



# Sóttvarnaráðstafanir eftir innleiðingu bólusetningar við COVID-19

Leiðbeiningar til stofnana og fyrirtækja sem sinna  
ómissandi innviðastarfsemi

## Dregið úr hættu á COVID-19 kórónuveiru smiti



- Gæta vel að hreinlæti, þvo hendur reglulega með sápu og nota handspritt. Forðast snertingu við augu, nef og munn.



- Hósta og hnerra í krepptan olnboga eða í pappír þegar um kvfeinkenni er að ræða.



- Forðist náið samneyti við einstaklinga með hósta og almenn kvfeinkenni.



- Sýna aðgát í umgengni við algenga snertifleti á fjöl-förnum stöðum, s.s. handrið, lyftuhnappa, snertiskjái, greiðsluposa og hurðahúna.



- Heilsa frekar með brosi en handabandi eða faðmlagi.

26. janúar 2021

# Efnisyfirlit

1. Tílefni og tilgangur leiðbeininganna .....	3
2. Leiðbeiningar vegna starfsmanna og ráðgefandi sérfræðinga sem verið hafa á áhættusvæði .....	3
3. Leiðbeiningar vegna almennings sem sækir þjónustu til sjúkrastofnana/innviðafyrirtækja .....	5
4. Leiðbeiningar vegna gesta .....	5
5. Grundvallarsmitgát.....	5
6. Gátlisti starfsmanna .....	6
7. Ábyrgð starfsmanna sem dvalið hafa á áhættusvæði .....	6
8. COVID-19 smit á vinnustað.....	6

# 1. Tilefni og tilgangur leiðbeininganna

Frá og með 15. janúar 2021 hafa þeir sem koma til landsins frá [áhættusvæðum](#) þann kost einan að fara í sýnatöku til veiruleitar á landamærastöð en geta ekki lengur valið að fara í sóttkví í 14 daga nema sýnataka sé ekki ráðleg af læknisfræðilegri ástæðu. Allir ferðamenn þurfa að fara í tvær sýnatökur með sóttkví á milli í 5–6 daga. Ef sýni reynist jákvætt fer viðkomandi einstaklingur í einangrun og ferðafélagar í sóttkví í 14 daga frá síðasta samneyti við þann smitaða. Þeir sem hafa sögu um staðfesta COVID-19 sýkingu, hafa farið í mótefnaþjálfingu eða verið bólusettir geta framvísað [vottorði](#) eða [skírteini](#) sem þurfa að uppfylla ákveðin skilyrði og eru þá undanþegnir sýnatöku og sóttkví við komuna til landsins.

**Athugið að bólusettir eru ekki undanþegnir sóttkví ef tengsl eru við tilfelli COVID-19 sjúkdóms.**

**Athugið að bólusettir eru ekki undanskildir grímuskyldu eða fjöldatakmörkunum þar sem þær eiga við, þ.á m. á vinnustað.**

Eindregið er mælt með því að stofnanir og fyrirtæki sem hafa verið skilgreind sem veitendur ómissandi innviðþjónustu, s.s. heilbrigðisstofnanir, orku- og veitufyrirtæki, matvælaframleiðendur o.s.frv. og aðilar sem sinna þjónustu við áhættuhópa, s.s. aldraða, **beiti áfram sérstökum sóttvarnaráðstöfunum á sínum starfsstöðvum** eftir ferðir starfsmanna erlendis frá, þegar sérfræðingar koma til starfa erlendis frá eða gestir/skjólstaðingar koma á vinnustaðinn/stofnunina skömmu eftir ferð frá áhættusvæði, **jafnvel þótt viðkomandi einstaklingar séu bólusettir gegn COVID-19**. Öðrum fyrirtækjum og stofnunum er einnig heimilt að nota þessar leiðbeiningar.

Eindregið er mælt til að þeir sem koma inn í landið hlaði niður í síma sína appinu Rakning C-19 og hafi það í símunum í a.m.k. 2 vikur frá komu. Það getur hjálpað til við rakningu smits.

