



Reykjavíkurborg  
Velferðarsvið

Reykjavík 3.2.2022

## Efni: Ef upp kemur grunur um smit / staðfest smit í sértæku húsnæði fyrir fatlað fólk (nr. 6)

Leiðbeiningar til stjórnenda á herbergjasambýlum/íbúðakjörnum/þjónustukjörnum þegar kemur til sóttkvíar/smitgátar/einangrunar í kjölfar gruns um smit eða staðfests smits af Covid-19. Allar leiðir til að lágmarka fjölda þeirra sem þurfa að sinna einstaklingi í sóttkví og sérstaklega einangrun þarf að skoða vel. Ávallt skal viðhafa almenna varúð gegn sýkingum hjá öllum alls staðar.

Markmiðið með sóttkví/smitgát er að takmarka fjölda þeirra sem íbúinn umgengst meðan tíminn leiðir í ljós hvort hann hafi smitast, þ.e. fái einkenni um smit (meðgöngutími sýkingarinnar er 2 til 12 dagar). Einkennin eru t.d. hiti, hálsærindi, beinverkir eða slappleiki. Ef einkenna verður vart þarf lækni eða hjúkrunarfræðingur að taka sýni frá nefkoki sem leiðir í ljós hvort viðkomandi sé smitaður. Ef svo er fer hann í [einangrun](#) sem er mun strangari en sóttkví.

Einstaklingar með staðfesta sýkingu af Covid-19 skal vera í einangrun í 7 daga eftir að jákvætt PCR-próf er tekið. Niðurstöðu heimaprófs eða hraðprófs þarf alltaf að staðfesta með PCR-prófi. Læknar göngudeildar Covid-19 geta alltaf lengt einangrun hjá einstaklingum eftir lækisfræðilegu mati.

Íbúi getur einnig hafa verið útsettur án þess að vitað sé af því og þarf starfsfólk að vera vakandi fyrir einkennum sýkingarinnar og hafa samband við heilsugæslu viðkomandi ef íbúar fá einkenni. Covid-19 veiran sest í slímhúð öndunarfaranna hjá þeim sem sýkjast og getur dreifst þaðan með dropum við hósta til annarra, sem eru í innan við tveggja metra fjarlægð um stund og á yfirborð umhverfis sýktan einstakling.

Aðal sýkingavarnirnar eru: almenn grundvallarvarúð gegn sýkingum með sérstaka áherslu á að þvo hendur oft og vel og almennt gott hreinlæti. Nota viðeigandi hlífðarbúnað rétt (hlífðargrímu, hlífðargleraugu, hanska og slopp/svuntu) þegar viðkomandi er kominn í einangrun.

Upplýsingar um einstaklinga 16 ára og yngri eiga einungis við um heimili fyrir börn og skammtímadvalir í þeim tilvikum sem forstöðumaður í samráði við forráðamenn telur að þörf sé á inngripi með smitgát eða sóttkví.

### Hvenær er þörf á sóttkví eða smitgát?

#### Herbergjasambýli

- Ef íbúi í herbergjasambýli verður útsettur fyrir smiti af völdum Covid-19 af einstaklingi sem hann deilir heimili með:

Íbúinn er þrí bólusettur eða með sögu um Covid-19 og tvær bólusetningar: Fer í [smitgát](#) sem lýkur með sýnatöku á 5. degi.

Íbúinn er ekki þrí bólusettur eða undir 16 ára að aldri: Fer í [sóttkví](#) sem lýkur með sýnatöku á 5. degi.

Lengd sóttkvíar/smitgátar fer eftir hvort fullur aðskilnaður sé á heimilinu.

- ✓ Ef viðhafður er fullur aðskilnaður er sóttkví/smitgát 5 dagar.
- ✓ Ef aðskilnaður er ekki á heimilinu er sóttkví/smitgát 7+1 dagar.
- ✓ Sé ekki hægt að taka sýni er sóttkví/smitgát 14 dagar.

- Ef íbúi í herbergjasambýli verður útsettur fyrir smiti af völdum Covid-19 af einstaklingi utan heimilisins eða starfsmanni:

Íbúinn er 16 ára eða eldri: Fer í smitgát í 5 daga sem lýkur ekki með sýnatöku.

