



Embætti
landlæknis
Sóttvarnalæknir



Leiðbeiningar til starfsfólks hjúkrunarheimila og dagdvala vegna COVID-19



Mynd: Johns Hopkins University

3. nóvember 2021

Efnisyfirlit

1. Inngangur.....	3
2. Mikilvæg atriði fyrir alla starfsmenn vegna COVID-19	3
3. Ef dreifð smit eða hópsmit eru í umdæminu.....	3
3.1 Sýnataka, smitgát og sóttkví	4
3.2 Grímunotkun.....	6
3.3 Takmarkanir á heimsóknum	6
3.4 Takmörkun á aðgengi að deildum heimila.....	7
4. Viðbrögð við smiti innan heimila	7
5. Sérstakar leiðbeiningar fyrir dagdvalir þegar dreifð smit eða hópsmit er staðfest í sóttvarnaumdæmi	8

1. Inngangur

Heimfaraldur COVID-19 sjúkdómsins geisar enn. Hlutfall bólusettra á Íslandi er með því besta sem gerist meðal þjóða heims. Þrátt fyrir þennan góða árangur hérlandis er mikilvægt að hafa í huga að mikill minnihluti jarðarbúa hefur verið fullbólusettur.

Það hefur komið í ljós að bólusetningin veitir fyrst og fremst vörn gegn alvarlegum sjúkdómi >90% en veitir um 50–60% vörn gegn smiti. Bólusettir einstaklingar geta því smitast og geta smitað aðra. Í kjölfar þess hve margir voru fullbólusettir var farið að slaka á opinberum sóttvarnaráðstöfunum síðla árs 2021. En illa hefur nú reynst ganga að ráða niðurlögum smita sem dreifast um land allt.

Sóttvarnalæknir og almannavarnadeild ríkislögreglustjóra hvetja til að landsmenn sýni ýtrustu varkárni til að hefta útbreiðslu sjúkdómsins eins og kostur er. Einstaklingar með ýmsa undirliggjandi sjúkdóma og aldraðir eru viðkvæmari en aðrir fyrir alvarlegum afleiðingum af smiti. Sóttvarnalæknir og almannavarnadeild hvetja þessa einstaklinga til að gæta fyllstu varúðar og þá aðila og stofnanir sem veita þeim þjónustu, s.s. sjúkrahús, hjúkrunarheimili, dagdvalir og heimaþjónusta og skoða verkferla og skerpa á varúðinni gegn COVID-19.

Í heftinu eru tillögur sóttvarnalæknis um hvernig standa má að fyrirbyggingu dreifingar COVID-19.

2. Mikilvæg atriði fyrir alla starfsmenn vegna COVID-19

Hver starfsmaður þarf að:

- Efla sýkingavarnir með góðu hreinlæti og beita [grundvallarsmitgát](#) öllum stundum.
- Þekkja einkenni COVID-19 sýkingar og smitleiðir veirunnar og fara í sýnatöku við minnstu einkenni.
 - Helstu einkenni: Væg kvefeinkenni, hálssærindi, breytingar á bragð- og lyktarskyni, hiti >38°C, hósti, mæði, verkir (höfuð-, vöðva-, bein-) og slappleiki. Við smit af Delta afbrigði veirunnar ber meira á niðurgangi og uppköstum.
 - Smitleiðir: Dropa- og úðasmit frá öndunarfærum og snertismit ef dropar hafa mengað hendur eða yfirborð sem aðrir snerta.
- Kynna sér og virða reglur sem gilda á vinnustaðnum ef komið er til vinnu eftir dvöl erlendis eða þátttöku í fjölsóttum samkomum innanlands.
- Hafa aðgang að upplýsingum (á tungumáli sem hann/hún skilur), kunna að fara eftir reglum um verklag við að sinna íbúa í einangrun (með COVID-19).
- Upplýsa næsta yfirmann ef grunur vaknar um sýkingu af völdum COVID-19 hjá íbúum, notendum dagdvalar eða starfsfólki.
- Upplýsa næsta yfirmann ef grunur vaknar um eigin veikindi og fara í sýnatöku.
- Vera reiðubúin/n að afmarka vinnuframlag sitt við einn vinnustað og fara eftir reglum um hólfaskiptingu á vinnustaðnum, ef slíkt er í gildi.