## 2. Leiðbeiningar vegna starfsmanna og ráðgefandi sérfræðinga sem verið hafa á áhættusvæði

1. Vottorð/skírteini fellir niður opinberar ráðstafanir:

1.1. Ef þekktur staðfestur fyrri COVID-19 sjúkdómur eða ef mótefni hafa mælt og viðkomandi hefur um það vottorð sem uppfyllir [skilyrði sóttvarnalæknis](#) er **ekki** mælt með sýnatöku við landamærin og sóttkví er óþörf. Hægt er að nálgast staðfestingu á rannsóknum hérlandis á [heilsuvera.is](#) með rafrænum skilríkjum eða óska eftir á [mottaka@landlaeknir.is](mailto:mottaka@landlaeknir.is).

1.2. Ef bólusetningu við COVID-19 sjúkdómi er lokið og bólusetning var gerð skv. [skilyrðum sóttvarnalæknis](#) er **ekki** mælt með sýnatöku við landamærin og sóttkví óþörf. Skírteini má bólusettur einstaklingur nálgast á [heilsuvera.is](#). Athugið að slík skírteini skulu vera innan við 30 daga gömul þegar ferðast er þar sem gildistími getur breyst með vaxandi skilningi á vörn þeirri sem bólusetning veitir gegn COVID-19.

Í þessum tilfellum er mælt er með áframhaldandi varúðarráðstöfunum á vinnustað í allt að 14 daga eftir komuna til landsins, þótt slakað sé á opinberri kröfu um sýnatöku og sóttkví:

1. Notast má við þær ráðstafanir sem hingað til hafa tíðkast í sóttkví B eða útfærslur af þeim (sóttkví C) skv. reglum hvernar stofnunar/fyrirtækis.
  2. Einnig kemur til greina að nota tilfærslu í starfi/takmörkun á verksviði þar til sóttkví hefði verið lokið, sambærilegt og tíðkast á sjúkrastofnunum á inflúensutíma þegar starfsmaður er ekki bólusettur.
  3. Ef vinnustaður óskar eftir því að starfsmaður sé alfarið frá störfum þar til sóttkví hefði annars verið lokið þarf stofnun/fyrirtæki að skoða hver ber kostnað af þeirri ráðstöfun þegar hún er ekki að kröfu heilbrigðisyfirvalda.
2. Ef ekki er saga um fyrri, **staðfestan** COVID-19 sjúkdóm, mælanleg mótefni eða bólusetningu:
- a) Sýnataka við komu reynist jákvæð: Covid göngudeild Landspítala mun þá hafa samband við viðkomandi og boða í mótefnamælingu (gert samdægurs eða daginn eftir) og setja í einangrun. Ef mótefnamæling er jákvæð er það merki um fyrri sýkingu. Einangrun er aflétt þegar mótefnamæling liggur fyrir, sóttkví er **ópörf** og viðkomandi getur hafið störf þegar einangrun hefur verið aflétt.
  - b) Sýnataka við komu jákvæð og **ekki** merki um fyrri sýkingu skv. mótefnamælingu: **Einangrun** þar til 14 dagar eru liðnir frá fyrstu einkennum/sýnatöku OG 7 dagar frá síðustu einkennum eða skv. ákvörðun Covid göngudeildar. Viðkomandi getur hafið störf í fyrsta lagi þegar einangrun hefur verið aflétt eða skv. reglum vinnustaðar.
  - c) Sýnataka við komu neikvæð: Viðkomandi fer í sóttkví fram yfir seinni skimun 5 dögum síðar. Tölvupóstur um hvenær hann á að mæta í síðari sýnatöku: Í Reykjavík á að mæta að Suðurlandsbraut 34, jarðhæð, 108 Reykjavík. Sýna þarf skilríki og strikamerkið sem er í tölvupóstinum sem kom með upplýsingum um mætingu. Utan höfuðborgarsvæðis þarf að mæta eða bóka tíma á heilsugæslustöð sem sinnir landamæraskimun og mæta með strikamerkið og skilríki: Sjá [sýnatökustaði og opnunartíma](#).
- Í slíkum tilvikum eru tveir möguleikar fyrir innviðastofnanir og -fyrirtæki:
- Sóttkví og seinni sýnatöku lokið áður en viðkomandi kemur til starfa. Þetta er alltaf besti kosturinn þar sem smit sem verður stuttu fyrir komuna til landsins eða á ferðalagi greinist oft ekki fyrr en í seinni sýnatökunni.
  - [Vinnusóttkví eða sóttkví B](#) ef ekki er fýsilegt að klára sóttkví áður en viðkomandi hefur störf skv. leiðbeiningum sóttvarnalæknis og/eða viðkomandi heilbrigðisstofnunar. Viðkomandi velur þá tvær sýnatökur en hægt er að sækja um sóttkví B vegna vinnu sem getur þá hafist eftir að niðurstaða fyrri sýnatöku er neikvæð en áður en komið er að seinni sýnatöku.
- d) Sýni ekki tekið við komu vegna frábendinga fyrir sýnatöku: Sóttkví skv. reglum heilbrigðisyfirvalda í 14 daga. **Við þessar aðstæður er ekki hægt að starfa í sóttkví skv. núgildandi reglum.**

