



Leiðbeiningar fyrir almenning varðandi heimasóttkví

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

Þeir sem koma til Íslands eftir að hafa verið á áhættusvæðum [erlendis](#) þurfa að fara í sóttkví og skulu skrá sig fyrir komuna til landsins.

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

Upplýsingum um aðila í sóttkví 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.

Sóttkví m.t.t. COVID-19 varir í 14 daga skv. reglum hér á landi. Að uppfylltum ákveðnum skilyrðum er hægt að stytta sóttkví eftir ferðalag og sóttkví vegna tengsla við sýktan einstakling með sýnatöku eins og lýst er hér að neðan.

Þeir sem hafa staðfestingu á fyrri COVID-19 sýkingu á Íslandi eða mótefni mæld á Íslandi eru undanþegnir sóttkví og sýnatöku. Rannsóknarniðurstöður eða vottorð vegna mótefna þarf að senda til smitakningateymis.

- **Sóttkví eftir ferðalag** á áhættusvæði varir í 14 daga en 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 niðurstaða sýnatöku er neikvæð þá er sóttkví hætt. Í 14 daga frá komu til landsins þurfa allir að gæta vel að sínum sóttvörnum og forðast samneyti við viðkvæma einstaklinga. Ef valin er 14 daga sóttkví við komuna til landsins eftir ferðalag er ekki hægt að stytta þá sóttkví með sýnatöku síðar. Ef veira finnst og einstaklingur greinist með COVID-19 fer viðkomandi í einangrun og tengiliðir í sóttkví ef við á.
- **Sóttkví eftir þekkta útsetningu** fyrir COVID-19 sjúkdómi (tengsla eða nánd við sýktan einstakling) varir í 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 veira finnst og einstaklingur greinist með COVID-19 fer viðkomandi í einangrun og tengiliðir í sóttkví ef við á. Þeir sem eru í sóttkví á sama heimili og sýktur

einstaklingur geta ekki stýtt sóttkví og þeir eiga ekki að mæta í sýnatöku nema þeir séu alveg aðskildir frá hinum sýkta á heimilinu í 7 daga.

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 veikir 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 nálægðartakmörkunum og 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.
- 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 hættu 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 einnig [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 einkennum 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 börnum
 - Skyndilegar breytingar á bragð- og/eða lyktarskyni
- Ef einstaklingur í sóttkví verður fyrir bráðum veikindum og talin er þörf á sjúkrabíl til flutnings á sjúkrahús skal upplýsa starfsmann hjá 112 um möguleika á COVID-19.
- **Einstaklingur í sóttkví á að halda sig heima við og hafa samskipti við sem fæsta einstaklinga.**
 - Sóttkvíarstaður þarf að vera húsnæði þar sem er sér-hreinlætisaðstaða fyrir hvern einstakling eða fjölskyldu í sóttkví.
 - Færanlegir gistikostir, s.s. tjöld, húsbílar eða ferðavagnar, eru ekki leyfilegir gististaðir meðan á sóttkví stendur þar sem þeir uppfylla ekki kröfur um sér-hreinlætisaðstöðu og ekki er leyfilegt að ferðast um á meðan sóttkví stendur.
 - Fullbúinn, sjálfbærar húsbíl, sem hefur salerni, sturtu, eldunaraðstöðu og svefnpláss, má nota sem sóttkvíarstað enda haldi hann kyrru fyrir á meðan á sóttkví stendur.
 - Gististaðir með svefnskálum s.s. farfuglaheimili, veiðihús eða fjallaskálar, þar sem fólk sem ekki deilir heimili sefur í sama rými, notar sömu hreinlætisaðstöðu og/eða matreiðsluaðstöðu eru ekki leyfilegir sóttkvíarstaðir.
 - Heimagisting og gistiheimili sem taka á móti gestum í sóttkví verða að tryggja aðgang að sér-hreinlætisaðstöðu fyrir hverja einingu (herbergi/íbúð) sem nýtt er fyrir sóttkví og þeir sem dvelja í slíkum úrræðum í sóttkví mega ekki nota sameiginleg rými s.s. setustofur, eldhús o.þ.h
 - 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 hamlan því að einstaklingur fái nauðsynlega hjálp.**
 - Einstaklingur í sóttkví má **ekki** nota almenningsamgöngur (þ.m.t. áætlunarflug innanlands, strætisvagna) en **má nota leigubíla**, bílaleigubíla eða einkabíl. Ef sækja þarf nauðsynlega heilbrigðisþjónustu sem krefst aðstoðar við sjúkraflutninga þá skal hringja í 1700/112.
 - Við komuna til landsins er heimilt að ferðast frá landamærastöð að sóttkvíarstað. Ef dvöl á Íslandi er skemmri en sóttkvíartímabil gildir það sama við brottför, þ.e. heimilt er að ferðast að landamærastöð.

