

19. ágúst 2020.

## Útskýring sóttvarnalæknis á nálægðartakmörkunum vegna COVID-19.

Einstaklingsbundnar sýkingavarnir eru hornsteinn þess að koma í veg fyrir útbreiðslu COVID-19. Einstaklingsbundnar sýkingavarnir fela í sér handþvott, handsprittun, aðgerðir til að draga úr smiti við hósta og hnerra, notkun hlífðarbúnaðar og nálægðartakmörkun oft fjallað um sem tveggja metra regluna

Tveggja metra reglan er sett þar sem hún er ein af grunnstoðum sýkingarvarna. Nánd á milli fólks eykur áhættuna á því að fá smit. Hvað veiruna varðar sem veldur COVID-19 sjúkdómnum, hefur komið í ljós að einn metri á milli einstaklinga minnkar líkurnar á smiti fimmfalt. Fyrir hvern metra til viðbótar tvöfaldast líkurnar á því að forða fólk frá smiti. Á þeim grunni hafa reglur og leiðbeiningar um fjarlægðarmörk verið settar víða um heim. Nálægðartakmörkun hefur einnig verið nefnd ýmsum nöfnum eins og fjarlægðarmörk og nándarregla en öll eru þau þýðing á enska orðinu „social distancing“.

Í auglýsingu heilbrigðisráðuneytisins um takmörkun á samkomum vegna farsóttar frá 12. ágúst 2020 nr. 792/2020, er almenn nálægðartakmörkun skilgreind á eftirfarandi hátt: *Nálægðartakmörkun er sú fjarlægð á milli einstaklinga sem lágmarkar áhættu á smiti. „Á samkomum, öllum vinnustöðum og í allri annarri starfsemi, m.a. þeirri sem talin er upp í 3. gr., skal tryggja að hægt sé að hafa a.m.k. **2 metra á milli einstaklinga sem ekki eru í nánnum tengslum**“.*

Þannig leggur auglýsingin þær skyldur á rekstraraðila að þeir tryggi einstaklingum sem ekki deila heimili a.m.k. 2 metra nálægðartakmörkun. Ekki eru hins vegar lagðar skyldur á einstaklinga að viðhafa 2 metra nálægðartakmarkanir.

Sóttvarnalæknir hefur hins vegar hvatt einstaklinga til viðhafa sem mest 2 metra nálægðartakmarkanir í umgengi við aðra sérstaklega óskylda eða ótengda aðila en ekki talið nauðsynlegt að binda sig einvörðungu við aðila sem ekki eru í nánnum tengslum. Þannig má segja að hver einstaklingur beri þannig ábyrgð á að viðhafa sína eigin 2 metra nálægðartakmarkanir eins og aðrar einstaklingsbundnar sýkingavarnir.

Sóttvarnalæknir