3. Ef dreifð smit eða hópmit eru í umdæminu

Heilbrigðisstofnanir, hjúkrunarheimili, dagdvalir og aðrar sambærilegar stofnanir eru almennt undanþegnar ákvæðum reglugerðar um samkomutakmarkanir vegna farsóttar en skulu setja sér reglur um

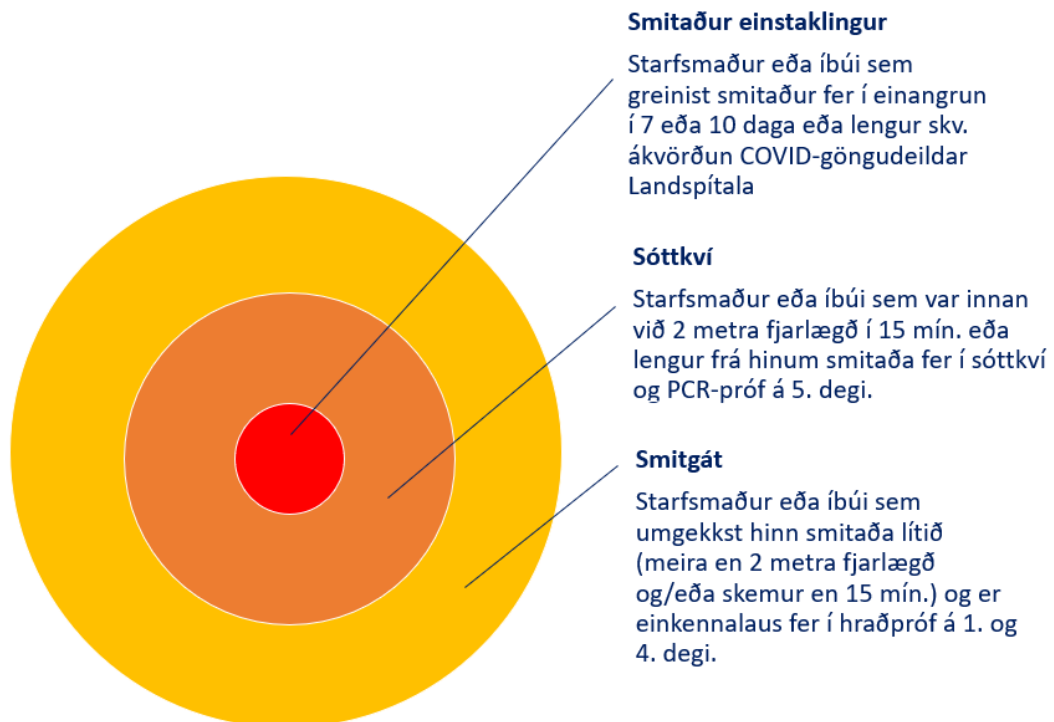
starfsemi sína, svo sem um heimsóknir utanaðkomandi að heimilunum og stofnunum, notkun hlífðar-
búnaðar s.s. andlitsgrímu og hvað reglur gilda um þá sem eru að koma erlendis frá. Hver stofnun þarf
að haga sínum reglum um sóttvarnir samkvæmt aðstæðum á hverjum stað.

3.1 Sýnataka, smitgát og sóttkví

Besta aðferðin til að greina hvort um sýkingu sé að ræða er með PCR-prófi en úrvinnsla þess tekur
nokkurn tíma. Til hagræðingar eru komin til notkunar hraðpróf sem gefa niðurstöður á skemmri tíma.
Þau eru ekki eins áreiðanleg en geta komið að gagni í ákveðnum aðstæðum. Heilsugæsla höfuðborgar-
svæðisins sér um val á tegund hraðprófa, innkaup og dreifingu þeirra ásamt því að kenna og þjálfra þá
sem taka eiga prófin. [Leiðbeiningar um notkun hraðgreiningaprófa fyrir COVID-19](#) er að finna á vef
embættis landlæknis.

