fyrirmæli í hverju tilfelli fyrir sig.

Notandi sem fer í [sóttkví](#) eða [einangrun](#) vegna COVID-19 þarf áfram aðstoð við nauðsynlegar athafnir dagslegs lífs, auk þeirrar heilbrigðisþjónustu sem ástand hans kallar á. Þá skal fylgja eftirfarandi leiðbeiningum og fá frekari ráðgjöf og leiðbeiningar frá heilbrigðisstarfsfólki eftir þörfum.

Æskilegt er að sama aðstoðarfólk aðstoði notanda í sóttkví eða einangrun á heimili hans til að fækka þeim sem gætu orðið útsettir ef hann þróar með sér smit.

Í töflunni er yfirlit yfir sóttkví og einangrun með hliðsjón af því sem er ólíkt í sóttvörnum og takmörkunum á umgengni við aðra. Frekari upplýsingar eru í leiðbeiningum fyrir [sóttkví](#) eða [einangrun](#) í [heimahúsi](#).

SÓTTKVÍ	EINANGRUN
Notandi á að vera sem best inni á sínu heimili og hitta aðeins aðstoðarfólk. Fjölskylda og vinireiga ekki að koma í heimsókn.	Notandi á að vera inni á sínu heimili í einangrun og hitta aðeins aðstoðarfólk. Fjölskylda og vinir eiga ekki að koma í heimsókn.
Aðstoðarfólk notar hlífðarbúnað þegar þeir eru í náinni snertingu við notanda í sóttkví: einnota hanskar, hlífðargrímur, hlífðarsloppur eða plastsvunta.	Aðstoðarfólk sem annast notanda í einangrun skal nota hlífðarbúnað : einnota hanskar, hlífðarsloppur eða plastsvunta, andlitshlíf eða hlífðargleraugu og fínagnagrímu.
Gæta vel að handþvotti á eftir, bæði aðstoðarmanns og notanda.	Nota skal fínagnagrímu á hinn veika ef hann þolir það.

FRH. BLS. 8.

SÓTTKVÍ

EINANGRUN

Aðstoðarfólk skal viðhafa almenna varúð gegn sýkingum:

Þvo hendur og spritta áður en notandi er aðstoðaður og á eftir og gæta almenns hreinlætis. Nota skal hlífðargrímu ef ekki er hægt að tryggja 1-2 metra fjarlægð.

Ef hlífðarbúnaður er notaður þarf að klæðast honum í samræmi við leiðbeiningar SVL.

Farið er í hlífðarbúninginn á ákveðnum stað á heimili notanda þar sem fyllstu sóttvarna er gætt.

Klæðist hlífðarbúnaði í samræmi við leiðbeiningar SVL.

Mælt er með að horfa á [leiðbeiningar-myndband](#) um hvernig á að klæða sig í og úr hlífðarfötum.

Forðast snertingu við líkamsvessa (slím úr öndunarvegi, uppköst, hægðir).

Áður en farið er í hlífðarbúning eru hendur sprittaðar. Farið er í hlífðarbúning í þessari röð; fínagnagríma (FFP2), hlífðargleraugu, sloppur, hanskar. Skipta skal um hanska ef þeir mengast og eftir þörfum. Farið úr í þessari röð: hanskar, sloppur, gríma, gleraugu og hendur sprittaðar á milli.

Notaður hlífðarbúnaður og annað sem notað hefur verið (t.d. óhreinar þurrkur, notaðir ælupokar) er sett í lokaðan poka sem fer í almennt sorp. Hendur eru þvegnar, þurrkaðar og sprittaðar.

Fylgjast vel með hvort viðkomandi fær einkenni sem bent geta til smits, s.s. hita.

Ef heilsu hrakar ber að hafa samband við síma 1700 og tilkynna það.

Fylgjast þarf vel með heilsu notanda með daglegum hitamælingum.

Aðstoða við að gefa upplýsingar í síma í daglegu eftirliti heilbrigðisstarfsfólks.

Ef heilsu hrakar ber að hafa samband við COVID-19 göngudeild og tilkynna það.

