

Leiðbeiningar fyrir sjúkráþjálfun og sambærilega starfsemi í COVID-19 faraldri

Sérhver stofa/starfsmaður er ábyrgur fyrir sóttvörnum á sínum stað og þarf að fylgja eigin verk-lagsreglum miðað við starfsemi og aðstæður í hverju sveitarfélagi á hverjum tíma.

Einstaklingar mega ekki koma til meðferðar ef þeir:

- Eru í sóttkví.
- Eru í einangrun (einnig meðan beðið er niðurstöðu sýnatöku).
- Hafa verið í einangrun vegna COVID-19 smits og ekki eru liðnir 14 dagar frá útskrift.
- Eru með einkenni (kvef, hósta, hita, höfuðverk, beinverki, þreytu, kviðverki, niðurgang o.fl.).

Þegar meðferð krefst nándar (minna en 2 metrar í 15 mín eða lengur) er þjálfara skylt að nota grímu og gerð er krafa um að skjólstæðingar þeirra noti einnig grímur eins og hægt er. Rík áhersla er lögð á handþvott, handspritt og sótthreinsum snertiflata á milli einstaklinga.

Þjálfun á heimilum

Heimilt er að veita þjálfun á hjúkrunarheimilum og innan velferðarþjónustu sveitarfélaga í samstarfi við stjórnendur heimila og dagdvala og samkvæmt sóttvarnareglum heimila og dagdvala. Einnig er heimilt að veita þjálfun á einkaheimilum. Grímunotkun sjúkráþjálfara er skylda þegar meðferð krefst nándar. Gerð er krafa um að skjólstæðingar þeirra noti einnig grímur eins og hægt er.

Hóppjálfun

Hóppjálfun er heimil, en gæta þarf að 2ja metra reglu um nándarmörk og að hámarksfjöldi í sal miðast við að þessi regla haldi. Gæta þarf einnig að nándarreglu fyrir/eftir tímana og gæta að því að ekki myndist flöskuhálsar við inngang í sal. Hver gestur í sal er beðinn að strjúka yfir snertifleti að tækjanotkun lokinni.

Hóppjálfun í vatni

Við hóppjálfun í vatni þarf að gæta að 2ja metra reglu um nándarmörk og að hámarksfjöldi í laug miðast við að þessi regla haldi. Gæta þarf einnig að nándarreglu fyrir og eftir tíma í laug og best að ekki fari allir ofan í og upp úr laug á sama tíma, þannig að 2ja metra reglan haldi einnig í búningsklefa.