Þegar óskað er eftir kennslu og þjálfun vegna sýnatöku og túlkunar niðurstaðna á hraðprófum
má senda beiðni á netfangið: Ingibjorg.Salome.Steindorsdottir@heilsugaeslan.is

Til að panta hraðpróf, sem heilsugæslan afhendir án endurgreiðslu, má senda beiðni á
netfangið: sunna.wium@heilsugaeslan.is



Mynd 1. Mat á útsetningu fyrir smiti

1. Sýnataka, smitgát og sóttkví vegna smitaðs einstaklings

Þegar verið er að meta útsetningu starfsmanns eða íbúa fyrir smiti þarf að hafa í huga hversu nærveran var mikil við hinn smitaða.

- Allir sem við rakningu reynast vera með **einkenni** sem samræmast COVID-19 ættu að fara í PCR-próf. Ef það er neikvætt ætti starfsmaður með sýkingareinkenni að vera frá vinnu þar til einkenni eru greinilega batnandi. Einnig þarf þá að meta hvort sóttkví eða smitgát á betur við sbr. neðangreint, áður en snúið er aftur til starfa ef um starfsmann ræðir.
- Almennt gildir að ef starfsmaður eða íbúi hefur verið innan við 2 metra í 15 mín. eða lengur frá smituðum einstaklingi þá fer hann í sóttkví og PCR-próf á degi 5.
- Ef nærveran er ekki mikil og viðkomandi er einkennalaus þá fer hann í [smitgát](#) sem felur í sér hraðpróf á 1. og 4. degi, sjá skýringu á mynd 1. Ef hraðprófið á 1. degi er neikvætt getur starfsmaður mætt til vinnu en þarf að gæta þess að vera með skurðstofugrímu í vinnunni, gæta sérlega vel að handhreinsun og ekki vera í návígi við samstarfsfólk og íbúa meira en þörf er á (sóttkví C). Ef prófið á 4. degi er einnig neikvætt lýkur smitgátinni og starfsmaðurinn getur haldið áfram vinnu sinni með hefðbundnum hætti. **Ekki má þó gleyma að ef einkenni eru til staðar þarf alltaf að fara í PCR-próf eins fljótt og kostur er.**

2. Starfsmaður með væg einkenni en hefur ekki verið útsettur svo vitað sé

Starfsmaður sem hefur væg einkenni en treystir sér til að mæta til vinnu fer í PCR-próf og hraðpróf. Ef hraðprófið er neikvætt getur starfsmaður mætt til vinnu á meðan beðið er eftir niðurstöðu úr PCR-prófi en þarf að gæta þess að vera með skurðstofugrímu í vinnunni, gæta sérlega vel að handhreinsun og ekki vera í návígi við samstarfsfólk og íbúa meira en þörf er á (sóttkví C). Ef bæði prófin eru neikvæð getur starfsmaðurinn haldið áfram vinnu sinni með hefðbundnum hætti. Ef hraðpróf reynist jákvætt má starfsmaður ekki vinna og þarf að bíða eftir niðurstöðu úr PCR-prófi. Ef PCR-próf reynist einnig jákvætt fer viðkomandi í [einangrun](#) sem varir í 7 eða 10 daga skv. ákvörðun COVID-göngudeildar. COVID-göngudeildin getur stýtt einangrun hjá einkennalitlum skv. ákveðnum skilmerkjum en það er ákvörðun hennar hverju sinni en ekki annarra. Bólusetningastaða getur haft áhrif á slíkar ákvarðanir.

3. Starfsfólk sem kemur frá útlöndum

- Óbólusettir fylgja gildandi reglum, hefðbundin sóttkví eða stýtt, þ.e. sýnataka á landamærum og sóttkví í 5 daga sem lýkur með annarri sýnatöku. Ef niðurstaða úr seinni sýnatöku er neikvæð má viðkomandi hefja störf.
- Bólusettir mega ekki hefja störf fyrr en neikvæð niðurstaða úr PCR-prófi eða hraðprófi við komu til landsins liggur fyrir.