Reglulega skal þrifa vel með vatni og sápu allt heimili notanda og sóttthreinsandi yfirborðslög.

Ef smitefni fer í umhverfið (líkamsvessar) er það þurrkað upp með einnota þurrku, yfirborð þrifið með sápuvatni og síðan strokið yfir það með sóttthreinsandi efni.

Þrifa skal svæði þar sem veikir einstaklingur hefur dvalið mjög vandlega og gæta fyllstu sóttvarna sbr. leiðbeiningar í lið 7.

8. Þrif á svæði þar sem veikur einstaklingur hefur dvalið

Þrif hefjast um leið og hinn veiki er farinn úr rýminu. Svæðið er [þrifið samkvæmt fyrirmælum SVL](#). Starfsmenn skulu hafa lokið viðeigandi þjálfun við að klæðast og afklæðast hlífðarbúnaði, ásamt viðeigandi frágangi/förgun. Ekki er vitað hve lengi Kórónaveira getur lifað í umhverfinu (klukkustundir eða dagar). Það fer m.a. eftir yfirborðsfleti, raka- og hitastigi.

Eigin smitgát þeirra sem þrifa svæði eftir COVID-19

- a. Beita skal grundvallarsmitgát við þrif vegna gruns um COVID-2019 sýkingu.
- b. Við þrifin skal nota eftirfarandi hlífðarbúnað:
 - i. Einnota hanska (tvenn pör)
 - ii. Einnota hlífðarslopp
 - iii. Veirumaski og hlífðarglæraugu eru sett upp ef hætta er á að sóttmengað efni berist í andlit.
- c. Að verki loknu skal setja notaðan hlífðarbúnað í plastpoka sem er lokaður tryggilega, og má fara í almennt sorp.
- d. Hendur eru þvegnar og sprittaðar strax og búið er að ganga frá hönskum í lokaðan poka sem má fara í almennt sorp.
- e. Farið í hreinan vinnufatnað að verki loknu. Óhreinan fatnað má þvo í þvottavél.

Þrif á svæði sem grunað er að vera mengað af smitefni

- a. Þrifa skal svæðið þar sem hinn veiki dvaldi og nánasta umhverfi.
- b. Ekki má nota þrýstiloft, s.s. háþrýstidælur á stétt, það getur þyrlað smitefni út í andrúmsloftið.
- c. Sóttmengað svæði er afmarkað og umgengni annarra er beint frá.
- d. Hafið tiltækan poka fyrir sorp.
- e. Nota skal samþykkt hreinsi- og sótthreinsiefni (t.d. spritt eða 1% virkon). Notið réttan styrkleika.
- f. Bréfaþurrkur eru notaðar til þess að hreinsa upp sýnileg spilliefni. Skiptið um hanska ef á þá fer mengað efni.
- g. Fyrst er þvegið með sápuþvotti og að því búnu farið yfir með sótthreinsunarefni (t.d. spritt eða 1% virkon).
- h. Fyrst er þrifið efst og haldið áfram niður á við. Byrjið á því að dreifa sápuþvotti yfir svæðið með bréfaþurrku eða úðara. Þegar allt svæðið hefur verið þakið sápuþvotti eru bréfaþurrkur notaðar til að þurrka upp og settar í poka sem er lokað og má fara í almennt sorp. Síðan er alltsvæðið þakið pappírþurrkum og vætt í pappírþurrkunum með spritti eða 1% virkon. Bíðið þann tíma sem leiðbeiningar framleiðanda segja til um og þá eru þurrkurnar fjarlægðar og settar í lokaðan poka sem má fara í almennt sorp. Að lokum er svæðið skolað með heitu (60°) vatni og þurrkað að því búnu.
- i. Pappír og öðrum einnota vörum af svæðinu þar sem hinn veiki dvaldi er einnig hent í poka sem má fara í almennt sorp.
- j. Á milli svæða skal skipta um þvottaklúta og þeir settir að verki loknu í poka sem má fara í almennan þvott.

