



Leiðbeiningar fyrir almenning varðandi heimasóttkví

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

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

Sóttkví

Þeir sem koma til Íslands eftir að hafa verið á áhættusvæðum [erlendis](#) þurfa að fara í sóttkví.

Farþegar skulu skrá sig í sóttkví fyrir komuna til landsins. Skráningarupplýsingum er safnað í gagnagrunn á ábyrgð sóttvarnalæknis en aðilar á vegum Almannavarna sem bera ábyrgð á eftirliti með sóttkví og rakningu smita hafa aðgang að gögnunum.

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

Þetta skjal er skrifað fyrir almenning sem hefur tengsl við íslenskt samfélag, sem er í sóttkví á sínum venjulega búsetustað, en reglurnar sem tíundaðar eru hér gilda fyrir alla sem eru í sóttkví á Íslandi. [Sérskjal](#) hefur verið ritað fyrir skammtímaferðamenn á Íslandi sem eru í sóttkví í tímabundnum húsnæðisúrræðum í ókunnu landi.

Sóttkví m.t.t. COVID-19 varir í 14 daga skv. reglum hér á landi. Ákveðinn mismunur er á sóttkví vegna ferðalags á áhættusvæði eða sóttkví vegna tengsla við einstakling með COVID-19.

- **Sóttkví eftir ferðalag** á áhættusvæði er hægt að **stytta** með sýnatöku til veiruleitar (PCR próf) og greiningar COVID-19 sjúkdóms við komuna til landsins og aftur að 5 dögum liðnum frá komu. Telst þá dagur 1 vera dagurinn eftir fyrri sýnatöku. Ef valin er 14 daga sóttkví við komuna til landsins eftir ferðalag er ekki hægt að stytta þá sóttkví með sýnatöku. Ef veira finnst og einstaklingur greinist með COVID-19 í kjölfarið fer viðkomandi í einangrun og tengiliðir í sóttkví ef við á.
- **Sóttkví eftir þekkta útsetningu** fyrir COVID-19 sjúkdómi varir 14 daga frá síðustu útsetningu eða þar til einkenni koma fram, en ef einkenni koma fram og COVID-19 sjúkdómur er staðfestur þarf að fylgja [leiðbeiningum um einangrun](#). Sóttkví getur einnig lengst ef frekari útsetning á sér stað (t.d. annar á heimili greinist með sjúkdóminn). Hægt er að **stytta** sóttkví eftir 7 daga með sýnatöku hjá einkennalausum. Ef niðurstaða sýnatöku er neikvæð þá er sóttkví hætt. Næstu 7 dagana þurfa þeir samt að gæta vel að sínum sóttvörnum og forðast samneyti við viðkvæma einstaklinga. Sýnataka þessi er einstakling að kostnaðarlausu. Ef þú ert í sóttkví á sama heimili og sýktur einstaklingur er ekki hægt að stytta sóttkví og þú átt ekki að mæta ekki í sýnatöku. Ef sýni reynist jákvætt er haft samband við einstakling með símtali og þá þarf einstaklingurinn að fara í einangrun.

Við upphaf á sóttkví í heimahúsi skal einstaklingur kynna sér eftirfarandi vel:

