



Embætti  
landlæknis  
Sóttvarnalæknir

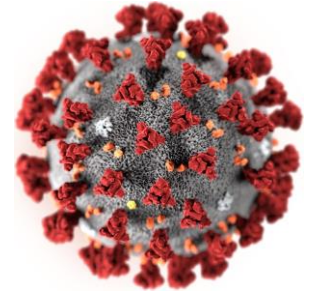
# Um COVID-19 sýkingavarnir og þrif

Ása St. Atladóttir verkefnisstjóri sýkingavarna

Embætti landlæknis

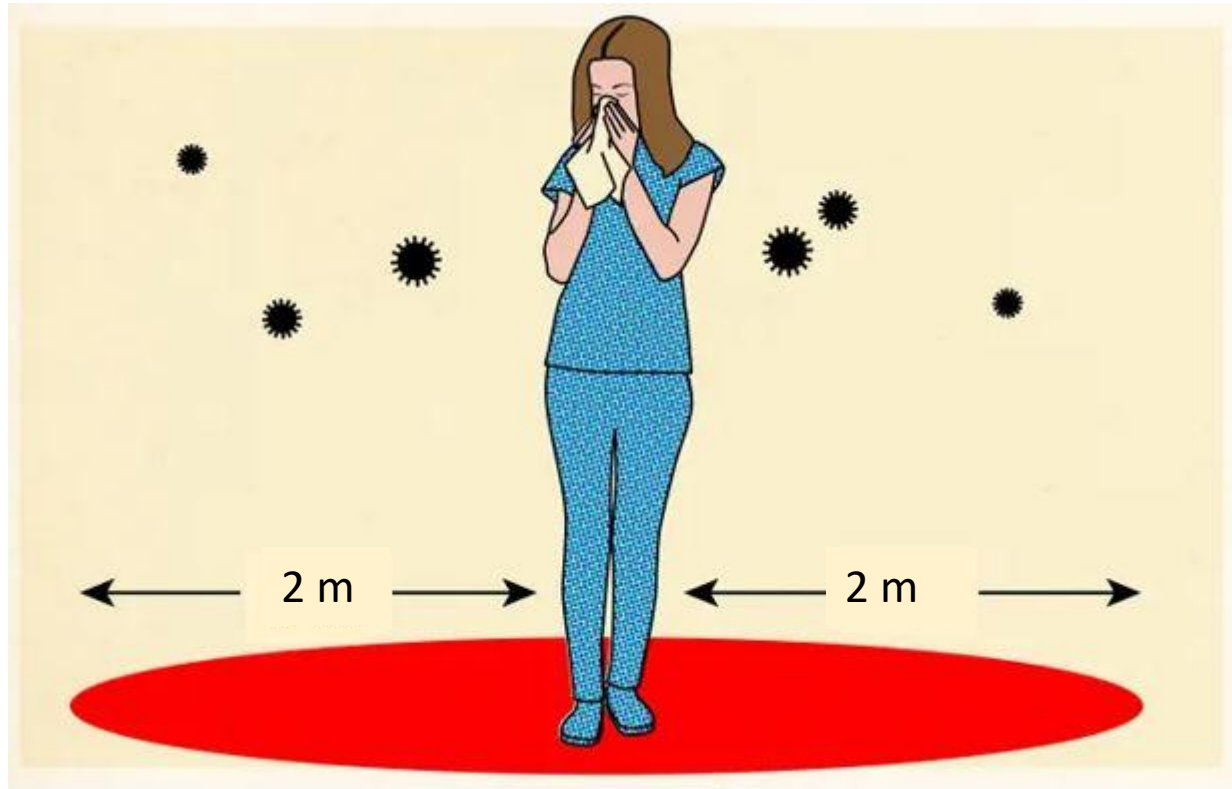
Desember 2020

# SARS-CoV-2 veiran sem veldur COVID-19

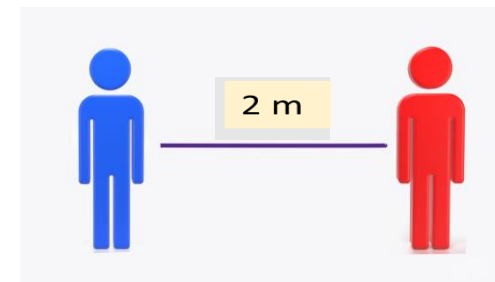


- Við smitun sest veiran í slímhúð öndunarvegarins og að einhverju leyti í slímhúð meltingarvegar
- Aðalsmitleiðin er talin vera dropar (stórir og smáir) úr öndunarvegi, sem sýktur einstaklingur gefur frá sér við tal eða hósta, berast á slímhúð öndunarvegar annars aðila t.d. við innöndun
- Snerting við 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. 2 metra fjarlægð frá öðrum. Forðast margmenni og hópamyndun
- Hafa góða loftræstingu og fá inn ferskt loft
- Nota andlitsgrímur samkvæmt fyrirmælum stjórnvalda og gæta fyllsta hreinslætis við notkun þeirra
- 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
- Halda umhverfi hreinu með reglubundnum þrifum og sótthreinsun á helstu snertiflötum



# Lifun SARS-CoV-2 á mismunandi yfirborði

Nýleg rannsókn van Doremalen og féлага

(<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 smitaður einstaklingur hefur verið í herbergi (t.d. biðstofu, skrifstofu, hótélherbergi eða heimaherbergi) á fyrst að lofta vel út, að lágmarki í 1 klst.
- Þeir sem annast þrifin eiga að vera með skurðstofumaska, hanska og í síðerma hlífðarsloppi
- 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 (rofar og takkar, handföng, borð, fjarstýringar og skjáir) með efni sem eyðir veirum
- Nota einnota tuskur og þrifa búnað að notkun lokinni
- 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 oftar ef hægt er og á við. Dæmi: Hurðarhúnar og karmar, stólar og armar, handföng á ísskápum, borðplötur, ljóсарofar, 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 daglega 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.



# Þrifin....

- Þrífa þarf áhöldin, sem notuð eru við þrifin, 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 þrifin.