4. Sýnataka íbúa áður en þeir flytja inn á hjúkrunarheimili eða koma til baka eftir dvöl annars staðar

- Almennt er lagt til að íbúi skili neikvæðri niðurstöðu COVID-19 sýnis fyrir flutning á hjúkrunarheimili. Sýnataka þarf að eiga sér stað það tímanlega að bið eftir niðurstöðu tefji ekki fyrir flutningi inn á hjúkrunarheimili.

Hver og ein stofnun velur sjálf hvort hún nýtir sér hraðpróf til reglubundinna skimana og í ákveðnum aðstæðum, t.d. þegar starfsmaður er að koma til vinnu eftir að hafa sótt fjölmennar samkomur.

3.2 Grímunotkun

Sóttvarnastofnun Evrópu mælir almennt með að andlitsgrímur séu hluti af sóttvörnum starfsfólks gegn COVID-19 einkum þegar um umönnun viðkvæmra hópa er að ræða. Hver og ein stofnun setur sínar reglur um grímunotkun með tilliti til aðstæðna hverju sinni. Heilbrigðisyfirvöld mæla með að notaðar séu andlitsgrímur þar sem ekki er hægt að halda 1 metra fjarlægð frá óskyldum aðilum. Mikilvægt er að hafa í huga að þegar smithætta er mikil í samfélaginu er grímunotkun starfsmanna og gesta ein besta vörnin gegn útbreiðslu til viðkvæmra hópa.

3.3 Takmarkanir á heimsóknum

Ef dreift smit er meðal fólks í sóttvarnaumdæminu eða hópsýking í gangi er mælt með að stjórnendur hjúkrunarheimila og dagdvala takmarki heimsóknir til að draga úr líkum á smiti. Hvert heimili aðlagar fjölda heimsókna að sínum aðstæðum (t.d. stærð heimilis, aðstæður á heimilinu hverju sinni og fjöldi staðfesta smita í sveitarfélagi hjúkrunarheimilis).

Nánari leiðbeiningar sem hjúkrunarheimili eru beðin að hafa til hliðsjónar:

1. Hvert heimili heldur utan um skipulag heimsókna og setur reglur um heimsóknirnar sem gestir þurfa að fara eftir.
2. Stjórnandi stofnunar metur leyfilegan gestafjölda til íbúa á hverjum tíma. Taka þarf tillit til aðstæðna og veita undanþágu eftir þörfum, svo sem ef:
 - a. íbúi er á lífslokameðferð
 - b. íbúi veikist skyndilega
 - c. um er að ræða neyðartilfalli
3. Til hagræðis getur verið gott að auglýsa ákveðinn tíma fyrir heimsóknir fyrir íbúa og hvaða reglur gilda um umgengni, svo sem grímunotkun og að dvalið sé í herbergi íbúa meðan á heimsókn stendur.
4. Nauðsynlegt er að láta gesti vita að þeir mega ekki koma í heimsókn ef þeir:
 - a. Eru í sóttkví.
 - b. Eru í einangrun.
 - c. Eru ekki fullbólusettir og hafa dvalið erlendis og ekki liðnir 14 dagar frá heimkomu.
 - d. Eru að bíða eftir niðurstöðu úr sýnatöku sem þeir fóru í strax eftir heimkomu.
 - e. Hafi verið í einangrun vegna COVID-19 smits og ekki eru liðnir 14 dagar frá því að einangrun lauk.
 - f. Eru með einkenni sem gætu bent til COVID-19: Hósta, hálssærindi, mæði, niðurgang, uppköst, hita, höfuðverk, kviðverki, beinverki eða þreytu.

Íbúi getur farið út af heimilinu til að sinna almennum erindum og heimsóknum en mælst er til þess að íbúar fari ekki á mannfagnaði eða aðrar fjölmennar samkomur þegar hópsmit er í sóttvarnaumdæminu.