- k. Á svæðum sem hinn veiki notaði skal þrifa eftirfarandi:
- Hurðarhúna og læsingarbúnaður á hurð.
 - Krana og vaska.
 - Veggi sem liggja að rúmi, salerni og vaski.
 - Salerni og umhverfi þess.
- l. Hlífðarbúnaður og hanskar fara að verki loknu í poka og í almennt sorp.

9. Sóttkví aðstoðarfólks

Rakningarteymi upplýsir aðstoðarfólk um hvort það eigi að fara í sóttkví.

Aðstoðarfólk á að fara í sóttkví í 14 daga skv. [leiðbeiningum sóttvarnalæknis](#) ef þeir:

1. Tilkynna beina snertingu við einstakling með COVID-19 eða snertingu við smitefni eða hafa verið í mikilli nálægð við hinn veika < 1 metra og ekki í hlífðarfatnaði í meira en 15 mín. Þeir sem búa á heimili með veikum einstaklingi fara í sóttkví.
2. Þrifu svæði sem var hugsanlega mengað án þess að nota hlífðarfatnað.

Vinnufélagar þess sem fer í sóttkví, gæta að eigin smitgát en eru ekki beðnir um að fara í sóttkví nema ofangreint eigi líka við um þá.

Rakningarteymið sendir aðstoðarfólki sem er í sóttkví tíma í sýnatöku á 7. degi til að aflétta henni. **Hafa ber í huga að þó sóttkví sé stytt í 7 daga þarf aðstoðarmaður alltaf að bera grímur næstu 7 daga ásamt því að huga sérstaklega vel að einstaklingsbundnum sóttvörnum.** Ekki er æskilegt að aðstoðarmaður sem stytir sóttkví, sinni einstaklingum sem eru sérstaklega viðkvæmir fyrir sýkingu af völdum COVID – 19.

Skráning aðstoðarfólks í sóttkví

Aðstoðarmaður þarf að vera skráður í sóttkví til að hægt sé að gefa út staðfestingu/vottorð. Þeir geta gert það sjálfir eða verið skráðir af sinni heilsugæslu eða smitrakningarteymi almannavarna.

- Einstaklingar **með rafræn skilríki** geta skráð sig sjálfir í sóttkví á [heilsuvera.is](#) (eingöngu sóttkví fyrirskipuð af yfirvöldum, ekki sjálfskipuð sóttkví).
- Ef einstaklingar eru **ekki** með rafræn skilríki þá skrá þeir sig í sóttkví á heilsugæslunni.
- Þegar skráning er klár þá er hægt að sækja sér vottorð/staðfestingu um sóttkví inni á [www.heilsuvera.is](#) með rafrænum skilríkjum.
- Ef einstaklingar eru ekki með rafræn skilríki og þurfa vottorð/staðfestingu um sóttkví þá senda þeir beiðni um það á mottaka@landlaeknir.is með efnislínuna: **Staðfesting á sóttkví** og fá það sent í tölvupósti.

Réttur aðstoðarfólks til greiðslna í sóttkví

Alþingi samþykkti lög nr. 24/2020 sem kveða á um tímabundnar greiðslur vegna einstaklinga sem sæta sóttkví. Markmiðið er að styðja atvinnurekendur og launafólk sem sæta sóttkví þannig að þeir geti fylgt fyrirmælum heilbrigðisyfirvalda um sóttkví án þess að hafa áhyggjur af afkomu sinni.

Þeir sem geta átt rétt á greiðslum samkvæmt lögnum eru:

- Atvinnurekendur sem greitt hafa launamönnum sem sæta sóttkví laun á tímabilinu frá 1. febrúar 2020 til og með 31. desember 2021.

- Launafólk sem sætt hefur sóttkví á sama tímabili en fá ekki greidd laun frá atvinnurekanda.
- Sjálfstætt starfandi einstaklingar sem sæta sóttkví á sama tímabili.

Vinnumálastofnun sér um framkvæmd laganna. Á vef Vinnumálastofnunar má finna upplýsingar um [greiðslur í sóttkví skv. fyrirmælum heilbrigðisyfirvalda](#). Jafnframt eru þar ítarlegar upplýsingar í [spurt og svarað](#), s.s. um skilyrði, umsóknarferlið, fjárhæðir, greiðslur í sóttkví og rétt forsjármanna barna í sóttkví.

