



Leiðbeiningar fyrir almenning varðandi sóttkví í heimahúsi

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

Heimild sóttvarnalæknis til að grípa til slíkra ráðstafana er lögð fram í 12. grein [sóttvarnalaga](#).

Sóttkví:

Einstaklingar með búsetu á Íslandi sem hafa verið [erlendis](#) á undangengnum 14 dögum eða hafa umgengist sjúklinga með COVID-19 þurfa að fara í sóttkví.

- Einstaklingar geta skráð sig sjálfir í sóttkví í gegnum [heilsuvera.is](#) og fara þær skráningar beint inn í miðlægan grunn sóttvarnalæknis og almannavarna.
- Þeir einstaklingar sem **ekki** geta skráð sig í gegnum [heilsuvera.is](#) eru beðnir um að tilkynna sóttkví til sinnar heilsugæslustöðvar.

Við upphaf á sóttkví í heimahúsi skal fara yfir eftirfarandi með viðkomandi:

- Heilbrigðisstarfsmaður veitir ítarlegar upplýsingar um smitleiðir og einkenni COVID-19 sýkingar. Slíkar upplýsingar má líka finna á [vef embættis landlæknis](#).
 - Smitleið er snerti- eða dropasmit. Það þýðir að veiran getur dreifst þegar veikur einstaklingur hóstar, hnerrar eða þurrkar sér um nefið og hraustur einstaklingur fær framan í sig dropa frá þeim veika eða hendur hans mengast af dropum og hann ber þær svo upp að andliti sínu. Einstaklingar í sóttkví þurfa að gæta vel að tíðum og góðum handþvotti.
- Einstaklingur í sóttkví á að halda sig heima við og hafa bein samskipti við sem fæsta einstaklinga.
 - Einstaklingur í sóttkví má **ekki** fara út af heimili nema brýna nauðsyn beri til, s.s. til að sækja nauðsynlega heilbrigðisþjónustu, þá að höfðu samráði fyrirfram við heilsugæslu/1700/112. Reglulegt eftirlit lækna eða tannlækna, sjúkraþjálfun eða slíkt sem ekki tengjast farsóttinni teljast **ekki** til nauðsynlegrar heilbrigðisþjónustu og ætti að afpanta slíka þjónustu og fá nýjan tíma eftir að sóttkví lýkur. **Ef þörf er fyrir lækniþjónustu meðan á sóttkví stendur, hvort sem er mögulega COVID-19 sjúkdómur, önnur bráð veikindi eða slys þá skal taka fram að sóttkví 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 sóttkví má **ekki** nota almenningssamgöngur en [má nota leigubíla](#). Sjá hér [um samgöngur frá Keflavík eftir landingu í Keflavík](#). Ef hann þarf að sækja heilbrigðisþjónustu má hann einnig nota einkabíl ef hann er ökufær eða aðrir sem eru með honum í sóttkví, annars þarf að fá aðstoð við sjúkraflutninga í gegnum 1700/112.

