



Leiðbeiningar fyrir einstaklinga í sóttkví vegna heimsóknar á Íslandi

Sóttkví er notuð þegar einstaklingur hefur mögulega smitast af sjúkdómi en er ekki með einkenni. **Einangrun** á við sjúklinga með einkenni smitandi sjúkdóms.

Heimild sóttvarnalæknis til að grípa til slíkra ráðstafana er lögð fram í 12. grein [sóttvarnalaga](#).

Sóttkví:

Þeir sem koma til Íslands eftir að hafa verið á áhættusvæðum [erlendis](#) þurfa að fara í sóttkví.

Farþegar skulu skrá sig í sóttkví fyrir komuna til landsins. Skráningarupplýsingum er safnað í gagnagrunn á ábyrgð sóttvarnalæknis en aðilar á vegum Almannafræðis sem bera ábyrgð á eftirliti með sóttkví og rakningu smita hafa aðgang að gögnunum.

Orðalagið „heimasóttkví“ er notað í þessu og öðrum skjölum sem varða reglur um sóttkví á Íslandi um sóttkví sem fer fram í húsnæði sem ekki telst til opinberra sóttvarnahúsa, hvort sem um er að ræða heimahús eða hótél, eða aðra gistimöguleika sem teljast [viðeigandi húsnæði fyrir sóttkví](#). Þannig er orðið „heima“ notað um aðstöðu sem notuð er í sóttkví, hvort sem einstaklingur í sóttkví er búsettur þar að staðaldri eða ekki.

Sóttkví m.t.t. COVID-19 varir í 14 daga skv. reglum hér á landi. Minniháttar en mikilvægur mismunur er á sóttkví vegna ferðalags á áhættusvæði eða sóttkví vegna tengsla við einstakling með COVID-19.

- **Sóttkví eftir ferðalag** á áhættusvæði er hægt að **stytta** með sýnatöku til veiruleitar (PCR próf) og greiningar COVID-19 sjúkdóms við komuna til landsins og aftur að 5 dögum liðnum frá komu. Telst þá dagur 1 vera dagurinn eftir fyrri sýnatöku. Athugið ef heimsókn varir skemur en 5 daga gildir sóttkví allan tímann en viðkomandi má fara úr landi aftur áður en seinni sýnataka er framkvæmd. Ef valin er 14 daga sóttkví við komuna til landsins eftir ferðalag er ekki hægt að stytta þá sóttkví með sýnatöku. Ef veira finnst og einstaklingur greinist með COVID-19 í kjölfarið fer viðkomandi í [einangrun](#) og tengiliðir í sóttkví ef við á.
- **Sóttkví eftir þekktu útsetningu** fyrir COVID-19 sjúkdómi varir 14 daga frá síðustu útsetningu eða þar til einkenni koma fram, en ef einkenni koma fram og COVID-19 sjúkdómur er staðfestur þarf að fylgja [leiðbeiningum um einangrun](#). Sóttkví getur einnig lengst ef frekari útsetning á sér stað (t.d. annar á heimili greinist með sjúkdóminn). Hægt er að **stytta** sóttkví eftir 7 daga með sýnatöku hjá einkennalausum. Ef niðurstaða sýnatöku er neikvæð þá er sóttkví hætt. Næstu 7 dagana þurfa þeir samt að gæta vel að sínum sóttvörnum og forðast samneyti við viðkvæma einstaklinga. Sýnataka þessi er einstakling að kostnaðarlausu. Ef þú ert í sóttkví á sama heimili og sýktur einstaklingur er ekki hægt að stytta sóttkví og þú átt ekki að mæta ekki í sýnatöku. Ef sýni reynist jákvætt er haft samband við einstakling með símtali og þá þarf einstaklingurinn að fara í einangrun.

Við upphaf á sóttkví skal einstaklingur kynna sér eftirfarandi vel:

- Ítarlegar upplýsingar um smitleiðir og einkenni COVID-19 sýkingar má finna á [vef embættis landlæknis](#).