Aðstoðarfólk NPA sem er í sóttkví skv. fyrirmælum á rétt á launagreiðslum og aðstoðarfólk sem er í verktöku geta einnig átt rétt á greiðslum hafi verið staðið skil á greiðslu tryggingagjalds og staðgreiðslu skatts af reiknuðu endurgjaldi a.m.k. þrjá mánuði á undanförunum 4 mánuðum fyrir umsóknardag eða með reglulegum hætti.

Notandi/verkstjórnandi skráir vaktir á aðstoðarfólkið eins og venjulega en auðkennir þær sérstaklega með „sóttkví“.

Hvernig er sótt um greiðslur

Tekið er við umsóknum á vef Vinnumálastofnunar og [hér](#) má finna frekari upplýsingar um greiðslur í sóttkví.

Umsýsluaðili NPA getur lagt fram umsókn til Vinnumálastofnunar (VMST) um greiðslu á mínum síðum fyrir [atvinnurekendur](#) á vef Vinnumálastofnunar. Skal hann skrá þá aðstoðarmenn sem sótt er um greiðslu fyrir og þá daga sem þeir gátu ekki sinnt vinnu að öllu leyti eða að hluta sökum þess að þeim var gert að vera í sóttkví. Hægt er að sækja um í einni umsókn fyrir alla aðstoðarmenn sem hófu sóttkví í sama mánuði. Ef um tvo eða fleiri upphafsmánuði sóttkvíar er að ræða, þarf að sækja um fyrir hvern mánuð fyrir sig. Framvísa þarf nauðsynlegum fylgigögnum ef Vinnumálastofnun óskar eftir þeim. Hægt er að merkja við heila og/eða hálfu daga.

Aðstoðarmaður sem er verktaki sækir um inn á mínum síðum [atvinnuleitenda](#). Á umsókn þarf að merkja við að umsækjandi sé sjálfstætt starfandi. Velja þarf upphafsmánuð sóttkvíar og tilgreina fjölda starfsdaga sem viðkomandi gat ekki sinnt starfi sínu þaðan sem hann sætti sóttkví.

Undanþága frá heimasóttkví – sóttkví B

Við sérstakar aðstæður, þegar aðrar leiðir eru ekki færar, kann að koma til þess að sérhæfðir starfsmenn í sóttkví sem sinna lykil-þjónustu s.s. umönnun fatlaðra einstaklinga sem eru líka í sóttkví fái heimild til að snúa til vinnu að uppfylltum ákveðnum skilyrðum. Slík sóttkví kallast **sóttkví B** til aðgreiningar frá hinni almennu sóttkví.

Fyrir utan að sinna áfram starfi sem aðrir geta ekki sinnt, skal aðstoðarmaður í sóttkví B virða reglur um almenna sóttkví utan vinnutíma, þ.e. hitta sem fæsta og fylgja leiðbeiningum sóttvarnalæknis um hlífðarbúnað o.fl. sem sendar eru með samþykki undanþágunnar. Hér er um sérstaka aðgerð að ræða í ljósi mjög krefjandi umhverfis við fordæmalausar aðstæður.

Skilyrði fyrir sóttkví B:

- a. Vinnuframlag viðkomandi aðstoðarmanns er nauðsynlegt til að tryggja öryggi notanda og ekki finnast einstaklingar með viðeigandi reynslu og bakgrunn í bakvarðasveit velferðarþjónustu.
- b. Aðstoðarmaður og notandi/vinnuveitandi eru sammála um að sækja skuli um undanþáguna. Aðstoðarmaður getur dregið umsókn til baka ef sótt er um undanþágu án hans samþykkis.
- c. Aðstoðarmaður er einkennalaus. Aðstoðarfólk á undanþágu þarf að fylgjast vel með eigin heilsu og má ekki mæta til starfa með einkenni sem samræmast COVID-19.
- d. Aðstoðarmaður fer strax úr vinnu strax ef einkenna verður vart í samráði við notanda.