Íbúinn er yngri en 16 ára: Ekki er þörf á smitgát eða sóttkví.

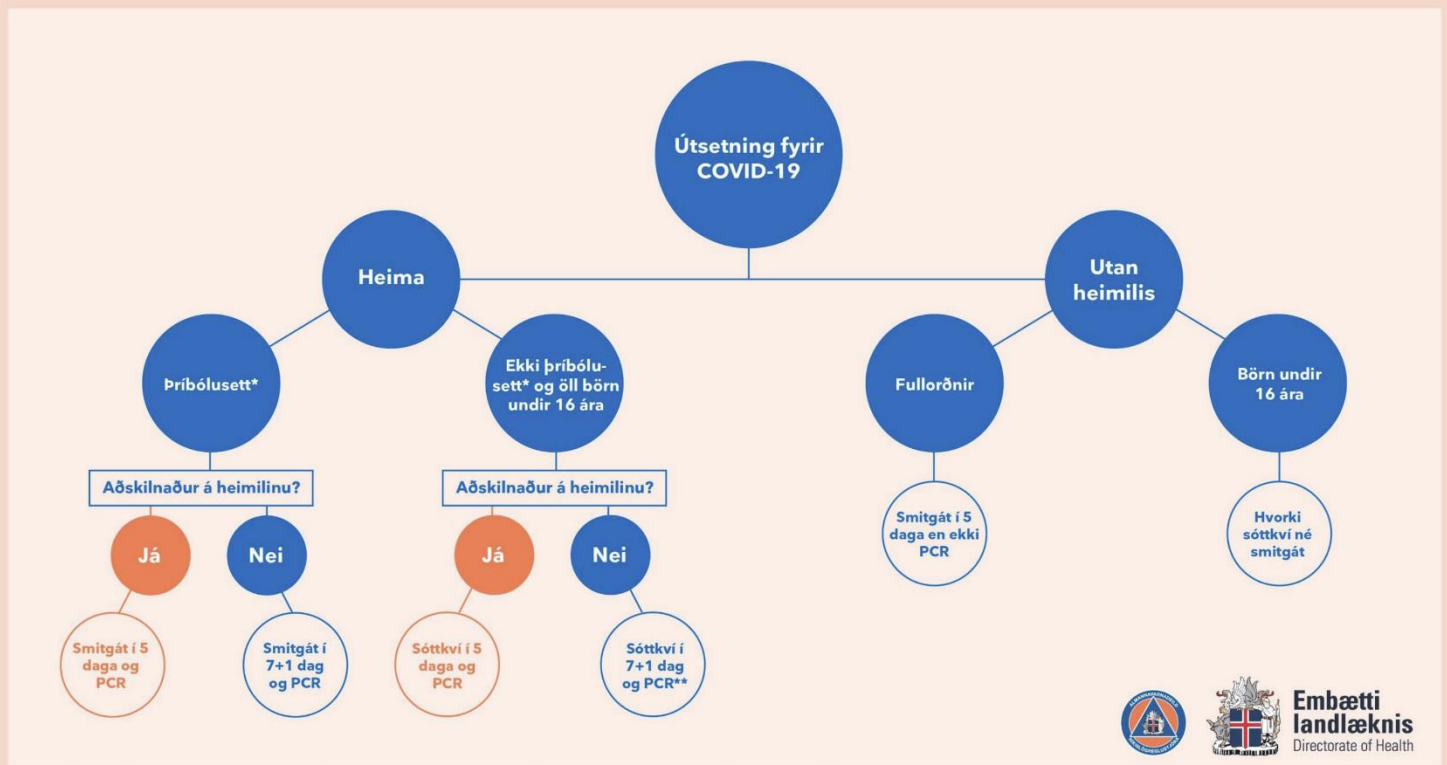
## Íbúðakjarni

- Ef íbúi í íbúðakjarna, sem deilir ekki íbúð með öðrum einstaklingum, verður útsettur fyrir smiti af einstaklingi utan heimilisins eða starfsmanni:

Íbúinn er 16 ára eða eldri: Fer í smitgát í 5 daga sem lýkur ekki með sýnatöku.

