



Embætti  
**landlæknis**  
Sóttvarnalæknir

---

# Leiðbeiningar til starfsfólks hjúkrunarheimila og dagdvala vegna COVID-19

---



Mynd: Johns Hopkins University

---

19. maí 2022

# Efnisyfirlit

1. Inngangur.....	3
2. Mikilvæg atriði fyrir alla starfsmenn.....	3
3. Bólusetningar gegn COVID-19 .....	4
4. Heilbrigðisstofnanir móta eigin reglur um viðbrögð við COVID-19 .....	5
4.1 Sýnataka og smitgát.....	5
4.2 Starfsfólk sem kemur frá útlöndum.....	6
4.3 Sýnataka íbúa vegna flutninga.....	6
4.4 Hlífðarbúnaður.....	6
4.4.1. Grímunotkun.....	6
4.4.2. Augnhlífur (hlífðargleraugu eða andlitsskjöldur).....	6
4.4.3. Einnota hanskar .....	7
4.4.4. Hlífðarsloppar .....	7
4.4.5. Mat á þörf fyrir notkun á hlífðarbúnaði.....	7
4.4.6. Annar hlífðarbúnaður .....	7
4.5 Takmarkanir á heimsóknum .....	9
4.6 Takmörkun á aðgengi að deildum heimila, s.s. iðjuþjálfun, sjúkraþjálfun eða annað.....	9
5. Smitaðir og möguleiki á útsetningu fyrir smiti.....	9
5.1. Íbúi greinist jákvæður fyrir COVID-19 í PCR prófi eða hraðprófi .....	9
6. Smitgát.....	10
7. Viðbrögð við smiti innan heimila .....	10
7.1. Hjúkrun og umönnun COVID smitaðra .....	10
7.2. Andlát vegna COVID-19 .....	11
8. Sérstækar leiðbeiningar fyrir dagdvalir vegna COVID-19.....	11

# 1. Inngangur

Frá 1. mars 2020 hefur íslenska þjóðin staðið í strangri baráttu við kórónuveiruna SARS-CoV-2 sem veldur COVID-19 sjúkdómnum. Það sama er að segja um allar þjóðir heims enda er hér um heimsfaraldur að ræða sem er enn í gangi víða í heiminum. Nú hafa flestar þjóðir Vesturlanda afnumið eða dregið verulega úr þeim sóttvarnaaðgerðum sem gripið var til vegna sjúkdómsins.

Þær samfélagslegu aðgerðir sem fram að þessu var gripið til hér á landi til að stemma stigu við smitum voru einkum að einangra þá sem voru smitaðir, rekja smit og beita sóttkví fyrir þá sem urðu útsettir fyrir smiti, auk takmarkana á fjölda sem mátti koma saman, nota grímur og hvatningu til allra til að viðhafa persónulegar sóttvarnir. Markmiðið með því að berjast gegn útbreiðslu smita var að halda veikindum sem mest í skefjum til að heilbrigðiskerfið réði við að veita þá þjónustu sem alvarleg veikindi vegna COVID-19 krefjast. Hjúkrunarheimili landsins hafa staðið saman í að viðhafa strangar sóttvarnir til að vernda skjólstæðinga sína gegn því að smitast enda vitað að sá hópur er viðkvæmari en þorri almennings fyrir afleiðingum sjúkdómsins. Barátta hjúkrunarheimilanna við COVID-19 var erfið og krafðist ýmissa fórna hvað varðar félagsleg samskipti skjólstæðinga en hún hefur skilað sér í færri smitum á íslenskum hjúkrunarheimilum en á hjúkrunarheimilum víða erlendis. En það er mikilvægt að hafa reglur eins lítið íþyngjandi og hægt er.

Sjúkdómurinn hefur breyst á undanförunum mánuðum, er mun meira smitandi en áður en smit veldur litlum einkennum hjá flestu bólusettu fólki því bólusetningin gefur mikla vernd gegn alvarlegum veikindum. Nú bendir allt til þess að hjarðónæmi gegn COVID-19 meðal þjóðarinnar sé náð.