- Einstaklingur í sóttkví má **ekki** fara til vinnu eða skóla þar sem aðrir eru. Hann getur þurft að fá vottorð þess efnis frá heilsugæslunni. Biðlað hefur verið til vinnuveitenda um að sýna því skilning ef starfsmaður þarf að vera í sóttkví.
- Einstaklingur í sóttkví má **ekki** fara á mannamót, hvort sem þau varða starf hans, fjölskyldu eða félagslíf. T.d. vinnufundir, samkomur vinnufélaga, samkomur stéttarféлага, fermingar, jarðarfirir, saumaklúbbar, kóræfingar, tónleikar o.s.frv.
- Einstaklingar í sóttkví mega **ekki** fara á líkamsræktarstöðvar, sundlaugar, í leikhús, kvikmyndahús, verslanir eða aðra staði þar sem margir koma saman.
- Einstaklingar í sóttkví mega **ekki** fara sjálfir eftir aðföngum, þ. á m. í apótek, matvöruverslun, pósthús, banka eða annað.
- Einstaklingur í sóttkví má **ekki** dvelja í sameiginlegum rýmum fjölbýlishúsa, s.s. stigagöngum, þvottahúsum eða sameiginlegum görðum/útivistarsvæðum.
- Einstaklingur í sóttkví má **ekki** taka á móti gestum á heimili sínu meðan sóttkví stendur yfir.
- Börn foreldra sem eru í sóttkví mega fara í skóla og mega fara út en þau mega **ekki** fá gesti á heimilið.
- Einstaklingur í sóttkví **má** fara í gegnum stigagang í fjölbýlishúsi á leið inn og út (t.d. á leið í og úr göngutúr) en má **ekki** dvelja þar og þarf að halda sig í a.m.k. 2 m fjarlægð frá öðrum. Betra er ef einstaklingur í sóttkví noti stiga en hann/hún má nota lyftu ef þarf en skal þá vera einn/ein í lyftunni.
- Einstaklingur í sóttkví **má** fara út á svalir eða í garð við heimilið. Ef aðrir eru þar líka þarf sá sem er í sóttkví að halda sig í a.m.k. 2 m fjarlægð.
- Einstaklingur í sóttkví **má** fara í gegnum stigagang í fjölbýlishúsi á leið inn og út (t.d. á leið í og úr göngutúr) en má **ekki** dvelja þar og þarf að halda sig í a.m.k. 2 m fjarlægð frá öðrum. Betra er ef einstaklingur í sóttkví noti stiga en hann/hún má nota lyftu ef þarf en skal þá vera einn/ein í lyftunni.
- Einstaklingur í sóttkví **má** fara í gönguferðir en þarf að halda sig í a.m.k. 2 m fjarlægð frá öðrum vegfarendum.
- Einstaklingur í sóttkví **má** fara í bíltúr á einkabíl en ekki má eiga samskipti við aðra í návígi s.s. við bílalúgur veitingastaða.
- Einstaklingur í sóttkví **má** fara út með heimilissorp.
- Huga þarf vel að hreinlæti, handþvottur fyrir og eftir opnun sorprennu/ruslatunnu/ruslageymslu, opnun sameiginlegra hurða, notkun handriðs, lyftu og strjúka yfir snertifleti með 70% spritti eða öðru sótthreinsandi efni eftir sneringu.
- Æskilegast er að aðilar á heimilinu sem ekki hafa verið útsettir fyrir smiti séu **ekki** á heimilinu með einstaklingr sem er í sóttkví.
- Ef þarf, geta aðrir á sama heimili sem voru útsettir fyrir smiti á sama tíma verið í sóttkví saman á sama stað. Sjá þó einnig [sérstakar leiðbeiningar um börn í sóttkví](#).
 - Ef einstaklingar sem ekki hafa verið útsettir vilja/geta ekki farið af heimilinu ættu þeir að takmarka **sneringu** við þann sem er í sóttkví eins og hægt er. Hafa sér salerni fyrir þann sem er í sóttkví, hann þarf að sofa í sérherbergi eða a.m.k. í öðru rúmi. Ef ekki er

möguleiki á sér salerni þarf að hafa sér handklæði til aðþurrka sér í, þrifa alla snertifleti vel á milli klósettferða, þ.e. klósett, vask, blöndunartæki, sápu/-pumpu, slökkvara og hurðarhún. **Ef sá sem er í sóttkví veikist svo verða aðrir heimilismenn að fara í sóttkví.**

- Takmarka þarf til hins ítrasta umgengni við annað fólk. Þess vegna getur einstaklingur þurft að fá aðstoð við aðföng o.þ.h. Sjá [leiðbeiningar um börn í sóttkví](#).
 - Ef **hluti** heimilismanna er í sóttkví vegna dvalar erlendis eða tengsla við einstakling með COVID-19 sýkingu geta aðrir heimilismenn sinnt sínum daglegu störfum og séð um aðföng.
 - Ef heimilið **allt** er í sóttkví 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 sóttkví í heimahúsi geta haft samband við Hjálparsíma Rauða krossins í 1717 eða á netspjalli á 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.
- Mikilvægt er að beita grundvallar hreinlæti til að draga úr hættu á smiti (sjá um [handþvott](#) og [sýkingavarnir fyrir almenning](#) á vef embættis landlæknis).
- Einstaklingur í sóttkví mælir líkamshita sinn daglega og skráir.
- Ef viðkomandi einstaklingur fær einkenni COVID-19 sýkingar ber honum að hafa samband í síma Læknavaktarinnar 1700 eða við sína heilsugæslu og fylgja frekari fyrirmælum.
 - Öndunarfæraeinkenni, sérstaklega hósti og andþyngsli, eru helstu einkenni COVID-19 ásamt hita. Slappleiki og stoðkerfisverkir geta verið fyrstu einkenni, með eða án hita. Kvefeinkenni (nefrennsli o.þ.h.) og hálsbólga eru minna áberandi við COVID-19 sýkingu. Meltingareinkenni eru ekki áberandi í COVID-19 sýkingum en ekki útilokuð.
- Ef einstaklingur í sóttkví verður fyrir bráðum veikindum og talin er þörf á sjúkrabíl til flutnings á sjúkrahús skal upplýsa starfsmann hjá 112 um mögulega kórónaveirusýkingu. Sóttkví vegna COVID-19 eru 14 dagar frá síðustu mögulegu smitun eða þar til einkenni koma fram en ef einkenni koma fram og sýking er staðfest með sýnatöku skal fara eftir [leiðbeiningum um einangrun í heimahúsi](#).