Undanþágu þarf að sækja um til sóttvarnalæknis og [eyðublað](#) má finna á vef embættis landlæknis. Brot á reglum sóttvarnalæknis um sóttkví varða sóttvarnalög nr. 19/1997.

10. Veikindi aðstoðarfólks af völdum COVID-19

Um rétt aðstoðarfólks til launa í veikindum fer samkvæmt ákvæðum kjarasamninga.

Veikindi aðstoðarfólks í NPA af völdum COVID-19 teljast til forfalla í skilningi [20. gr. reglugerðar nr. 1250/2018, um notendastýrða persónulega aðstoð](#), með síðari breytingum. Umsýsluaðili getur sótt um framlag til viðkomandi sveitarfélags til þess að standa straum af viðbótarútgjöldum sem hljótast af afleysingum veikindaforfalla vegna COVID-19. Viðkomandi sveitarfélag staðfestir umsóknina fyrir sitt leyti og sendir Jöfnunarsjóði sveitarfélaga til afgreiðslu.

Samningar um NPA gera ráð fyrir að samstarf eigi sér stað milli sveitarfélags, notanda og umsýsluaðila um að bregðast við breyttum aðstæðum hjá notanda með tilliti til þjónustubarfar. Sóttkví eða einangrun notanda telst til slíkra breyttra aðstæðna. Um leið og tilefni skapast er áriðandi að skapa ramma um samskipti milli sveitarfélags, notanda og umsýsluaðila í ljósi breyttra aðstæðna, t.d. varðandi starfsmannamál. Á þetta einnig við um aðra notendasamninga.

Þótt aðstæður breytist skv. samningi, ber umsýsluaðili áfram ábyrgð vinnuveitanda gagnvart aðstoðarfólki og verður að uppfylla skyldur sínar samkvæmt gildandi lögum og kjarasamningum.

Ef mikil veikindi eru meðal aðstoðarfólks af völdum COVID-19 er hægt að leita til tengils hjá sveitarfélagi hafi notandi ekki eigin bakverði sem geta komið til aðstoðar í slíkum aðstæðum.

1. Tengiliður sveitarfélags óskar eftir aðstoð bakvarðasveitar velferðarþjónustu.
2. Notandi/umsýsluaðili hefur samband við tengilið hjá sínu sveitarfélagi sem fær lista með nöfnum úr bakvarðasveit velferðarþjónustu.
3. Notandi/umsýsluaðili fær sendan lista með nöfnum nokkurra bakvarða sem skráðir eru.
4. Notandi/umsýsluaðili velur bakverði sem hann hefur svo samand við, tekur ráðningarviðtöl og gengur frá ráðningarsamningi ef samkomulag næst.
5. Notandi/umsýsluaðili upplýsir tengilið sveitarfélags um hverjir voru ráðnir úr bakvarðasveit velferðarþjónustu.

11. Tengiliður félagsþjónustu þar sem notandi býr

- **Reykjavík:** Arne Friðrik Karlsson arne.fridrik.karlsson@reykjavik.is
- **Kópavogur:** Guðlaug Ósk Gísladóttir guðlaugo@kopavogur.is
- **Akureyri:** 'Karólína Gunnarsdóttir karolina@akureyri.is
- **Hafnarfjörður:** Sjöfn Guðmundsdóttir sjofng@hafnarfjordur.is
- **Garðabær:** Pála Marie Einarsdóttir palaei@gardabaer.is
- **Mosfellsbær:** Sigurbjörg Fjölisdóttir sigurbjorgf@mos.is
- **Norðurland vestra:** Gréta Sjöfn Guðmundsdóttir gretasjofn@skagafjordur.is
- **Félags- og skólaþjónusta Snæfellinga:** Sveinn Þór Elinbergsson sveinn@fssf.is
- **Akraneskaupstaður:** Svala Hreinsdóttir svala.hreinsdottir@akranes.is
- **Dalvíkurbyggð:** Þórhalla Fr. Karlsdóttir tota@dalvikurbyggd.is
- **Byggðasamlag Vestfjarða um málefni fatlaðs fólks:** Sif Huld Albertsdóttir bsvest@bsvest.is
- **Bergrisinn, þjónustusvæði Suðurlands:** Íris Ellertsdóttir iris.ellertsdottir@arborg.is og Arna Ír Gunnarsdóttir, arna@arnesthing.is