Íbúinn er yngri en 16 ára: Ekki er þörf á smitgát eða sóttkví.\*

\*Á einungis við um heimili fyrir börn.



Embætti  
landlæknis  
Directorate of Health

\* Reglur um þröbólusetta eiga líka við um fólk með sögu um COVID-19 og tvær þróusetningar.  
\*\* Sóttkví og smitgát sem lýkur með PCR daginn eftir að einangrun þess smitaða er aflið.

## Almenn varúð þegar kemur að þjónustu við einstakling í sóttkví:

- Íbúinn á að vera sem mest inni á sínu herbergi/íbúð og hitta sem fæsta.
- Fólk sem þarf almennt aðstoð við athafnir daglegs lífs þarf hana líka í sóttkví. Æskilegt er að sama starfsfólk þjónusti íbúa í sóttkví til að fækka þeim sem gætu orðið útsettir ef íbúinn þróar með sér smit.
- Starfsfólk sem annast íbúa í sóttkví skal viðhafa almenna varúð gegn sýkingum, eins og alltaf ber að gera; þvo sér vel um hendur og spritta áður en íbúi er aðstoðaður og á eftir og gæta almenns hreinlætis.
- Starfsfólk skal forðast snertingu við líkamssvessa (slím úr öndunarvegi, uppköst, hægðir) að mestu getu.
- Þrifa skal umhverfi vel með vatni og sápu.
- Ekki þörf á notkun hlífðarbúnaðar umfram hefðbundna notkun við alla nána snertingu, þ.e. einnota hanskar, hlífðarsloppur eða plastsvunta.
- Þvo hendur eða nota handspritt eftir snertingu við íbúann.
- Mikilvægt er að fylgjast vel með hvort viðkomandi fær einkenni sem bent geta til smits og að þöntuð sé einkennasýnataka ef einkenni koma fram.
- Æskilegt að einstaklingur í sóttkví hafi sér salerni og bað.
- Ef íbúi sem er í sóttkví notar bleiu eða þarf aðstoð við salernisnotkun þarf að gæta vel að hreinlæti og nota hanska og svuntu, jafnvel ermar eða hlífðarslopp ef viðkomandi er með niðurgang. Gæta vel að handþvotti á eftir, bæði starfsmanns og íbúans.
- Fjölskylda íbúa í sóttkví á ekki að heimsækja viðkomandi meðan á sóttkví stendur.

## Almenn varúð þegar kemur að þjónustu við einstakling í einangrun:

- Starfsfólk sem annast íbúa skal:
  1. spritta hendur
  2. klæðast hlífðarbúningi
    - fínagnagrímu (FFP2)
    - hlífðarglæraugum
    - sloppi
    - hönskum

Farið er í hlífðarbúninginn áður en farið er inn í íbúð í þeirri röð sem hann er hér talinn upp. Gott er að skipta um hanska eftir þörfum ef þeir mengast í aðhlyningunni.

Leiðbeiningar myndband sem sýnir réttu handtökin þegar starfsfólk þarf að notast við hlífðarbúnað: <https://vimeo.com/389353687>

- Fylgjast vel með heilsu íbúans með daglegum hitamælingum og hjálpa honum eða annast fyrir hann að gefa upplýsingar í síma í daglegu eftirliti heilbrigðisstarfsfólks.
- Ef heilsu viðkomandi hrakar ber að hafa samband við síma 1700 og tilkynna það.
- Reglulega skal þrifa vel með vatni og sápu allt umhverfi í íbúðinni. Að þrifum loknum skal strjúka yfir alla snertifleti með klúti vættum sóttþreinsandi lausn (umhverfisspritti, klórblöndu (t.d. blanda Bleikiklór 5% (fæst í almennum verslunum) 10 ml í 2,5 l vatns – má nota sama dag og blandað er), Virkon 1% eða oxivir). Nota hanska við verkið.
- Strjúka með sóttþreinsunarefni x2 á dag af helstu snertiflötum í íbúðinni s.s. rofum, hurðarhúnum, ísskápshandfangi og af snertiflötum í wc herbergi.
- Þegar farið er úr íbúð fer starfsfólk úr hlífðarbúnaði í eftirfarandi röð: hanskar, sloppur, gríma, gleraugu og sprittar hendur á milli.
- Notuðum búnaði er hverft saman og komið fyrir í ruslapoka sem fer í almennt sorp
- Hendur eru þvegnar og þurrkaðar vel áður en farið er á sameiginleg svæði.