- Smitleið er snerti- eða dropasmit. Það þýðir að veiran getur dreifst þegar veikur einstaklingur hóstar, hnerrar eða þurrkar sér um nefið og hraustur einstaklingur fær framan í sig dropa frá þeim veika eða hendur hans mengast af dropum og hann ber þær svo upp að andliti sínu. Einstaklingar í sóttkví þurfa að gæta vel að tíðum og góðum handþvotti.
- Grímur og hanskar geta átt við í sóttkví ef ekki er hægt að forðast umgengni við aðra, en geta ekki komið í staðinn fyrir að virða þær takmarkanir á athöfnum sem koma fram í þessum leiðbeiningum.
- **Einstaklingur í sóttkví á að halda sig á sóttkvíarstað og eiga bein samskipti við sem fæsta.**
 - Sóttkvíarstaður þarf að vera húsnæði þar sem er sér-hreinlætisaðstaða fyrir hvern einstakling eða fjölskyldu í sóttkví.
 - Færanlegir gistikostir, s.s. tjöld, húsbílar eða ferðavagnar, eru ekki leyfilegir gististaðir meðan á sóttkví stendur þar sem krafa er gerð um sér-hreinlætisaðstöðu og ekki er leyfilegt að ferðast um landið á meðan sóttkví stendur.
 - Fullbúinn, sjálfbærur húsbíl, sem hefur salerni, sturtu, eldunaraðstöðu og svefnpláss, má nota sem sóttkvíarstað enda haldi hann kyrru fyrir á meðan á sóttkví stendur.
 - Gististaðir með svefnskálum s.s. farfuglaheimili, veiðihús eða fjallaskálar, þar sem fólk sem ekki deilir heimili sefur í sama rými, notar sömu hreinlætisaðstöðu og/eða matreiðsluaðstöðu eru ekki leyfilegir sóttkvíarstaðir.
 - Heimagisting og gistiheimili sem taka á móti gestum í sóttkví verða að tryggja aðgang að sér-hreinlætisaðstöðu fyrir hverja einingu (herbergi/íbúð) sem nýtt er fyrir sóttkví og þeir sem dvelja í slíkum úrræðum í sóttkví mega ekki nota sameiginleg rými s.s. setustofur, eldhús o.þ.h.
 - Einstaklingur í sóttkví **má** sækja nauðsynlega heilbrigðisþjónustu, þá að höfðu samráði fyrirfram við heilsugæslu, Læknavakt í síma 1700 (+354 544 4113 ef hringt er úr erlendu númeri) eða neyðarlínu 112. **Ef þörf er fyrir lækniþjónustu meðan á sóttkví stendur, hvort sem er mögulega COVID-19 sjúkdómur, önnur bráð veikindi eða slys þá skal taka fram að sóttkví sé í gildi. Það auðveldar aðgerðir viðbragðsaðila til að hindra dreifingu mögulegs smits en á EKKI að tefja fyrir eða hamla því að einstaklingur fái nauðsynlega hjálp.**
 - Einstaklingur í sóttkví má **ekki** nota almenningsgöngur (þ.m.t. áætluarflug innanlands, strætisvagna) en [má nota leigubíla](#), bílaleigubíla eða einkabíl ef nauðsynlegt er. Ef hann þarf að sækja heilbrigðisþjónustu má hann einnig nota einkabíl ef hann er ökufær eða aðrir sem eru með honum í sóttkví, annars þarf að fá aðstoð við sjúkraflutninga í gegnum 1700/112.
 - Við komuna til landsins er heimilt að ferðast frá landamæraðstöð að sóttkvíarstað í öðru héraði. Ef dvöl á Íslandi er skemmri en sóttkvíartímabil gildir það sama við brottför, þ.e. heimilt er að ferðast að landamæraðstöð.
 - **Einstaklingar í ferðatengdri sóttkví sem hyggjast stytta sóttkví með sýnatöku eftir 5 daga frá komu þurfa að fara af sóttkvíarstað til að fá sýni tekið en eiga að snúa þangað aftur eftir sýnatöku og halda kyrru fyrir þar til niðurstaða hefur borist.**
 - Einstaklingur í sóttkví má **ekki** fara til vinnu eða skóla þar sem aðrir eru.