3.4 Takmörkun á aðgengi að deildum heimila

Ef upp koma dreifð smit eða hópsmit sem gætu borist inn á heimilið er talin ástæða til að loka og/eða takmarka aðgengi utanaðkomandi aðila sem sækja þjónustu þangað (sjúkraþjálfun, hárgreiðsla o.s.frv.) til að draga úr líkum á að smit berist inn á heimilið. Öll hjúkrunarheimili þurfa að vera undirbúin til að geta skipt upp í sóttvarnarymi með skjótum hætti innan heimila/dagdvala.

Iðjuþjálfun, sjúkraþjálfun, önnur þjálfun

Í sal sjúkraþjálfunar er nauðsynlegt að halda viðunandi fjarlægð og tekur hámarksfjöldi í sal mið af því. Loftræsting er mikilvæg. Einstaklingar utan úr bæ ættu ekki koma inn á heimilið til að fá þessa þjónustu á sama tíma og íbúar á meðan ástandið varir.

Hárgreiðsla og hársnyrting/fótaaðgerð og fótsnyrting

Er leyfð fyrir íbúa á hverjum tíma. Einstaklingar utan úr bæ ættu ekki að koma inn á heimilið til að fá þessa þjónustu á sama tíma og íbúar á meðan ástandið varir.

4. Viðbrögð við smiti innan heimila

Bólusettil geta borið veiruna og smitað aðra. Viðbrögð við COVID-19 smiti á deild eru eftirfarandi:

1. COVID-göngudeild sér um leiðbeiningar um meðferð og rakningateymi sér um smittrakningu í samvinnu við viðkomandi heimili og ráðleggingar með sóttkví. Rakningateymi metur þörf á sóttkví og hefur hjúkrunarheimilið samband við þá sem hafa orðið útsettir fyrir smiti og lætur vita ef þeir þurfa að fara í sóttkví samkvæmt gildandi reglum.
 - Ef brýn þörf er fyrir starfsmann sem er í sóttkví þarf að beita sóttkví B í samráði við starfsmanninn. Frá 29. október 2021 þurfa hjúkrunarheimili ekki að tilkynna slíkt til sóttvarnalækis en áfram fæst stuðningur frá sóttvarnalækni með útfærslu ef þörf er fyrir. Ef smit greinast hjá starfsmönnum í sóttkví B þarf að láta rakningateymi vita. Stefnt er að því að skráning á sóttkví B og samþykki starfsmanns verði hluti af rakninga-samstarfi heimila og rakningateymis.
2. Íbúi sem greinist smitaður er í einangrun í eigin herbergi. Starfsfólk notar veiruheldar andlitsgrímur, hlífðargleraugu/skjöld og sloppa við umönnun og gætir vel að handhreinsun. Passa að loftræsting sé góð og þrif séu vönduð. Íbúi sem hefur orðið útsettur fyrir smiti er í sóttkví í eigin herbergi. Starfsfólk notar skurðstofugrímur og gætir fyllstu sóttvarna. Passa þarf að loftræsting sé góð og þrif séu vönduð.
 - Ef ekki er hægt að halda viðkomandi á herbergi:
 - Einstaklingurinn, ef hann er fær um, kemur fram með skurðstofugrímu og sprittaðar hendur og ber að halda fjarlægð (helst 1 metra) við aðra íbúa, gesti og starfsmenn sem ekki eru í hlífðarbúnaði.
 - Setja alla deildina í sóttkví ef ekki vill betur til.

5. Sérstækar leiðbeiningar fyrir dagdvalir þegar dreifð smit eða hópsmit er staðfest í sóttvarnaumdæmi

Þegar faraldur geisar er mælt til að hafa gott bil á milli fólks en ljóst er að ákveðinn hópur fólks í dagdvöl getur það ekki. Iðulega getur starfsfólk ekki heldur haldið góðri fjarlægð. Þá er mikilvægt að passa vel upp á sóttvarnir, svo sem í bílum þegar ekið er með fólk sem fer í dagdvöl. Þá þarf að lofta vel og þrifa snertifleti með sótthreinsiefni. Starfsfólk þarf ávallt að gæta vel að handhreinsun.

