



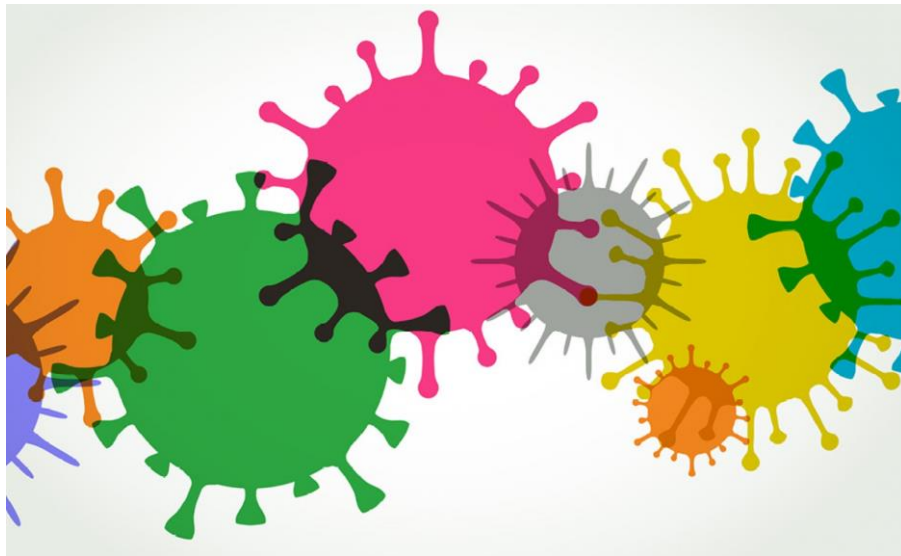
Embætti  
landlæknis  
Sóttvarnalæknir



---

# Leiðbeiningar til starfsfólks hjúkrunarheimila og dagdvala vegna COVID-19

---



Mynd: Johns Hopkins University

9. september 2021

# Efnisyfirlit

1. Inngangur.....	3
2. Skammstafanir .....	3
3. Mikilvæg atriði fyrir stjórnendur vegna COVID-19 .....	4
4. Ef dreifð smit eða hópsmit eru í umdæminu.....	4
4.1 Sýnataka, smitgát og sóttkví.....	4
4.2 Grímunotkun.....	6
4.3 Takmarkanir á heimsóknum .....	6
4.4 Takmörkun á aðgengi að deildum heimila.....	7
5. Viðbrögð við smiti innan heimila .....	7
6. Sérstækar leiðbeiningar fyrir dagdvalir þegar dreifð smit eða hópsmit er staðfest í sóttvarnaumdæmi .....	8

# 1. Inngangur

Heimsfaraldur COVID-19 sjúkdómsins geisar enn, 19 mánuðum eftir að hann hófst. Á Íslandi eru nú yfir 85% einstaklinga 16 ára og eldri fullbólusettir og tæp 5% hálfbólusettir en það er með því besta sem gerist meðal þjóða heims. Þrátt fyrir þennan góða árangur hérlendis er mikilvægt að hafa í huga að mikill minnihluti jarðarbúa hefur verið fullbólusettur, eða um 15%.

En nú hafa ný afbrigði veirunnar komið fram t.d. svokallað Delta afbrigði sem virðist vera meira smitandi en fyrri afbrigði veirunnar. Það hefur komið í ljós að bólsetningin veitir fyrst og fremst vörn gegn alvarlegum sjúkdómi >90% en veitir ca 50–60% vörn gegn smiti. Bólusettir einstaklingar geta því smitast og geta smitað aðra. Eftir að slakað var á sýnatökum hjá fullbólusettum einstaklingum á landamærum í júlí 2021 virðist sem ferðalangar, bæði íslenskir ríkisborgarar og íslenskir og erlendir ferðamenn, hafi borið með sér smit inn í landið einkum þetta nýja Delta afbrigði veirunnar.

Smit breiddist um allt land. Sóttvarnalæknir og almannavarnadeild ríkislögreglustjóra hvetja til að landsmenn sýni ýrtruðu varkárni til að hefta útbreiðslu sjúkdómsins eins og kostur er. Einstaklingar með ýmsa undirliggjandi sjúkdóma og aldraðir eru viðkvæmari en aðrir fyrir að smitast og geta farið ver út úr því að fá sjúkdóminn. 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.