Öllum opinberum sóttvarnaaðgerðum var aflétt föstudaginn 25. febrúar 2022. En þó reglugerðar-ákvæði varðandi einangrun og aðrar sóttvarnir gegn COVID-19 hafi verið afnumin þýðir það ekki að hægt sé að leggja árar í bát við að draga úr smitum eins og kostur er. **Allir bera þar ábyrgð.** Heilbrigðis-yfirvöld mæla með að hver og einn haldi áfram að gæta að persónulegum sóttvörnum þ.e. handhreinsun (þvottur eða sprittun), góðri loftræstingu og almennum þrifum í umhverfi. Slíkar sýkingavarnir gagnast bæði til að draga úr smiti af völdum COVID-19 og einnig gegn smiti ýmissa annarra sýkla t.d. inflúensu og nóróveiru. Smitgát kemur nú í stað einangrunar og sóttkvíar á hjúkrunarheimilum.

Eftirfarandi leiðbeiningar voru unnar af Ásu St. Atladóttur verkefnisstjóra hjá sóttvarnalækni og Þórdísi H. Tómasdóttur framkvæmdastjóra hjúkrunar á hjúkrunarheimilinu Eir-, Skjóli og Hömrum og yfirfarnar og samþykktar af samráðshópi hjúkrunarheimila innan SFV. Tilgangurinn er að samræma verklag hjúkrunarheimila við fyrirbyggingu dreifingar COVID-19 á hjúkrunarheimilum og umönnun COVID-19 smitaðra íbúa. Leiðbeiningar eru aðlagðar að ástandinu á hverjum tíma.

## 2. Mikilvæg atriði fyrir alla starfsmenn

### Hver starfsmaður þarf að:

- Efla sýkingavarnir með góðu hreinlæti og beita [grundvallarsmitgát](#) öllum stundum.
  - Bregðast við einkennum skjólstæðinga sem geta bent til COVID-19 eða annarra umgangs-pesta t.d. inflúensu eða nóróveiru.
  - Þekkja einkenni COVID-19 sýkingar og smitleiðir veirunnar. Helstu einkenni eru væg kvefeinkenni, hálssærindi, hiti >38°C, hósti, mæði, verkir (höfuð-, vöðva-, bein-) og slapp-leiki.

- Smitleiðir: Dropa- og úðasmit frá öndunarfærum og í einhverjum tilfellum snertismit ef dropar hafa mengað hendur eða yfirborð sem er snert.
- Að bregðast við ef hann smitast af COVID-19:
  - Ef hann fær mikil einkenni t.d. hita, slappleika og öndunarfæraeinkenni á hann að vera heima þar til að einkenni eru að mestu yfirstaðin. Hafa skal í huga að hósti getur verið viðvarandi eftir COVID-19 en það er ekki frábending frá vinnu.
  - Ef hann fær væg eða engin einkenni þá má hann mæta til vinnu en mælst til að hann noti veiruhelda grímu í 3–4 daga.
- Kynna sér og virða reglur sem gilda á vinnustaðnum og fara eftir þeim.

### 3. Bólusetningar gegn COVID-19

Til að draga úr útbreiðslu smits og lágmarka dauðsföll og alvarleg veikindi vegna COVID-19 eiga allir sem búa eða starfa á Íslandi rétt á ókeypis bólusetningu gegn COVID-19. Grunnbólusetningin felst í tveimur sprautum bóluefnis og síðan er gefinn örvunarskammtur 3–4 mánuðum eftir grunnbólusetningu. Fullbólusettur einstaklingur hefur því fengið þrjár sprautur. Nú (16. maí 2022) hafa 90% einstaklinga, 70 ára og eldri, fengið tvo skammta af bóluefni gegn COVID-19 og 82% sama aldhurshóps hefur fengið þrjá skammta bóluefnis.

