



Leiðbeiningar fyrir Íslendinga á ferð erlendis

Sem kunnugt er stendur heimsfaraldur COVID-19 farsóttarinnar enn yfir og eru víða í gangi ferðatakmarkanir vegna þess. Sóttvarnalæknir ræður íbúum Íslands frá ferðalögum á áhættusvæði COVID-19. Ef fólk ferðast er æskilegt að hver og einn kanni, áður en lagt er í ferð, hvaða reglur gilda í því landi sem farið er til með því að skoða upplýsingar t.d. á vef [Utanríkisráðuneytisins](#).

Í þessu skjali eru eftirfarandi atriði útskýrð:

Áður en lagt er af stað	1
Hlífðargrímur í millilandaflugi	1
Sýkingavarnir	2
Við heimkomu.....	2
Rakningarapp.....	2
Sóttkví	3
Síðari sýnatakan.....	3

Áður en lagt er af stað

Íbúum Íslands er ráðið frá ferðalögum til [áhættusvæða](#) vegna COVID-19. Þeir sem ferðast ættu að sýna varúð og fylgja ráðum um hreinlæti og sóttvarnir.

Hlífðargrímur í millilandaflugi

Í samræmi við alþjóðlegar reglur er krafist að ferðamenn beri hlífðargrímur í flugvélum í millilandaflugi og auk þess er krafist að komufarþegar til Íslands beri hlífðargrímur í flugstöð og einnig þeir starfsmenn sem afgreiða þá. Í innanlandsflugi og í brottfararsal flugstöðva skal bera hlífðargrímur ef ekki er hægt að virða 1 metra fjarlægð milli ótengdra einstaklinga.

Hver og einn þarf að skaffa sér sínar hlífðargrímur og hafa nægilegan fjölda einnota gríma fyrir ferðina. Nota má þynnri [gerð af grímum](#) (þurfa ekki að vera FFP2) en ekki er mælt með taugrímum. Hlífðargrímur á að snerta sem allra minnst, þær mengast mjög við notkun af eigin andadrætti og ef þær eru orðnar vel rakar verður að skipta um grímu. Notuð gríma á að fara í lokaðan ruslapoka og hreinsa þarf hendur vel (með þvotti eða sprittun) eftir alla sneringu við notaða grímu. Almennt er miðað við að nota grímu að hámarki í 3–4 klst. en skipta fyrr ef hún er orðin rök.

Sýkingavarnir

Veiran smitast á milli manna með dropum frá öndunarvegi sýkts einstaklings sem ósýktur andar að sér eða fær í sig eftir að hafa snert yfirborð sem þeir hafa fallið á og snert vit sín í kjölfarið.

Helstu sýkingavarnir sem hver og einn þarf að viðhafa, ekki hvað síst erlendis, eru:

- Halda fjarlægð frá öðrum (helst 1–2 metra) og forðast að vera nálægt þeim sem eru með kvef-einkenni og hósta.
- Þvo hendur oft og vel með vatni og sápu eftir snertingu við óhreint/mengað yfirborð. Spritta hendur með handspritti ef handþvottur er ekki mögulegur.
- Snerta sem minnst andlit og vit sín (augu, nef og munn).
- Gæta varúðar við hósta og hnerra með því að hafa bréfpurrku fyrir vitum, henda henni strax eftir notkun í rusl og þvo eða spritta hendur á eftir.
- Nota hlífðargrímur í fjölmenni ef ekki er hægt að virða 1 metra reglu, eða fylgja reglum viðkomandi lands.

Þeir sem smitast af veirunni fá sumir hverjir lítil sem engin einkenni en aðrir geta orðið veikir. Helstu einkenni geta verið: Hósti, hiti, andþyngsli, hálsærindi, slappleiki, breyting eða tap á lyktar- og bragðsskyni. Mikilvægt er að leita sér aðstoðar heilbrigðisþjónustu þar sem viðkomandi er staddur ef þessara einkenna verður vart og einangra sig frá öðrum til að komast hjá að dreifa smitinu til annarra.