### 3. Leiðbeiningar vegna almennings sem sækir þjónustu til sjúkrastofnana/innviðafyrirtækja

Mælt er með að spurt sé um ferðasögu og einkenni COVID-19 þegar einstaklingur óskar eftir þjónustu. Ef um bókaða tíma er að ræða er rétt að slíkt sé gert **áður** en viðkomandi sækir stofnun/fyrirtæki heim (í síma, með sms o.s.frv.) en annars má setja upp veggspjöld við innganga og/eða spyrja viðkomandi um ferðasögu og einkenni þegar hann sækir þjónustuna. Athugið að varúðarráðstafanir vegna COVID-19 ættu ekki að tefja neyðarþjónustu.

### 4. Leiðbeiningar vegna gesta

- Mælt er með að stofnanir og fyrirtæki setji reglur um heimsóknir sem tryggja eins og kostur er að:
  - Bein samskipti starfsmanna við gesti sem mögulegt er að hafi nýlega ferðast frá áhættusvæði séu sem minnst.
  - Ekki sé hætt á að gestir sem nýlega hafa ferðast frá áhættusvæði blandist að óþörfu við aðra gesti, viðskiptavinum eða skjólstaðingum sem ekki er kunnugt um ferðasöguna. Í þessu felst að hugsanlegt er að í sumum tilvikum verða gestir beðnir um að heimsækja **ekki** stofnanir og fyrirtæki innan 14 daga frá komu til landsins frá áhættusvæði.
- Mælt er með að einstaklingar sem komast hjá sýnatöku á landamærum og sóttkví eftir ferð frá [áhættusvæðum](#) vegna bólusetningar eða vottorða heimsæki **ekki** öldrunarstofnanir eða sjúkrastofnanir nema að undangengnu samráði við viðkomandi stofnun og þá mögulega með sérstökum varúðarráðstöfunum s.s. notkun hlífðarbúnaðar.

### 5. Grundvallarsmitgát

Ávallt skal viðhafa [grundvallarsmitgát](#) gagnvart fólki, hvort sem það lítur út fyrir að vera veikt eða ekki.

Í grundvallarsmitgát felst m.a. eftirfarandi:

- Almenn handhreinsun, þ.e. handþvottur og/eða notkun handspritts eftir snertingu við mengað yfirborð.
- Sýna varúð við hósta eða hnerra og hreinsa hendur ef hendur gætu hafa mengast af dropum.
- Greiður aðgangur að einnota hlífðarhönskum eða vinnuhönskum eftir atvikum og eðli starfs. Hreinsa skal hendur eftir notkun þeirra.
- Notið hreinan búnað og hrein áhöld fyrir hvern og einn, rjúfið smitleiðir.
- Vera með einnota hlífðarhanska, plastsvuntu og einnota tusku þegar hreinsa þarf blóð, ælu eða aðra líkamsvessa. Einnota búnaður er settur í poka sem má fara í almennt sorp eftir notkun.