- Fjórði skammtur bóluefnis gegn COVID-19
  - Nú er mælt með að allir sem eru 80 ára og eldri og allir íbúar hjúkrunarheimila (líka þeir sem eru undir 80 ára aldri) fái fjórða bóluefnisskammtinn.
  - Mælt hefur verið með að bíða með bólusetningu gegn COVID-19 í 3 mánuði eftir COVID-19 veikindi til að fá örvunarsvar en til að draga úr hættu á að einhverjir verði útundan á hjúkrunarheimilum þar sem sumir hafa smitast nýlega en aðrir ekki, gildir að það má bólusetja þegar liðnar eru a.m.k. 2 vikur frá COVID-19 greiningu og viðkomandi er búinn að jafna sig vel á pestinni.
  - Sóttvarnalæknir mælir með að fjórða bólusetningin sé gerð í einum áfanga hjá hverju hjúkrunarheimili til að halda sem bestri yfirsýn.
  - Það skiptir ekki máli hvaða bóluefni hafa verið gefin áður, nota má Pfizer (hægt að panta blandað hjá Distica) eða Moderna (það fæst einungis óblandað hjá Distica). Hafi einhverjir einstaklingar fengið alvarlegar aukaverkanir af fyrri bólusetningum eða eru með sérstök undirliggjandi vandamál þarf að ræða við sérfræðing (ofnæmislækni eða hjartalækni).
  - Hvert hjúkrunarheimili pantar sjálft bóluefni hjá Distica á netfanginu: [sala@distica.is](mailto:sala@distica.is), og þarf pöntun að berast fyrir lok föstudags til að fást afgreidd á þriðjudeginum á eftir. Bóluefnin eru afhent á höfuðborgarsvæðinu á þriðjudögum og er þá dreift og fer í póst út á land til afhendingar þar á miðvikudögum.
  - Það sem panta þarf hjá Distica er:
    - ✓ **Bóluefnið:** Pfizer (kemur blandað og tilbúið til notkunar) vörunúmer: 516605 notast fyrri 31.07. 2022. Í hverjum pakka eru 10 glös með 6 skömmtum hvert og eru því 60 skammtar í hverri pakkningu. Ekki er hægt að fá minni pakkningar.
    - ✓ **Sprautunálar:** Covid BDME 305886, sprautunálar 23G x 1,25 blá með öryggi 100 stk í pakka (eitt stykki þarf fyrir hvern einstakling).

- ✓ **Sprautur:** Covid CH 0300 1ml sprautur - Luer Chirana, 100 stk í pakka (eitt stykki þarf fyrir hvern einstakling).
  - ✓ Reikningurinn fyrir bóluefnið, sprautur og nálar greiðist af sóttvarnalækni.
  - ✓ Ef eitthvað er óljóst varðandi ofantalið má senda fyrirspurn á netfangið [sala@distica.is](mailto:sala@distica.is).
  - ✓ Ef hjúkrunarheimili er ekki á listanum hjá Distica þarf viðkomandi heimili að hafa samband við sóttvarnalækni ([svl@landlaeknir.is](mailto:svl@landlaeknir.is)).
  - Hafið til hliðsjónar upplýsingar framleiðanda um „Leiðbeiningar um lyfjaform COMIRNATY mRNA COVID-19 bóluefnis (með kinnisbreytingum)“
- Skrá þarf allar bólusetningar miðlægt eins og gert hefur verið við fyrri bólusetningar gegn COVID-19. Það er gert með að hjúkrunarheimili sem eru með aðgang að SÖGU-kerfinu skrá bólusetningarnar í það eða inn á [screening.covid.is](https://screening.covid.is) eða þar sem það kerfi er ekki verður hjúkrunarheimili að fá heilsugæsluna á viðkomandi svæði til að skrá bólusetningar í [screening.covid.is](https://screening.covid.is) fyrir hvern og einn.

## 4. Heilbrigðisstofnanir móta eigin reglur um viðbrögð við COVID-19

Heilbrigðisstofnanir, hjúkrunarheimili, dagdvalir og aðrar sambærilegar stofnanir skulu setja sér reglur um starfsemi sína, svo sem um heimsóknir og notkun hlífðarbúnaðar. **Hver stofnun þarf að haga sínum reglum um sóttvarnir samkvæmt aðstæðum á hverjum stað og hverjum tíma.** Til dæmis má nefna að mismunandi reglur geta gilt eftir því hvort margir íbúar og starfsmenn hafa fengið COVID-19 eða fáir.