*Samráðshópur um starfsemi hjúkrunarheimila og dagdvala í COVID-19 faraldri* var virkjaður og hittist reglulega með það að markmiði að finna skilvirkar leiðir til að draga úr smithættu í starfseminni. Samráðshópurinn hittist hálfsmánaðarlega á rafrænum fundum og fundar jafnframt með stjórnendum og lykilaðilum í velferðarþjónustu aðra hverja viku. Í heftinu eru tillögur hópsins um aðgerðir.

## 2. Skammstafanir

Skammstöfun	Heiti
112	Neyðarlínan, samræmd neyðarsímsvörun fyrir landið allt
Avd-RLS	Almannavarnadeild ríkislögreglustjóra
AST	Aðgerðastjórn umdæmis
COVID-19	Öndunarfærasýking vegna kórónuveiru
FRN	Félagsmálaráðuneytið
HRN	Heilbrigðisráðuneytið
SVP	Samtök fyrirtækja í velferðarþjónustu
SÍ	Sjúkratryggingar Íslands
SST	Samhæfingarstöð almanna
SVL	Sóttvarnalæknir
WHO	World Health Organization - Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin

### 3. Mikilvæg atriði fyrir stjórnendur 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, hálsþærindi, 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.

### 4. Ef dreifð smit eða hópsmit 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, nálægðartakmarkanir, hámarksfjölda í rými og hlífðarbúnað. Hver stofnun þarf að haga sínum reglum um sóttvarnir samkvæmt aðstæðum á hverjum stað.

#### 4.1 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 höfuðborgarsvæðisins sér um val á tegund hraðprófa, innkaup og dreifingu þeirra ásamt því að kenna og þjálfa þá sem taka eiga prófin. [Leiðbeiningar um notkun hraðgreiningarprófa fyrir COVID-19](#) er að finna á vef embættis landlæknis.

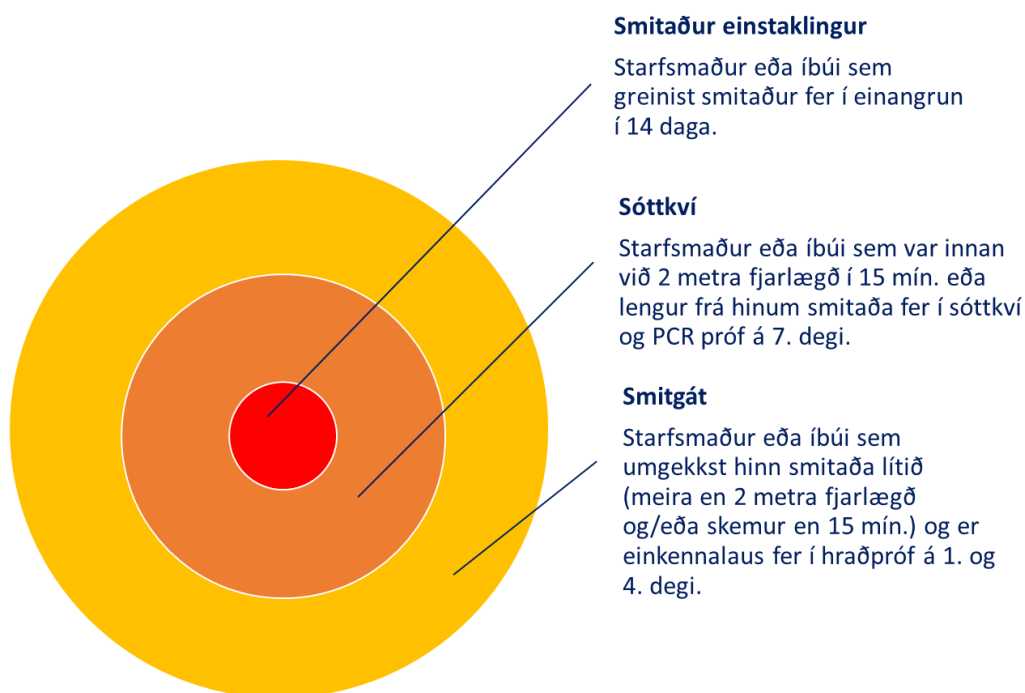
Þegar óskað er eftir kennslu og þjálfun vegna sýnatöku og túlkunar niðurstaðna á hraðprófum má senda beiðni á netfangið: [Ingibjorg.Salome.Steindorsdottir@heilsugaeslan.is](mailto:Ingibjorg.Salome.Steindorsdottir@heilsugaeslan.is)

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

## 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.

- Almennt gildir að ef starfsmaður eða íbúi hefur verið innan við 2 metra í 15 mín. eða lengur þá fer hann í sóttkví og PCR próf á degi 7.
- 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 vinnu, 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.**



Mynd 1. Mat á útsetningu fyrir smiti

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

Starfsmaður sem hefur væg einkenni og treystir sér til að mæta til vinnu samdægurs 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 vinnu, 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 í 14 daga.