## 6. Gátlisti starfsmanna

**Þegar hluti starfsliðs hefur verið á hættusvæði innan 14 daga ættu allir starfsmenn að:**

- Efla sýkingavarnir með góðu hreinlæti og beita grundvallarsmitgát öllum stundum.
- Þekkja einkenni COVID-19 sýkingar og smitleiðir veirunnar:
  - Helstu einkenni: Hiti >38°C, hósti, mæði, verkir (höfuð-, vöðva-, bein-) og slappleiki, sumir fá vægari kvæfueinkennum, hálsærinði eða taka eftir breytingum á bragð- og lyktarskyni.
  - Smitleiðir: Dropasmit frá öndunarfærum og snertismit ef dropar hafa mengað hendur eða yfirborð sem aðrir snerta.
- Kynna sér reglur sem gilda á vinnustaðnum fyrir starfsmenn, skjólstaðinga/viðskiptavini eða gesti sem hafa dvalið á áhættusvæði innan 14 daga.
- Upplýsa næsta yfirmann ef grunur vaknar um COVID-19 á vinnustað.
- Vera reiðubúinn að sinna samstarfsmanni, skjólstaðingi eða gesti með einkenni COVID-19 með viðeigandi varúðarráðstöfunum. Sjá nánar fyrir [heilbrigðisstarfsmenn](#) og [aðra aðila](#).

## 7. Ábyrgð starfsmanna sem dvalið hafa á áhættusvæði

Starfsmenn sem dvalið hafa á áhættusvæði en komast hjá formlegri sóttkví vegna skimunar eða starfa í sóttkví þurfa að fylgjast með einkennum skv. eftirtöldu:

- Hiti >38°C [ath! ef eiginleg sóttkví á vinnustað er mælt með a.m.k. daglegri hitamælingu].
- Kvef eða hálsærinði, skyndileg breyting á lyktar- eða bragðskyni.
- Nýtilkominn hósti eða mæði.
- Þreyta, vöðva- eða beinverkir, höfuðverkur.

Ef einkenni koma fram skal draga sig í hlé eða fara heim ef við störf, láta yfirmann vita af einkennum og biðja um einkennasýnatöku m.t.t. COVID-19 í Heilsuveru eða á heilsugæslu.

## 8. COVID-19 smit á vinnustað

Ef upp kemur staðfest smit hjá starfsmanni fer af stað rakningaferli á vinnustað á vegum rakningateymis. Hreinlætisreglur sem settar hafa verið á vinnustaðnum s.s. sérsalarni fyrir þá sem hafa dvalið á [áhættusvæði](#), umgengnistakmarkanir s.s. hópaskipting starfsmanna og mögulega notkun hlífðarbúnaðar geta dregið úr smithættu til annarra starfsmanna og skjólstaðinga eða viðskiptavina. Notkun rakningarapps getur hjálpað til við að meta hverjir þurfa raunverulega að fara í sóttkví við slíkar aðstæður. Útfærsla sóttkvíar B er möguleg þrátt fyrir tengsl við tilfelli fyrir stofnanir og fyrirtæki sem sinna ómissandi innviðastarfsemi en hætta á hópsýkingu sem getur haft veruleg áhrif á starfseminu eykst við þær aðstæður.

Sjá [leiðbeiningar um smit á vinnustöðum](#) og [leiðbeiningar til framlínustarfsmanna í atvinnulífi](#) en þar er meðal annars kafli um þrif. Þær leiðbeiningar eru til á [ensku](#) og [fleiri tungumálum](#).