### 4.1 Sýnataka og smitgát

- **PCR próf er notað þegar grunur leikur á COVID-19 sýkingu hjá íbúa á hjúkrunarheimili.**
- **Hraðpróf** er nú almennt notað af almenningi þegar einstaklingur er með einkenni sem bent gætu til COVID-19 og nægir jákvætt hraðpróf til að staðfesta smit. Hraðpróf má einnig nota á hjúkrunarheimilum en þar sem niðurstaða slíks prófs sem tekið er á hjúkrunarheimili skráist ekki í sýnatökugagnagrunn getur verið gott að taka PCR próf til að smitið sé skráð í sjúkraskrá.
  - Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins sér um val á tegund hraðprófa, innkaup og dreifingu þeirra. Til að panta hraðpróf, sem heilsugæslan afhendir án endurgreiðslu, má senda beiðni á netfangið: [sunna.wium@heilsugaeslan.is](mailto:sunna.wium@heilsugaeslan.is)
- Mikilvægt er að vanda sýnatöku, hvort sem er um PCR eða hraðpróf að ræða, til að niðurstaðan verði ábyggileg.

## 4.2 Starfsfólk sem kemur frá útlöndum

Starfsmenn sem koma frá útlöndum eru hvattir til smitgátar í 5 daga og að fylgjast með hvort þeir fái einkenni COVID-19, ef það gerist þá að fara í hraðpróf.

## 4.3 Sýnatöku íbúa vegna flutninga

- Ekki er lengur gerð krafa um sýnatöku vegna COVID-19 fyrir flutning á milli stofnana.
- Ef COVID-19 smit er á deild sem verið er að flytja einstakling frá, þarf að tilkynna það hjúkrunarheimilinu fyrir flutning.
- Ef hjúkrunarheimili sem á í hlut leggur einhverra hluta vegna áherslu á sýnatöku þarf það sjálft að annast hana þegar viðkomandi er kominn inn á heimilið. Hafa í huga að ef viðkomandi hefur nýlega fengið COVID-19 þurfa að líða 60 dagar frá smiti fyrir sýnatöku svo eitthvað sé að marka svarið (veiran greinist áfram eftir smit þó viðkomandi sé ekki lengur smitandi).

## 4.4 Hlífðarbúnaður

### 4.4.1. Grímunotkun

Hver og ein heilbrigðisstofnun og hjúkrunarheimili setur sínar reglur um grímunotkun með tilliti til aðstæðna hverju sinni.

Andlitsgrímur eru misþykkar, draga í sig mismunandi mikinn raka og hafa mismunandi eiginleika til síunar. Þær grípa dropa sem koma úr öndunarvegi og munnvatni þess sem ber grímuna, svo þeir dreifist síður til annarra og um umhverfið. Þær minnka einnig líkur á að sá sem er með grímuna fái veiruna í sig með því að sía loftið sem hann andar að sér. Hreinsa þarf hendur áður en andlitsgríma er sett upp og eftir að hún er snert eða tekin af. Andlitsgríma á að vera þétt við andlit, hylja nef, munn og höku. Skipta þarf um grímu þegar hún er orðin rök eða löskuð en hámarksnotkunartími eru 4 klst. Ef gríman er notuð skamma stund og til stendur að nota hana aftur þarf að geyma hana í lokuðum umbúðum á milli og þvo eða spritta hendur eftir snertingu við grímuna. Notuð gríma á að fara beint í ílát fyrir almennt rusl.

Veiruheldar grímur eru mun þéttari grímur sem ætlaðar eru til að verja betur gegn veirusmiti. Alltaf þarf að passa að þegar gríman er sett upp verður hún að vera þétt upp við húð notandans allan hringinn þannig að ekkert loft leki meðfram grímunni við notkun.

Ráðlagt er að nota **veiruheldar grímur (FFP 2)**:

- Við umönnun COVID-19 smitaða.
- Við grun um COVID-19 smit.
- Fyrir starfsmann, sem er greindur með COVID-19 en er einkennalaus og er í vinnu (í 4–5 daga frá greiningu).
- Fyrir starfsmann sem kemur til vinnu eftir veikindi vegna COVID-19 og ekki liðnir 5 dagar frá greiningu.

### 4.4.2. Augnhlífur (hlífðargleraugu eða andlitsskjöldur)

Augnhlífur eru í mörgum tilfellum mikilvægur hlífðarbúnaður við umönnun smitaðra einstaklinga. Þetta á einkum við í aðhlyningu þegar hætta er á að líkamsvessar írist t.d. við hósta eða uppköst.