## Hvernig skal háttta þjónustu við einstaklinga í smitgát, sóttkví eða einangrun?

Íbúi í íbúðarkjarna – <i>smitgát:</i>	Íbúi í íbúðarkjarna – <i>sóttkví:</i>	Íbúi í íbúðarkjarna – <i>staðfest smit:</i>
<p>Íbúi gæti þurft að fara í smitgát vegna smits á heimilinu eða vegna utan að komandi útsetningar.</p> <p>Þó smitgát sé vægari en sóttkví er er mælst með því að fólk í smitgát sleppi því að hitta viðkvæma einstaklinga.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einstaklingur í smitgát má fara til vinnu og í skóla.</li> <li>• Skal bera grímu ef tók eru á, óháð nándarreglu, úti sem inni.</li> <li>• Má sækja nauðsynlega heilbrigðisþjónustu, fara í matvörubúð og lyfjaverslanir.</li> </ul>	<p>Íbúi á að vera sem mest inni á sinni íbúð og hitta sem fæsta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einstaklingar í sóttkví mega ekki fara til vinnu eða skóla, í matvörubúðir eða nota almenningssamgöngur.</li> <li>• Einstaklingar í sóttkví mega sækja sér lækniþjónustu en þurfa hafa samband fyrst og upplýsa um sóttkví.</li> </ul>	<p>Íbúi með staðfest covid-19 smit á að vera í einangrun, hitta sem allra fæsta og fara eftir leiðbeiningum um <b>einangrun</b>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starfsmenn sem sinna íbúunum geta verið inni í íbúðinni í sama hlífðarbúnaðinum í allt að 4 klst – skipta um ef eitthvað kemur upp á.</li> <li>• Starfsmenn sem sinna íbúum í einangrun mega ekki umgangast íbúana nema í hlífðarfatnaði og þeir þurfa að hafa hreinlætisaðstöðu sem bara þeir nota og aðstöðu til að geta farið úr búnaðinum og kastað mæðinni.</li> <li>• Æskilegt er að sama starfsfólki þjónusti íbúa í einangrun til að fækka þeim sem útsettir eru.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>Ekki er leyfilegt að einstaklingur í smitgát fari á mannamót eða á stað sem yfir 50 koma saman.</li> </ul>		
<p>Íbúi í <b>herbergjasambýli – smitgát:</b></p> <p>Íbúi gæti þurft að fara í smitgát vegna smits á heimilinu eða vegna utan að komandi útsetningar.</p> <p>Þó smitgát sé vægari en sóttkví er er mælt með því að fólk í smitgát sleppi því að hitta viðkvæma einstaklinga.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Einstaklingur í smitgát má fara til vinnu og í skóla.</li> <li>Skal bera grímu ef tók eru á, óháð nándarreglu, úti sem inni.</li> <li>Má sækja nauðsynlega heilbrigðisþjónustu, fara í matvörubúð og lyfjaverslanir.</li> <li>Ekki er leyfilegt að einstaklingur í smitgát fari á mannamót eða á stað sem yfir 50 koma saman.</li> </ul>	<p>Íbúi í <b>herbergjasambýli – sóttkví:</b></p> <p>Íbúinn á að vera sem mest inni á sínu herbergi og hitta sem fæsta.</p> <p>Ef íbúi sem er í herbergjasambýli á erfitt með að halda sig inni á sínu herbergi gæti þurft að finna honum annað úrræði (t.d. í íbúð). <u>Ekki</u> er æskilegt að hafa einstakling innan um aðra, sem þarf einn að vera í sóttkví.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Æskilegt að viðkomandi hafi sér salerni og bað.</li> <li>Það fer eftir aðstæðum hvort einstaklingar þurfa að fara í sóttkví eða smitgát, sjá skýringarmynd.</li> <li>Ef sá sem gæti hafa smitað íbúa er starfsmaður eða einstaklingur sem býr ekki inni á heimilinu gætu íbúar þurft að fara í smitgát.</li> <li>Einstaklingar í sóttkví mega ekki fara til vinnu eða skóla, í matvörubúðir eða nota almenningssamgöngur.</li> <li>Einstaklingar í sóttkví mega sækja sér lækniþjónustu en þurfa hafa samband fyrst og upplýsa um sóttkví.</li> </ul>	<p>Íbúi í <b>herbergjasambýli – staðfest smit:</b></p> <p>Íbúi með staðfest covid-19 smit á að vera í einangrun, hitta sem allra fæsta og fara eftir leiðbeiningum um <b>einangrun</b>.</p> <p>Íbúi fluttur úr herbergjasambýli í íbúð / önnur úrræði.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ef allir íbúar herbergjasambýlis smitast er hægt að hafa þá saman í einangrun, svokallað cohort. Íbúarnir mega deila hreinlætisaðstöðu.</li> <li>Starfsmenn sem sinna íbúunum geta verið inni í slíku sambýli í sama hlífðarbúnaðinum í allt að 4 klst – skipta um ef eitthvað kemur upp á.</li> <li>Æskilegt er að sama starfsfólki þjónusti íbúa í einangrun til að fækka þeim sem útsettir eru.</li> <li>Starfsmenn sem sinna íbúum í einangrun mega ekki umgangast íbúana nema í hlífðarfatnaði og þeir þurfa að hafa hreinlætisaðstöðu sem bara þeir nota og aðstöðu til að geta farið úr búnaðinum og kastað mæðinni.</li> </ul>
<p>Starfsfólki í <b>smitgát:</b></p> <p>Starfsfólk þarf að vera vakandi fyrir ef upp koma einkenni hjá aðilanum í sóttkví og að bókuð sé einkennasýnataka.</p>	<p>Starfsfólk íbúa í <b>sóttkví:</b></p> <p>Starfsfólk þjónustar íbúa í sóttkví heila vakt, eins fáir og hægt er.</p> <p>Starfsfólk sem sinnir íbúum í sóttkví</p>	<p>Starfsfólk íbúa með <b>staðfest smit:</b></p> <p>Starfsfólk þjónustar íbúa í einangrun heila vakt, eins fáir og hægt er. Æskilegt að sama starfsfólk sinni viðkomandi sem</p>