Iðjuþjálfun, sjúkraþjálfun, önnur þjálfun

Ráðlagt er að einstaklingsmeðferð fólks utan úr bæ sé ekki á sama tíma og þjálfun notenda dagdvalar. Í sal sjúkraþjálfunar er nauðsynlegt að halda góðu bili milli fólks og miða hámarksfjölda í salnum við það.

Hárgreiðsla og hársnyrting/fótaaðgerð og fót snyrting

Mikilvægt er að þjónusta notenda dagdvalar og utanaðkomandi viðskiptavina fari ekki fram á sama tíma á meðan faraldur geisar.

Í lengstu lög skal halda dagdvöl opinni en ef eftirtalin atvik (og önnur sambærileg) verða skal skoða lokun á dagdvöl

1. Ef dagdvalarþjónusta er veitt innan veggja hjúkrunarheimilis og stjórnendur meta það svo að ekki sé hægt að halda fullnægjandi aðskilnaði milli íbúa heimilisins og notenda dagdvalar.
2. Ef smit kemur upp hjá þjónustuþega eða starfsmanni dagdvalar þá skal loka henni tímabundið.

Komi til lokunar á dagdvöl skal starfsfólk hennar leita allra leiða við að vera í samskiptum við þjónustuþega gegnum síma eða annan samskiptabúnað. Gæta skal sérstaklega að þeim sem ekki fá aðra heilbrigðis- eða félagsþjónustu. **Ávallt skal hafa samráð við Sjúkratryggingar Íslands komi til skerðingar á þjónustu.**

Notendur dagdvala mega ekki sækja dagdvöl ef þeir eru með einhver einkenni veikinda eða ef það er sóttkví eða önnur veikindi á heimili þeirra. Rekstraraðilar dagdvala skulu koma þessum skilaboðum til notenda þjónustunnar.

Frekari upplýsingar er að finna á landlæknir.is og á covid.is

Samráðshópur um starfsemi hjúkrunarheimila og dagdvala í COVID-19 faraldri:

- *Sigurjón Norberg Kjærnested, Samtök fyrirtækja í velferðarþjónustu*
- *Anna Birna Jensdóttir, Sóltún hjúkrunarheimili*
- *Ása St. Atladóttir, sóttvarnasvið embættis landlæknis*
- *Berglind Magnúsdóttir, velferðarsvið Reykjavíkurborgar*
- *Bjarney Sigurðardóttir og María Fjóla Harðardóttir, Hrafnista hjúkrunarheimili*
- *Dagmar Huld Matthíasdóttir, Heilbrigðisráðuneyti*
- *Guðrún Lísbet Nielsdóttir, almannavarnadeild ríkislögreglustjóra*
- *Helga Hansdóttir, Mörkin hjúkrunarheimili*
- *Ingibjörg Lilja Ómarsdóttir, almannavarnadeild ríkislögreglustjóra*
- *Jón Snædal, Jón Eyjólfur Jónsson og Guðný Valgeirsdóttir, Landspítali*
- *Jórunn Ósk Frímansdóttir Jensen, Droplaugarstaðir hjúkrunarheimili*
- *María Fjóla Harðardóttir, Hrafnista*
- *María Heimisdóttir, Unnur Gunnarsdóttir og Sara Halldórsdóttir, Sjúkratryggingar Íslands*
- *Rut Guðbrandsdóttir, Sjúkrahúsið Akureyri*
- *Teitur Guðmundsson, Heilsuvernd*
- *Þóra Kristin Ásgeirsdóttir, Samband íslenskra sveitarfélaga*
- *Þórdís Hulda Tómasdóttir, Eir/Hamrar/Skjól hjúkrunarheimili*



SAMTÖK FYRIRTÆKJA
Í VELFERÐARÞJÓNUSTU



Embætti
landlæknis
Sóttvarnalæknir



Sjúkratryggingar Íslands



HEILSUVERND
Því hver dagur er dýrmatur



Samband íslenskra
sveitarfélaga



Stjórnarráð Íslands
Heilbrigðisráðuneytið