#### 4.4.3. Einnota hanskar

**Til að rjúfa snertismitsleið á að þvo hendur eða spritta eftir snertingu við hugsanlega mengað yfirborð.** Þetta gildir einnig varðandi umgengni við COVID-19 smitaða, það þarf **ekki alltaf** að vera í hönskum. Einnota hanskar eru notaðir við aðhlyningu þegar fyrirséð er að snerting verði við líkamsvessa. Farið er úr hönskunum að verki loknu, hönskum hent í rusl og hendur þvegnar með sápu eða sprittaðar. **Aldrei er þörf fyrir tvöfalda hanska.**

#### 4.4.4. Hlífðarsloppar

Veiran sem veldur COVID-19 smitast ekki með tauvi og því þarf ekki að vera í hlífðarsloppi nema mengun sé líkleg. Hlífðarsloppar eru notaðir við aðhlyningu þegar fyrirséð er að snerting verði við líkamsvessa. Farið er úr sloppnum að verki loknu en sama slopp má nota aftur, ef hann hefur ekki mengast. Ef sloppur hefur mengast er hann settur í þvott eða hent ef er einnota. Ef um hópeinangrun er að ræða má fara á milli einstaklinga í sama sloppi ef hann hefur ekki mengast. Þá skal hreinsa hendur á milli einstaklinga. Hreinsa hendur eftir snertingu við notaðan slopp.

#### 4.4.5. Mat á þörf fyrir notkun á hlífðarbúnaði

- Við stutt innlit til COVID-19 smitaðs íbúa þegar ekki er hætt á líkamsvessamengun og viðkomandi er með lítil einkenni þá þarf einungis að nota veiruhelda grímu.
- Við stutt innlit til COVID-19 smitaðs íbúa þegar ekki er hætt á líkamsvessamengun og viðkomandi er með mikil einkenni þarf að nota veiruhelda grímu og augnhlíf/skjöld.
- Við langt innlit/aðhlyningu þar sem hætt er á líkamsvessamengun (af munnvatni, hráka, þvagi og hægðum) þarf fullan búnað: Veiruhelda grímu, augnhlíf, hlífðarslopp/plastsvuntu og einnota hanska.

#### 4.4.6. Annar hlífðarbúnaður

Yfirleitt þarf ekki annan hlífðarbúnað vegna COVID-19 t.d. húfur, hárnét eða skóhlífar enda hefur það engan sýkingavarnailegan tilgang.

## Hlíðarbúnaður vegna COVID-19

**Stutt innlit** t.d. gefa lyf, gefa mat, gefa vökva, snúa í rúmi, laga fjarstýringu o.þ.h.

Íbúi er með **LÍTIL** einkenni. Enginn hiti, lítill hósti og lítill uppgangur:

**Bara veirugríma** – þvo/spritta hendur fyrir og **eftir** innlit.



**Stutt innlit** t.d. gefa lyf, gefa mat, gefa vökva, snúa í rúmi, laga fjarstýringu o.þ.h.

Íbúi er með **MIKIL** einkenni. Hiti, mikill slappleiki, mikill hósti og uppgangur:

**Bara veirugríma og gleraugu/skjöldur** – nota hanska ef snerta þarf líkamsvessa, þvo/spritta hendur fyrir og **eftir** innlit.



**Langt innlit** t.d. hjálpa til við ADL, þvag/hægðir, böðun:

**FULLUR BÚNAÐUR; veirugríma, hlífðargleraugu/skjöldur, hanskar og sloppur.**

– þvo/spritta hendur fyrir innlit og **eftir** að farið er úr hönskum og eftir að stofan er yfirgefin.



Ath! **ALDREI ER ÞÖRF Á TVEIMUR ÞÖRUM AF HÖNSKUM** – ekki þarf að nota hárnét eða húfu – **ALDREI NOTA SKÓHLÍFAR!**



## 4.5 Takmarkanir á heimsóknum

1. Engar kvaðir eru lengur í reglugerðum um sóttvarnir vegna COVID-19 en hvatt er til varkárni því COVID-19 er enn í gangi.
2. Komi til þess að ráðlagt sé að draga úr heimsóknum vegna smithættu heldur hvert heimili utan um skipulag heimsókna hjá sér en er hvatt til að aflétta öllum höftum á heimsóknum eins fljótt og hægt er.
3. 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 neyðartilfelli
4. Upplýsingagjöf til aðstandenda er eftir sem áður mikilvæg.