	<p>þarf að gæta vel að hreinlæti. Starfsfólkið þarf ekki að fara í sóttkví sjálft ef smit kemur upp í kjölfarið en gæti þurft að fara í smitgát í 5 daga, sem lýkur ekki með pcr prófi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starfsfólk þarf að vera vakandi fyrir ef upp koma einkenni hjá aðilanum í sóttkví og að bókuð sé einkennasýnataka.</li> <li>• Starfsmaður sem aðstoðar íbúa í sóttkví þarf að gæta vel að handhreinsun þegar hann fer sjálfur í mat eða á salerni (fyrir og eftir) og skipta um föt ef þau mengast áður en starfsmaður dvelur á sameiginlegum svæðum.</li> <li>• Starfsmaður á alls ekki að nota aðstöðu þess íbúa sem er í sóttkví.</li> </ul>	<p>mest til að fækka þeim sem útsettir eru.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starfsfólk verður að nota hlífðarfatnað við umgengni við þann sem fer í einangrun í samræmi við lýsingu hér að ofan (grímu, hlífðargleraugu, hanska og slopp). Skipta um í skiptistöð fyrir utan íbúð.</li> <li>• Þegar farið er úr hlífðarbúnaði verður að gæta þess vandlega að snerta ekki ytra birði hans. Hverfa honum af sér í rétttri röð og setja hann í ruslapoka. Vandleg handhreinsun á eftir, handþvottur eða sprittun.</li> <li>• <i>Starfsfólk á að vera sem minnst inni hjá þeim sem er í einangrun en þó gæta þess að sinna honum eins vel og hægt er.</i></li> <li>• Fylgjast vel með íbúanum – ef heilsu hans hrakar ber að hafa samband við síma 1700.</li> <li>• Ef einkenni koma fram hjá starfsmanni skal hann tilkynna það yfirmanni. Þá verður tekið sýni og ef starfsmaðurinn reynist með covid-19 þá fer hann í einangrun.</li> </ul>
--	--	--