



Embætti
landlæknis
Sóttvarnalæknir

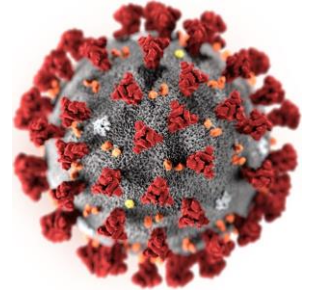
Um COVID-19 sýkingavarnir og þrif

15. september 2020

Ása St. Atladóttir verkefnisstjóri sýkingavarna

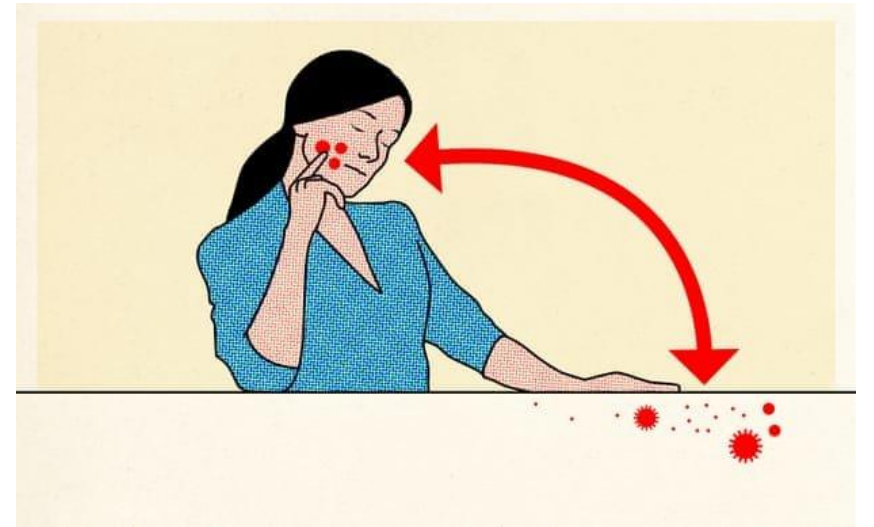
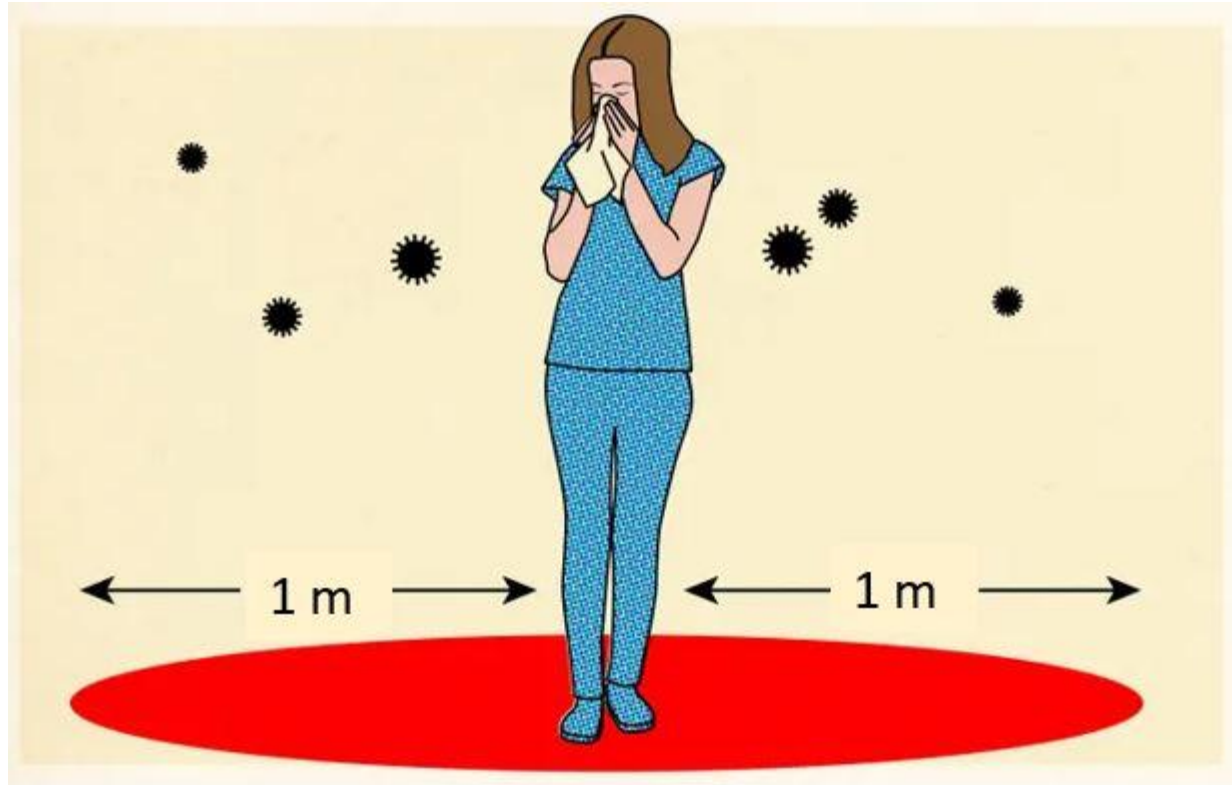
Embætti landlæknis