Nauðsynlegt er að láta gesti vita að þeir mega ekki koma í heimsókn ef þeir eru með einkenni sem gætu bent til COVID-19 eða annarra umgangspesta t.d. með hósta, hálssærindi, mæði, niðurgang, uppköst, hita, höfuðverk, kviðverki, beinverki eða þreytu.

Engin höft eru lengur varðandi takmörkun á samgöngum vegna sóttvarna vegna COVID-19 þannig að íbúar og skjólstaðingar geta farið í heimsóknir og sinnt almennum erindum.

## 4.6 Takmörkun á aðgengi að deildum heimila, s.s. iðjubjálfun, sjúkrabjálfun eða annað

Engar sérstakar opinberar takmarkanir eru í gangi varðandi aðgengi að slíkri þjónustu.

# 5. Smitaðir og möguleiki á útsetningu fyrir smiti

## 5.1. Íbúi greinist jákvæður fyrir COVID-19 í PCR prófi eða hraðprófi

- Æskilegt er að smitaður einstaklingur dvelji í sérbyli (helst með sér salerni) meðan hann er með mikil einkenni s.s. hita, slappleika og mikinn hósta.
- Starfsfólk noti veiruheldar andlitsgrímur og í einhverjum tilfellum einnig hlífðargleraugu/-skjöld sjá lið 4.4.5.
- Passa að loftræsting sé góð, hleyppa inn fersku lofti.
- Við aðhlyningu og þegar líklegt er að líkamsvessar berist á fatnað er mælt með að nota sloppa og einnota hanska. Starfsfólk þarf ekki að vera með einnota hanska við daglega umgengni en á að þvo hendur með sápuvatni eða spritta þær eftir snertingu við smitaða og við mengað yfirborð. Í engum tilfellum þarf tvöfalda hanska.
- Notað venjulega taupoka fyrir óhreint lín til að fara með í þvott. Ekki er þörf á að nota vatnsuppleysanlega poka (elika-poka) fyrir óhreint lín.
- Rusl má fara í almennt sorp (þarf ekki að fara í gulan poka og brennslu).
- Þrifa umhverfi vel með sápuvatni eins og alltaf á að gera skv. grundvallarvarúð vegna sýkingavarna.

- Stök smit, sem auðvelt er að hafa í smitgát, þurfa ekki að hafa í för með sér lokun deildar eða heimilis. Ef smit fara að dreifast víðar á sömu deild eða á aðrar deildir getur þurft að endurmeta stöðuna.
- Komi upp smit hjá íbúa er mælt með að þeir sem hafa umgengist hann, aðrir íbúar, starfsmenn og aðstandendur gætu ítrustu varúðar (smitgát) í 5 daga. Ekki er þörf á hraðprófi nema einkenni um smit komi fram.

## 6. Smitgát

- Hugtakið smitgát er nú notað yfir hegðun til að draga úr líkum á smiti.
- Að sá sem er í smitgát:
  - Gætir sérstaklega vel að persónulegum sóttvörnum s.s. handhreinsun, hreinlæti við hósta og hnerra, grímnotkun og að halda fjarlægð frá öðrum
  - Vera vel vakandi yfir hvort einkenni um COVID-19 eru að þróast og fara í hraðpróf ef það gerist.
  - Ekki vera innan um fleiri en nauðsyn krefur hverju sinni.

Hafa ber í huga að hjúkrunarheimili eru heimili íbúanna og taka verður tillit til þess öllum stundum. Því þarf að aðlaga aðgerðir og ráðstafanir að aðstæðum hverju sinni en gæta þess að þær verði ekki of íþyngjandi fyrir íbúa, starfsmenn og aðstandendur.