12. Fyrstu skrefin úr verndarsóttkví: Af neyðarstigi á hættustig

- Ávallt þarf að taka mið af aðstæðum í umhverfinu og horfa til fjölda smita.
- Þegar smitum í samfélaginu fjölga fara margir í svokallaða verndarsóttkví og halda sig að mestu heima.
- Þegar smitum fækkar á nýjan leik og farið er af neyðarstigi almannavarna yfir á hættustig er mikilvægt að stíga fyrstu skrefin út úr verndarsóttkví.
- Gæta skal varkárni, viðhalda og slaka á eigin sóttkví í hlutfalli við fækkun smita þegar aðstæður breytast á ný.
- Mikilvægt er að viðhafa smitvarnir sem felast í tíðum og góðum handþvotti/handsprittun, viðhafa 1-2 metra nándarmörk eins og kostur er, forðast fjölmenni og nota andlitsgrímur eins og reglur kveða á um. Þær geta einnig átt við í meira mæli fyrir fólk sem er að stíga út úr verndarsóttkví. Athugið að 2 metra fjarlægð veitir meira öryggi en 1 metri.
- Þegar aðstæður í umhverfi eru þannig að hægt er að taka fyrstu skrefin út úr verndarsóttkví er fatlað fólk hvatt til að sýna áfram varkárni, forðast margmenni og ekki umgangast þá sem eru með einkenni sjúkdóms en íhuga um leið tilslakanir á takmörkunum á samneyti við annað fólk.
- Taka skal mið af heilsufari og undirliggjandi áhættuþáttum við mat á því hvað hvernig hægt er að taka fyrstu skrefin út í samfélagið aftur eftir að hafa verið heima í verndarsóttkví.
- Skoðið [leiðbeiningar fyrir fólk sem er með áhættuþætti fyrir alvarlegri sýkingu](#).
- Þeir sem tilheyra áhættuhópum ættu einnig áfram að sýna varkárni án þess að forðast samneyti við annað fólk. Ráðlagt er að stíga skrefin varlega áfram og fylgjast með þróun mála í samfélaginu.
- Þeim sem umgangast einstaklinga í áhættuhópum er bent á sömu reglur og áhersla er á að þeir haldi sig fjarri þeim ef þeir hafa einkenni sem gætu samrýmst COVID-19.
- Gott er að halda sig frá fjölmönnum stöðum fyrst um sinn og finna staði þar sem hægt er að halda 2ja metra fjarlægð í samskiptum við næsta mann.
- Hægt er að sækja minni samkomur þar sem hreinlæti er sinnt og 2 metra nándartakmörk tryggð.

- Þegar sækja þarf þjónustu þar sem starfsfólk er í náninni snertingu við marga einstaklinga á hverjum degi, s.s. hárgreiðslustofur og sjúkrahjálfun er gott að fara á þessa staði á rólegasta tíma dagsins.
- Mikilvægt er að huga vel að andlegri og líkamlegri heilsu.

13. Heimsóknir og gestir

Taka þarf mið af gildandi auglýsingu og tilmælum hverju sinni.

Á neyðarstigi almannavarna:

Þegar smitum fer fjölgandi er mikilvægt að takmarka náið samneyti við ákveðinn fjölda fólks með það að markmiði að forðast smit.

Heimsóknir til einstaklinga sem eru í áhættu fyrir alvarlegri sýkingu af völdum COVID-19 eru takmarkaðar.

Mikilvægt er að sýna fyllstu varkárni, fara eftir almennum grundvallarreglum varðandi handþvott og sóttvarnir, halda 1-2 metra fjarlægð á milli þín og gesta eins og unnt er. Athugið að 2 metra fjarlægð veitir meira öryggi en 1 metra fjarlægð.