SARS-CoV-2 veiran sem veldur COVID-19

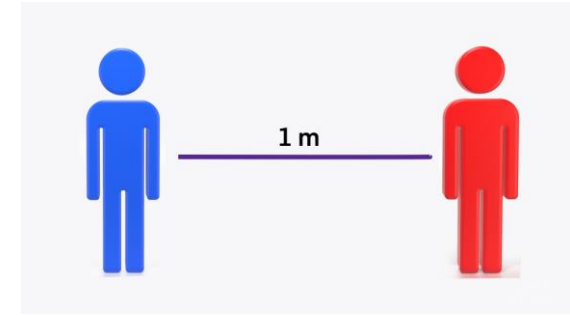


- Við smitun sest veiran í slímhúð öndunarvegans og að einhverju leyti í slímhúð meltingarvegans
- Aðalsmitleiðin er talin vera að (stórir) dropar úr öndunarvegi, sem sýktur einstaklingur gefur frá sér við tal eða hósta, berast á slímhúð öndunarvegans annars t.d. við innöndun
- Snerting við yfirborð sem veiran getur lifað á er einnig talin geta verið smitleið veirunnar en vægi þeirrar smitleiðar er óljóst
- Ekkert bendir til að veiran geti smitast með snertingu við blóð eða hægðir

Dropa og snertismit



Sýkingavarnir gegn COVID-19



- Að halda a.m.k. 1 metra fjarlægð frá öðrum. Forðast margmenni og hópamyndun
- Þvo hendur með vatni og sápu eftir snertingu við mengað yfirborð eða nota handspritt, ef handþvottaaðstaða er ekki til staðar
- Forðast að snerta andlit og vit með höndum
- Forðast handabönd
- Ef ekki er hægt að tryggja 1 metra á milli manna í afmörkuðu rými, skal nota hlífðargrímu. Nauðsynlegt er að fara eftir leiðbeiningum um notkun og huga að handhreinsun ef snerta þarf grímuna
- Halda umhverfi hreinu með reglubundnum þrifum



Lifun SARS-CoV-2 á mismunandi yfirborði

Nýleg rannsókn van Doremalen og félagar (<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/nejmc2004973>)

Rannsóknin var framkvæmd við stýrðar aðstæður og ætti að túlka með varúð í raunverulegu umhverfi

Í rannsókninni kom fram að veiran hélst stöðug í umhverfinu:

- Í allt að 3 klst í lofti eftir að vera úðað úr brúsa
- Í allt að 4 klst á kopar
- Í allt að 24 klst á pappa
- Í allt að 2 til 3 daga á plasti og stáli – magn veiru minnkar verulega eftir því sem tímanum líður

Ath: Rannsóknin var gerð til að kanna hvort og hversu lengi veirurnar voru til staðar en ekki hvort þær væru hæfar til að valda sýkingu

Þrif á svæðum þar sem hefur verið einstaklingur með grun um COVID-19 eða er með staðfest smit