## 7. Viðbrögð við smiti innan heimila

Viðbrögð við COVID-19 smiti á deild eru eftirfarandi:

- Útbúnar hafa verið læknisfræðilegar leiðbeiningar um meðferð íbúa á hjúkrunarheimilum sem fá COVID-19 og ættu þær að vera tiltækar á öllum hjúkrunarheimilum.
- Mælst er til að íbúi sem greinist smitaður sé í smitgát í eigin herbergi. Starfsfólk noti veiruheldar andlitsgrímur og eftir atvikum hlífðargleraugu/-skjöld og sloppa við þegar hætta er á mengun við umönnun og gætir vel að handhreinsun. Passa að loftræsting sé góð og þrif séu vönduð. Íbúi, sem hefur verið í nánnum tengslum við einstakling sem greinist smitaður og hefur orðið útsettur fyrir smiti er í smitgát í 5 daga en þarf ekki að fara í hraðpróf nema að einkenni um COVID-19 komi fram.
- Ef ekki er hægt að halda smituðum íbúa á herbergi þarf að leitast við að viðkomandi sé með skurðstofugrímu, hreinar hendur og í fylgd starfsmanns. Reyna að gæta að fjarlægð við aðra íbúa.

### 7.1. Hjúkrun og umönnun COVID smitaðra

- Mikilvægt er að sinna vel íbúa sem er í einangrun með tíðum innlitum á öllum tímum sólarhringsins.
- Fylgjast þarf vel með lífsmörkum íbúans (hita, súrefnismettun, öndunartíðni, blóðþrýsting) og
- Mjög mikilvægt er að halda að íbúanum vökva og ef hann er ekki að drekka nóg (< 1 líter á dag) getur þurft að setja upp vökva.

- Að hreyfa íbúann hefur sýnt sig að hafa góð áhrif á bataferlið og minnka líkur á fylgikvillum t.d. lungnabólgu. Öll hreyfing er til bóta hvort heldur sem er að gera passívar æfingar í rúminu, setjast upp eða í stól eða stuttar eða lengri göngur.
- Huga þarf vel að andlegri heilsu og veita íbúanum eins mikla andlega örvun og hægt er.

## 7.2. Andlát vegna COVID-19

- Þrátt fyrir að fullbólusettir einstaklingar fái vægari einkenni og veikist almennt minna af Ómíkronafbrigði veirunnar en fyrri afbrigðum, geta þeir í einhverjum tilfellum orðið alvarlega veikir og jafnvel dáíð.
- Smithætta af COVID-19 við meðhöndlun líks einstaklings sem hefur verið með COVID-19 er lítil.
- Ef íbúinn andast á meðan á virkri COVID-19 sýkingu stendur er notaður eftirtalinn hlífðarbúnaður við frágang á dánarbeði: Veiruheld gríma, hlífðargleraugu/-skjöldur, hlífðarsloppur og hanskar.
- Að öðru leyti er frágangur eftir andlát vegna COVID-19 í engu frábrugðinn frágangi annara líka t.d. við að annast kistulagningu þarf ekki grímu né augnhlíf.
- Ekki þarf að nota líkpoka og kistan má vera opin í kistulagningu.

## 8. Sérstækar leiðbeiningar fyrir dagdvalir vegna COVID-19

Engin sérstök tilmæli vegna COVID-19 eru í gildi sem takmarka starfsemi dagdvala.

- Frekari upplýsingar er að finna á [landlaeknir.is](https://landlaeknir.is) og á [covid.is](https://covid.is)

## Samráðshópur um starfsemi hjúkrunarheimila og dagdvala í COVID-19 faraldri og ráðgjafahópur við gerð þessara leiðbeininga:

- *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 Níelsdóttir, almannavarnadeild ríkislögreglustjóra*
- *Heiðbjört Ófeigsdóttir Sjúkratryggingum*
- *Helga Hansdóttir, Mörkin hjúkrunarheimili*
- *Jón Snædal, Jón Eyjólfur Jónsson og Guðný Valgeirsdóttir, Landspítali*
- *Jórunn Ósk Frímansdóttir Jensen, Droplaugarstaðir hjúkrunarheimili*
- *María Fjóla Harðardóttir, Hrafnista*
- *Rut Guðbrandsdóttir, Sjúkrahúsið á Akureyri*
- *Sigríður Sigurðardóttir, Mörk, Grund og Ás hjúkrunarheimili*
- *Teitur Guðmundsson, Heilsuvernd*
- *Þóra Kristin Ásgeirsdóttir, Samband íslenskra sveitarfélaga*
- *Þórdís Hulda Tómasdóttir, Eir/Hamrar/Skjól hjúkrunarheimili*



Heilbrigðisráðuneytið