Þegar fyrstu skref eru stigin út úr verndarsóttkví – hættustig almannavarna:

- Aðlagið fjölda heimsókna og gesta að aðstæðum í ljósi þess að smit getur borist inn á heimili með gestum.
- Ávallt þarf að hafa í huga hversu mörg staðfest smit eru í sveitarfélaginu.
- Hugsa þarf að aðstæðum á heimili og hversu mörgum er hægt að taka á móti og halda um leið 1-2 metra regluna.
- Hægt er að byrja með 1-2 nána aðila á viku, forðast snertingu og tryggja 1-2 metra regluna.

Góð ráð til þess að forðast smit

1. Gestir þvo hendur og spritta í kjölfarið við komu og við brottför.
2. Gott er að forðast beina snertingu við íbúa eins og hægt er.
3. Gestir beðnir að virða 1-2 metra nálægðartakmörk við næsta mann eins og verða má.

14. Frekari upplýsingar

Önnur þjónusta

Þrátt fyrir þriðju bylgju COVID-19 munu sveitarfélögin reyna eftir fremsta megni halda starfsemi sem heyra undir þau opinni. Um þjónustu sveitarfélaga við fatlað fólk gilda sérstakar [leiðbeiningar fyrir velferðarþjónustu sem finna má hér.](#)

Rakning C-19 appið

Fatlað fólk sem og aðrir þjóðfélagsþegnar eru hvattir til að hlaða niður smitrakningarappi almannavarna og hvetja vini og vandamenn og þá sem koma í heimsókn til þess að gera slíkt hið sama. Appið er að finna [hér](#) á www.covid.is

Upplýsingasíður

Á www.covid.is er hægt er að finna svör við mörgum spurningum undir [spurt og svarað](#). Velja þarf sjá allt. Þar er líka umræða um **andlega líðan** á tímum COVID-19, hvar má leita aðstoðar og stuðnings og góð ráð. Þetta má finna undir [Líðan okkar á www.covid.is](#). Á www.covid.is eru góð ráð um hvernig [forðast má smit](#).

[Hér](#) má finna upplýsingar um aðgengilegar gönguleiðir og útvist.

Einnig er hægt að finna góðar upplýsingar á eftirtöldum stöðum:

- www.landlaeknir.is
- www.samband.is
- www.felagsmalaraduneyti.is
- www.npa.is
- Www.covid.is

15. Minnislisti

- Handhreinsun - sápa og vatn eða handspritt
- Nálægð – 2 metra nálægðartakmörk
- Jákvæðni – forðast neikvæðar hugsanir
- Svefn – nægur svefn
- Næring – holl og fjölbreytt fæða
- Heimsending – á mat og þjónustu, ef hægt er, fá aðstoð ef þarf
- Dagsbirta – njóta birtu á daginn
- Hreyfing – inni eða úti
- Tengslanet – samskipti við fjölskyldu og vini, nota síma og samfélagsmiðla
- Lyf – taka öll lyf skv. læknisráði
- Heilsugæsla/Læknavaktin – hafa samband ef þarf (ný einkenni, breyting á einkennum undirliggjandi sjúkdóms, hugsanleg sýking o.fl.)

16. Samfélagssáttmáli



covid.is

Samfélagssáttmáli

- í okkar höndum

Tryggjum góðan árangur áfram og gerum samfélagssáttmála. Sáttmála sem gildir í vor og sumar og við munum öll virða.

- ▶ Þvoum okkur um hendur
- ▶ Sprittum hendur
- ▶ Munum 2 metra fjarlægð
- ▶ Sóttreinsum sameiginlega snertifleti
- ▶ Verndum viðkvæma hópa
- ▶ Hringjum í heilsugæsluna ef við fáum einkenni
- ▶ Tökum áfram sýni
- ▶ Virðum sóttkví
- ▶ Virðum einangrun
- ▶ Veitum áfram góða þjónustu
- ▶ Miðlum traustum upplýsingum
- ▶ Verum skilningsrík, tillitssöm, kurteis og styðjum hvert annað

Við erum öll almannavarnir - og verðum það áfram



Embætti
landlæknis
Directorate of Health