### 3. Starfsfólk sem kemur frá útlöndum

- Óbólusettir fylgja gildandi reglum, hefðbundin sóttkví eða styt, þ.e. sýnataka á landamærum og sóttkví í 5–7 daga og önnur sýnataka í kjölfarið. Ef niðurstaða úr seinni sýnatöku er neikvæð má viðkomandi hefja störf.
- Bólusettir mega ekki hefja störf fyrr en neikvæð niðurstaða úr PCR prófi við komu til landsins liggur fyrir.

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

- Almennnt 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.

## 4.2 Grímunotkun

Sóttvarnastofnun Evrópu mælir almennnt 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.

## 4.3 Takmarkanir á heimsóknum

Ef dreift smit er meðal fólks í sóttvarnaumdæminu eða hópsýking í gangi er mælt með að stjórnendur hjúkrunarheimila og dagvala 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
    - i. eða eru fullbólusettir og hafa ekki farið í sýnatöku eftir heimkomuna og ekki eru liðnir 5–7 dagar.
    - ii. eða eru að bíða eftir niðurstöðu úr sýnatöku sem þeir fóru í strax eftir heimkomu.

- d. Hafi verið í einangrun vegna COVID-19 smits og ekki eru liðnir 14 dagar frá því að einangrun lauk.
- e. 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 mannafagnaði eða aðrar fjölmennar samkomur þegar hópsmit er í sóttvarnaumdæminu.

#### 4.4 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 (sjúkráþjálfun, 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 skjóttum hætti innan heimila/dagdvala.

##### **Iðjupjálfun, sjúkráþjálfun, önnur þjálfun**

Í sal sjúkráþjálfunar 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.

## 5. Viðbrögð við smiti innan heimila

Bólusettingar 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 smitakningu og ráðleggingar með sóttkví. Rakningateymi metur þörf á sóttkví og hefur samband við þá sem hafa orðið útsettir fyrir smiti og lætur vita ef þeir þurfa að fara í sóttkví samkvæmt gildandi reglum.
2. Íbúi sem greinist smitaður er í einangrun í eigin herbergi. Starfsfólk notar veiruheldar grímur, hanska og sloppa við umönnun. Huga þarf vel að góðri loftræstingu og þrifum.
3. Íbúi sem hefur orðið útsettur fyrir smiti er í sóttkví í eigin herbergi. Starfsfólk notar skurðstofu-grímur og gætir fyllstu sóttvarna. Huga þarf vel að góðri loftræstingu og þrifum.
  - Ef ekki er hægt að halda viðkomandi á herbergi:
    - a. Einstaklingurinn, ef hann er fær um, kemur fram með maska og eftir sprittun handa og ber að halda 2ja metra fjarlægð við aðra íbúa, gesti og starfsmenn sem ekki eru í hlífðarbúnaði.
    - b. Setja alla deildina í sóttkví ef ekki vill betur til.

## 6. Sértaekar 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**

Einstaklingsmeðferð er heimil í dagdvölum en einstaklingar utan úr bæ mega ekki koma í dagdvöl til þjálfunar á sama tíma og notendur dagdvalar. Í sal sjúkraþjálfunar er nauðsynlegt að halda góðu bili milli fólks og miða hámarksfjölda í salnum við það. Mikilvægt er að þjálfun notenda dagdvalar og utanaðkomandi gesta fari ekki fram á sama tíma á meðan faraldur geisar.

### **Hárgreiðsla og hársnyrting/fótaaðgerð og fót snyrting**

Er aðeins leyfð fyrir dagdvalargesti og starfsmenn dagdvalar á hverjum tíma. Mikilvægt er 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 SÍ 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](http://landlæknir.is) og á [covid.is](http://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*
- *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 Guðbrandsóttir, Sjúkrahúsið Akureyri*
- *Teitur Guðmundsson, Heilsuvernd*
- *Þóra Kristin Ásgeirsdóttir, Samband íslenskra sveitarfélaga*
- *Þórdís Hulda Tómasdóttir, Eir/Hamrar/Skjól hjúkrunarheimili*



Embætti  
landlæknis  
Sóttvarnalæknir



Sjúkratryggingar Íslands



HEILSUVERNÐ  
Því hver dagur er dýrmætur



Samband íslenskra  
sveitarfélaga



Stjórnarráð Íslands  
Heilbrigðisráðuneytið