- Ítarlegar upplýsingar um smitleiðir og einkenni COVID-19 sýkingar má 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.
 - Grímur og hanskar geta átt við í sóttkví ef ekki er hægt að forðast umgengni við aðra, en geta ekki komið í staðinn fyrir að virða þær takmarkanir á athöfnum sem koma fram í þessum leiðbeiningum.
- Einstaklingur í sóttkví á að halda sig heima við og hafa samskipti við sem fæsta einstaklinga.
 - Einstaklingur í sóttkví **má** sækja nauðsynlega heilbrigðisþjónustu, þá að höfðu samráði fyrirfram við heilsugæslu/1700/112. Reglulegt eftirlit lækna eða tannlækna, sjúkraþjálfun o.s.frv. sem ekki tengist 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 viðbragðsaðila 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 almenningsamgöngur (þ.m.t. áætluarflug innanlands, strætisvagna) en [má nota leigubíla](#), bílaleigubíla eða einkabíl. 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 vegna útsetningu sem hyggjast stytta sóttkví með sýnatöku eftir 7 daga þurfa að fara af sóttkvíarstað til að fá sýni tekið en eiga að snúa þangað aftur eftir sýnatöku og halda kyrru fyrir þar til niðurstaða hefur borist.
 - Einstaklingur í sóttkví má **ekki** fara til vinnu eða skóla þar sem aðrir eru. Vottorð um sóttkví vegna tengsla við tilfelli er hægt að sækja um í gegnum heilsuveru með rafrænum skilríkjum eða hjá embætti landlæknis.
 - 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, erfidrykkjur, saumaklúbbar, kóræfingar, tónleikar o.s.frv.
 - Einstaklingur í sóttkví vegna ferðar erlendis frá vegna andláts ástvinar á Íslandi **má** vera viðstaddur kistulagningu og jarðarför ef hann fylgir [sérstökum leiðbeiningum](#) þar að lútandi. Æskilegt er að niðurstaða úr fyrri sýnatöku liggja fyrir áður en einstaklingur í sóttkví er viðstaddur athafnir. Einstaklingur í sóttkví vegna tengingar við einstakling með COVID-19 **má ekki** vera viðstaddur kistulagningu eða jarðarför.
 - Einstaklingar í sóttkví mega **ekki** fara sjálfir eftir aðföngum, þ. á m. í apótek, matvöruverslun, pósthús, banka eða annað.
 - Einstaklingar í sóttkví mega **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. stiga-göngum, 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. Huga þarf vel að hreinlæti í sameignarrýmum, koma við sem fæst yfirborð og strjúka að þeim sem snert eru með sóttþreinsandi efni eftir snertingu.
- Einstaklingur í sóttkví **má** fara út á svalir eða í garð sem er til einkaafnota fyrir heimilið.
- Einstaklingur í sóttkví **má** fara í gönguferðir en þarf að halda sig í a.m.k. 2 m fjarlægð frá öðrum vegfarendum og **má ekki** heimsækja fjölsóttá ferðamannastaði s.s. söfn eða þingvelli þótt þeir séu undir beru lofti.
- Einstaklingur í sóttkví **má** fara út með heimilissorp. Huga þarf vel að hreinlæti, með handhrensun fyrir og eftir opnun sorprenu/ruslatunnu/ruslageymslu, opnun sameiginlegra hurða, notkun handriðs, lyftu og strjúka yfir snertifleti með 70% spritti eða öðru sóttþreinsandi efni eftir snertingu. Ekki má fara í skoðunarferðir og ekki má keyra langar vegalengdir (s.s. milli sveitarfélaga) nema við komuna til landsins, þegar mögulega þarf að ferðast milli landamærastöðvar og heimilis í öðru héraði.
- Æskilegast er að aðilar á heimilinu sem ekki hafa verið útsettir fyrir smiti séu **ekki** á heimilinu með einstaklingi sem er í sóttkví. Heimilismenn sem voru útsettir fyrir smiti á sama tíma geta verið í sóttkví saman á sama stað en þá er hætt á að sóttkví annarra framlengist ef einstaklingur í sóttkví veikist og einangrun tekur við. Sjá einnig [sérstakar leiðbeiningar um börn í sóttkví](#).
- Ef einstaklingar sem ekki hafa verið útsettir vilja ekki eða geta ekki farið af heimilinu ættu þeir að takmarka nálægð og **snertingu** 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 að þurrka 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. Sá sem er í sóttkví ætti að taka fram að um sóttkví sé að ræða og varning ætti að skilja eftir við útidyr.
 - 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, t.d. með aðföng ef nauðsyn krefur, 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 og dreifingu smits (sjá um [handþvott](#) og [sýkingavarnir fyrir almenning](#) á vef embættis landlæknis).
- Einstaklingur í sóttkví vegna tengsla við tilfelli mælir líkamshita sinn daglega og skráir.
- Ef einstaklingur í sóttkví fær einkenni COVID-19 sýkingar ber honum að hafa samband í síma við sína heilsugæslu eða vaxtsíma Læknavaktar 1700 og fylgja frekari fyrirmælum. Helstu einkenni COVID-19 eru:
 - Öndunarfæraeinkenni, sérstaklega hósti og andþyngsli, en einnig kvefeinkenni (nefrennsli o.þ.h.) og hálsbólga
 - Hiti
 - Slappleiki/þreyta
 - Stoðkerfisverkir og höfuðverkur
 - Uppköst og niðurgangur eru þekkt í COVID-19 sýkingum, algengari hjá ungum börnum
 - Skyndilegar breytingar á bragð- og/eða lyktarskyni eru fremur einkennandi fyrir COVID-19
- 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.