- Einstaklingur í sóttkví má **ekki** fara á mannamót, hvort sem þau varða starf hans, fjölskyldu eða félagslíf. T.d. vinnufundir, samkomur vinnufélaga, samkomur stéttarféлага, fermingar, erfidrykkjur, saumaklúbbar, kóræfingar, tónleikar o.s.frv.
- Einstaklingur í sóttkví vegna ferðar erlendis frá vegna andláts ástvinar á Íslandi **má** vera viðstaddur kistulagningu og jarðarför ef hann fylgir [sérstökum leiðbeiningum](#) þar að lútandi. Æskilegt er að niðurstaða úr fyrri sýnatöku liggi fyrir áður en einstaklingur í sóttkví er viðstaddur athafnir. Einstaklingur í sóttkví vegna tengingar við einstakling með COVID-19 **má ekki** vera viðstaddur kistulagningu eða jarðarför.
- Einstaklingar í sóttkví mega **ekki** fara sjálfir eftir aðföngum, þ. á m. í apótek, matvöruverslun, pósthús, banka eða annað.
 - Hótel og aðrir sem bjóða upp á gístaðstöðu í sóttkví geta boðið upp á herbergisþjónustu eða heimilað að matur og aðrar nauðsynjar séu sendar á sóttkvíarstað. Athugið að slíkar heimsendingaþjónustur er helst að finna í stærri þéttbýliskjörnum. Á höfuðborgarsvæðinu eru margir veitingastaðir og nokkrar matvöruverslanir sem bjóða upp á heimsendingu, á eigin heimasíðum eða í gegnum heimsendingaþjónustur.
 - Einstaklingar sem eiga vini eða ættingja hér á landi geta e.t.v. fengið þá til að sinna aðföngum og skilja eftir við útidyr en þeir mega ekki fara inn á sóttkvíarstað.
 - Ef heimsending matvæla og annarra nauðsynja er í boði á svæðinu er hægt að nýta þá þjónustu á meðan sóttkví stendur. Sá sem er í sóttkví ætti að taka fram að um sóttkví sé að ræða og varning ætti að skilja eftir við útidyr.
 - Þeir sem lenda óvænt í sóttkví vegna tengsla við tilfelli og hafa ekki aðgang að sóttkvíarstað til 14 daga geta fengið að nýta sér opinber sóttvarnahús þar sem Rauði Kross Íslands og fleiri aðilar liðsinna með aðföng. Allir sem staddir eru hér á landi en þurfa að vera í sóttkví geta haft samband við Hjálparsíma Rauða krossins í 1717 eða á netspjalli á www.1717.is. Þar er hægt að óska eftir aðstoð, leita stuðnings, fá upplýsingar og ræða við einhvern í trúnaði. Hjálparsíminn er opin allan sólarhringinn og númerið er gjaldfrjálst.
- Einstaklingar í sóttkví mega **ekki** fara á veitingastaði, krár/vínveitingastaði, heilsuræktarstöðvar, sundlaugar, í leikhús, kvikmyndahús, verslanir eða aðra staði þar sem margir koma saman.
- Einstaklingur í sóttkví má **ekki** dvelja í sameiginlegum rýmum fjölbýlishúsa, s.s. stigagöngum, þvottahúsum eða sameiginlegum górdum/útivistarsvæðum.
- Einstaklingur í sóttkví má **ekki** taka á móti gestum á heimili sínu meðan sóttkví stendur yfir.
- Einstaklingur í sóttkví **má** fara í gegnum stigagang í fjölbýlishúsi á leið inn og út (t.d. á leið í og úr göngutúr) en má **ekki** dvelja þar og þarf að halda sig í a.m.k. 2 m fjarlægð frá öðrum. Betra er ef einstaklingur í sóttkví noti stiga en hann/hún **má** nota lyftu ef þarf en skal þá vera einn/ein í lyftunni. Huga þarf vel að hreinlæti í sameignarrýmum, koma við sem fæst yfirborð og strjúka að þeim sem snert eru með sótthreinsandi efni eftir snertingu.
- Einstaklingur í sóttkví **má** fara út á svalir eða í garð sem er til einkaafnota fyrir hann.
- ⊖ Einstaklingur í sóttkví **má** fara í gönguferðir í nærumhverfi sóttkvíarstaðar en þarf að halda sig í a.m.k. 2 m fjarlægð frá öðrum vegfarendum.