- Ef slíkur einstaklingur hefur verið í herbergi (t.d. biðstofu, skrifstofu, hótélherbergi eða heimaherbergi í sóttkvi) á fyrst að lofta vel út, að lágmarki í 1 klst.
- Lín s.s. handklæði, rúmfatnaður og gardínur er þvegið í þvottavél við hitastig sem ráðlagt er af framleiðanda viðkomandi vefnaðarvöru
- Allt í herberginu er þrifið vel með venjulegu sápuvatni og síðan strokið yfir yfirborð sem mest er snert með efni sem eyðir veirum
- Notað einnota tuskur eða þrífa búnað að notkun lokinni
- Þeir sem annast þrifið eiga að vera með skurðstofumaska, hanska og í síðerma hlífðarsloppi
- Einnota notaður hlífðarbúnaður má fara í venjulegt sorp (hanskar í plast og grímur í pappír)

Sóttþreinsiefni sem drepa veirur til nota í umhverfi

- Það þarf fyrst að hreinsa flötinn með hreinu sápuvatni og láta þorna áður en sóttþreinsunarefnið er borið á

Nota eitthvað af eftirtöldu:

- **Yfirborðsspritt**
- Klórlausnir eru mjög góðar til að drepa veirur t.d. blanda af **bleikiklór 5%** (fæst t.d. í matvöruverslunum), í hlutföllunum 1 hluti bleikiklór 5% á móti 100 hlutum vatns
- **Virkon** og **Oxivir** eru mikið notuð og góð sóttþreinsunarefni, einkum notuð á sjúkrahúsum



Þrif á öllum tegundum svæða í COVID-19 faraldrinum

- Yfirborð sem er oft snert ætti að hreinsa oft, a.m.k. daglega og oftast ef hægt er og á við. Dæmi: hurðarhúnar og -karmar, stólar og armar, borðplötur, ljósarofar, handriði, vatnskranar, lyftutakkar o.s.frv.
- Nota venjulegt þvottaefni við þrifin á almennum svæðum (einstaklingur með staðfest smit hefur ekki dvalið á svæðinu)
- Vanda þarf þrif á almenningssalernum, vöskum og hreinlætistækjum sem notuð eru af mörgum t.d. í verslunarmiðstöðum, flugvöllum o.s.frv.). Æskilegt er að sótthreinsa helstu snertifleti t.d. hurðarhúna og handföng, arma á stólum o.fl. með efni sem drepur veirur
- Starfsfólk gæti að hreinlæti, noti hlífðarhanska rétt og gæti að persónulegum sýkingavörnum. Skipta um klúta milli svæða, bera ekki frá óhreinu yfir í hreint sama klút eða hanska.

Þrífín....

- Þrífía þarf áhöldin, sem notuð eru við þrífín, eftir hverja notkun
- Þvo eða spritta hendur í hvert skipti sem farið er úr hönskum og öðrum hlífðarbúnaði
- Notaðan hlífðarbúnað má setja í almennt rusl (hanska í plast, hlífðargrímur í pappír). Sama á við um annað rusl sem fellur til við þrífín



Ítarefni:

Rannsóknir á veirum í umhverfi sjúklinga með COVID-19

- Mjög mismikið magn af SARS-CoV-2 greindist í herbergjum sjúklinga með COVID-19 eða frá 1/af 13 sýnum í 13/af 15 sýnum áður en þrifið var. Engin sýni úr loftinu voru jákvæð
- Í rannsóknum í Kína í COVID-19 faraldrinum greindist veiran í sýnum úr nánasta umhverfi sjúklinga með sjúkdóminn á einangrunardeildum þ.m.t. á lyklaborðum og prenturum sem þeir höfðu til afnota
- Veiran greindist oftast á hönskum (15,4% sýna) og nánast aldrei af augnhlífum
- Þessar vísbendingar sýna að veiruna getur verið að finna í umhverfi sjúklinga með COVID-19 og styrkir þá trú að umhverfið skipti máli sem smitleið. Hins vegar er hlutfallslegt mikilvægi þeirrar smitleiðar í samanburði við beina snertingu við dropa úr öndunarfærum enn óljóst