- Einstaklingar í sóttkví sem hyggjast stytta sóttkví með sýnatöku mega 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. Vottorð um sóttkví er hægt að sækja í heilsuveru með rafrænum skilríkjum eða til embættis landlæknis (senda skal beiðni á mottaka@landlaeknir.is). Upplýsingar um [vinnusóttkví](#) eru á vef embættis 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 **má** vera viðstaddur kistulagningu og jarðarför/bálför ef hann fylgir [sérstökum leiðbeiningum](#) þar að lútandi. Æskilegt er að niðurstaða úr fyrri sýnatöku liggji fyrir eftir ferðalag erlendis frá áður en einstaklingur í sóttkví tekur þátt í útför. Einstaklingur í sóttkví sem dvelur á sama stað/heimili og sýktur einstaklingur með COVID-19 **má ekki** vera viðstaddur kistulagningu eða jarðarför/bálför.
- Einstaklingar í sóttkví mega **ekki** fara sjálfir eftir aðföngum, þ. á m. í apótek, matvöruverslun, pósthús, banka eða annað.
 - Hótel og aðrir sem bjóða upp á gistaðstöðu í sóttkví geta boðið upp á herbergisþjónustu eða heimilað að matur og aðrar nauðsynjar séu sendar á sóttkvíarstað. Athugið að slíkar heimsendingaþjónustur er helst að finna í stærri þéttbýliskjörnum. Á höfuðborgarsvæðinu eru margir veitingastaðir og nokkrar matvöruverslanir sem bjóða upp á heimsendingu, á eigin heimasíðum eða í gegnum heimsendingaþjónustur.
 - Einstaklingar sem eiga vini eða ættingja hér á landi geta e.t.v. fengið þá til að sinna aðföngum og skilja eftir við útidyr en þeir mega ekki fara inn á sóttkvíarstað.
 - 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.
- Þeir sem lenda óvænt í sóttkví vegna tengsla við tilfelli og hafa ekki aðgang að sóttkvíarstað til 14 daga geta fengið að nýta sér opinber sóttvarnahús þar sem Rauði krossinn á Íslandi og fleiri aðilar liðsinna með aðföng.
- 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 gördum/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 ef þau hafa þroska til að halda sig í fjarlægð frá foreldrum og sinna eigin hreinlæti en þau mega **ekki** fá gesti á heimilið.
- 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. 1 m fjarlægð frá öðrum vegfarendum og **má ekki** heimsækja fjölsóttu ferðamannastaði þrátt fyrir að vera undir beru lofti.

- Einstaklingur í sóttkví **má** fara út með heimilissorp. Huga þarf vel að hreinlæti, með handhreinsun fyrir og eftir opnun sorprennu/ruslatunnu/ruslageymslu, opnun sameiginlegra hurða, notkun handriðs, lyftu og strjúka yfir snertifleti með 70% spritti eða öðru sótt-hreinsandi efni eftir snertingu.
- 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.