- Einstaklingur í sóttkví **má** fara út með heimilissorp. Huga þarf vel að hreinlæti, með handhreinsun fyrir og eftir opnun sorprennu/ruslatunnu/ruslageymslu, opnun sam-eiginlegra hurða, notkun handriðs, lyftu og strjúka yfir snertifleti með 70% spritti eða öðru sótthreinsandi efni eftir snertingu.
- Þegar sóttkví er tilkomin vegna tengsla við tilfelli er æskilegast að aðilar á heimilinu sem ekki hafa verið útsettir fyrir smiti séu **ekki** á heimili með einstaklingi sem er í sóttkví. Aðilar sem deila heimili sem voru útsettir fyrir smiti á sama tíma geta verið í sóttkví saman á sama stað en þá er hætt á að sóttkví annarra framlengist ef einstaklingur í sóttkví veikist og einangrun tekur við.
 - Ef einstaklingar sem ekki hafa verið útsettir vilja ekki eða geta ekki farið af heimilinu ættu þeir að takmarka nálægð og **snertingu** við þann sem er í sóttkví eins og hægt er. Hafa sér salerni fyrir þann sem er í sóttkví, hann þarf að sofa í sérherbergi eða a.m.k. í öðru rúmi. Ef ekki er möguleiki á sér salerni þarf að hafa sér handklæði til að þurrka sér í, þrifa alla snertifleti vel á milli klósettferða, þ.e. klósett, vask, blöndunartæki, sápu/-pumpu, slökkvara og hurðarhún. **Ef sá sem er í sóttkví veikist svo verða aðrir heimilismenn að fara í sóttkví.**
- Mikilvægt er að beita grundvallar hreinlæti til að draga úr hættu á smiti og dreifingu smits (sjá um [handþvott](#) og [sýkingavarnir fyrir almenning](#) á vef embættis landlæknis).
- Einstaklingur í sóttkví vegna tengsla við tilfelli mælir líkamshita sinn daglega og skráir.
- Ef einstaklingur í sóttkví fær einkenni COVID-19 sýkingar ber honum að hafa samband í síma við næstu heilsugæslu eða vaksíma Læknavaktar 1700 og fylgja frekari fyrirmælum. Helstu einkenni COVID-19 eru:
 - Öndunarfæraeinkenni, sérstaklega hósti og andþyngsli, en einnig kvefeinkenni (nefrennsli o.þ.h.) og hálsbólga
 - Hiti
 - Slappleiki/þreyta
 - Stoðkerfisverkir og höfuðverkur
 - Uppköst og niðurgangur eru þekkt í COVID-19 sýkingum, algengari hjá ungum börnum
 - Skyndilegar breytingar á bragð- og/eða lyktarskyni eru fremur einkennandi fyrir COVID-19
- Ef einstaklingur í sóttkví verður fyrir bráðum veikindum og talin er þörf á sjúkrabíl til flutnings á sjúkrahús skal upplýsa starfsmann hjá 112 um mögulega kórónaveirusýkingu.