Mjög mikilvægt er að ferðast ekki ef einkenni um smit eru til staðar.

Við heimkomu

Öllum sem koma til landsins er skylt að fylla út [forskráningarform](#) fyrir komu til landsins og undirgangast skimun vegna COVID-19 ([PCR-próf](#)). Allir komufarþegar þurfa að velja að fara í tvær sýnatökur eða ella sæta sóttkví í 14 daga. Fyrri sýnataka er á landamærum við komu og sú síðari á vegum heilsugæslunnar á dvalarstað 5 dögum síðar. Virða þarf [sóttkví](#) dagana á milli sýnatöku ef sýnataka er valin.

Börn fædd 2005 og síðar eru undanþegin sóttkví og sýnatöku. Þeir sem hafa fengið staðfesta sýkingu á Íslandi og hafa lokið einangrun eða eru með opinbert íslenskt vottorð um að þeir hafi mótefni gegn COVID-19 mæld hérlandis eru einnig undanþegnir enda ekki taldir geta sýkst aftur. Þeir sem hafa fengið staðfesta sýkingu á Íslandi geta fengið staðfestingu um það hjá embætti landlæknis (beiðni sendist á: mottaka@landlaeknir.is). Niðurstöður mótefnaþess sem gerðar voru hjá Íslenskri erfðagreiningu er að finna á www.heilsuvera.is og þarf að hafa rafræn skilríki til þess að nálgast þær upplýsingar. Vottorð vegna mótefnaþess frá Landspítala eða öðrum rannsóknarstofum á Íslandi þarf að nálgast hjá heimilislækni eða öðrum lækni.

Rakningarrapp

Allir eru beðnir um að hlaða niður appinu Rakning C-19 og hafa það í símanum í a.m.k. 2 vikur eftir heimkomu. Það hjálpar við rakningu smits og þar er einnig að finna gagnlegar upplýsingar um COVID-19 og heilbrigðiskerfið á Íslandi.

Sóttkví

Ef sýnataka er valin á landamærum er sóttkví aflétt ef seinna sýni er neikvætt. Jákvætt sýni leiðir alltaf til einangrunar. Sérstakar leiðbeiningar eru til varðandi [sóttkví vegna heimsóknar](#) á Íslandi, sem eru sniðnar að ferðamönnum. Aðrar leiðbeiningar eru til fyrir þá sem dvelja í [heimahúsi](#).

Ef einkenna um COVID-19 verður vart (hósti, hiti, andþyngsli, slappleiki, breyting á bragð- eða lyktarskyni) á að hringja í heilsugæsluna á viðkomandi svæði, eða í Læknavaktina (1700) utan dagvinnutíma. Ekki skal mæta á sjúklingamóttöku án þess að hringja fyrst. Í neyðartilvikum skal hringja í 112.

Síðari sýnatakan

Heilsugæslan annast töku seinna sýnis. Viðkomandi fær tölvupóst um hvenær á að mæta í síðari sýnatöku. Strikamerki vegna síðari sýnatöku er sent kvöldið fyrir boðaðan dag. Ef þú ert á **höfuðborgarsvæðinu** mætir þú á **Suðurlandsbraut 34, jarðhæð, 108 Reykjavík**, á boðuðum degi og tíma. Þar er opið milli kl. 8:30 og 15:30 mánudag til föstudags og milli kl 12:00 og 15:30 um helgar/hátíðisdaga. Þú þarft að sýna skilríki og strikamerkið sem er í tölvupóstinum.

Utan höfuðborgarsvæðis þarftu að fara á [heilsugæslustöð á þessum lista](#) á boðuðum degi og sýna skilríki og strikamerki sem þú færð í tölvupósti. Opnunartími er mismunandi og á sumum stöðvum þarf að panta tíma.

Ef sýnið er neikvætt (veiran finnst ekki) er sóttkví aflétt. Ef sýnið er jákvætt (veiran greinist) þá er haft samband símleiðis við viðkomandi aðila og hann fer í [einangrun](#) og frekari rannsóknir til að staðfesta hvort um virkt smit er að ræða.