



Embætti
landlæknis
Sóttvarnalæknir



Einangrun og sóttkví vegna COVID-19 á hjúkrunarheimilum og öðrum sambærilegum stofnunum í velferðarþjónustu

6. ágúst 2021

Innihald:

Grundvallarvarúð gegn sýkingum	3
Handhreinsun og hreinlæti	3
Loftræsting.....	3
Hlífðarbúnaður	3
Einangrun	4
Einangrun í einbýli.....	4
Hópeinangrun	4
Hlífðarfatnaður í einangrun	4
Sóttkví	5
Sóttkví skjólstaðings.....	5
Sóttkví starfsfólks.....	5
Sýkingavarnir.....	6
Sýkingavarnir starfsmanna.....	6
Sýkingavarnir í umhverfi	6

Grundvallarvarúð gegn sýkingum

Ávallt skal gæta að [grundvallarvarúð gegnum sýkingum](#) í allri umönnun.

Handhreinsun og hreinlæti

Handhreinsun er hornsteinn sýkingavarna. Mjög mikilvægt er að vera ekki með skart á höndum (hvorki giftingahringi, aðra hringi, úr né armbönd), stuttar neglur og hvorki með gervineglur né naglalakk til þess að handhreinsun sé fullnægjandi og þannig að sem flestar örverur, þ.m.t. SARS-CoV-19 sem veldur COVID-19, náist af höndunum. Örverur setjast undir skartið, undir langar neglur og ofan í rifur, sem eykur líkurnar á að við smitum okkur sjálf eða berum með okkur veiruna út af deildinni. Takið einnig af ykkur hálsmen og eyrnalokka til að draga úr sýkingarhættu.

Handhreinsun er sérlega mikilvæg:

- Fyrir og eftir snertingu við skjólstæðinga
- Fyrir öll hrein verk
- Fyrir og eftir snertingu við sameiginlega snertifleti
- Fyrir allan matarundirbúning
- Áður en við mötumst
- Eftir salernisferðir

Loftræsting

Þar sem COVID-19 berst einkum milli manna með dropum sem ferðast í lofti er loftræsting afar mikilvæg. Ef loftræstikerfi er til staðar þarf að skoða hvort viðhald og síuskipti sé í lagi. Best er að fá sem mest af fersku lofti inn á svæðið með því að opna glugga og fá inn ferskt loft. Halda rakastigi á milli 40–60%.

Hlífðarbúnaður

Hlífðarbúnaður er notaður til að rjúfa smitleið sýkils. COVID-19 leggst á öndunarfærin og smitefnið er þá úði og dropar frá öndunarfærum. Því er andlitsgríma og augnhlíf (hlífðargleraugu eða andlits skjöldur) mikilvægasti hlífðarbúnaðurinn. Hlífðarsloppur, plastsvuntur og hanskar eru nauðsynleg ef um mögulega líkamsvessamengun er að ræða.

Gott er að hafa aðgengilegt veggspjald um [hvernig á að klæðast hlífðarbúnaði vegna úða- og snertismits](#) og hengja upp [veggspjaldið um hvernig hlífðarbúnaði er afklæðst](#) við aðstöðuna þar sem farið er úr hlífðarbúnaðinum. Mikilvægt er að vanda sig við að fara úr notuðum hlífðarfátnaði, hafa nálæga ruslafötu fyrir notaðan búnað og handhreinsiaðstöðu (handlaug og/eða handspritt).

Einangrun

Einangrun er beitt til að varna því að smitaður skjólstæðingur/einstaklingur smiti aðra. Einangrun getur farið fram í herbergi skjólstæðings eða öðru herbergi sem hægt er að hafa hann einan í eða með öðrum með sama smit (hópeinangrun). Ekki er unnt að einangra smitaðan skjólstæðing innan um aðra ósmitaða í sama herbergi. Aðskilja þarf þann smitaða frá öðrum í sama herbergi og herbergisfélagar fara í sóttkví.

Aðstaða getur verið með ýmsum hætti en reyna skal að skipta upp svæðum þar sem einangrun fer fram í óhreinum svæði og hreint. Passa að eins lítil blöndun verði þar á milli eins og mögulegt er.

Einangrun í einbýli

Komið er upp hlífðarbúnaðarstöð fyrir framan herbergið t.d. með borði. Þar er hafður smá lager af hlífðarbúnaði (það sem þarf u.þ.b. fyrir 1 dag) og þar klæðast starfsmenn í hlífðarbúnaðinn áður en þeir fara inn.

Þegar starfsmaður fer úr herberginu afklæðist hann hlífðarsloppi og hönskum inni hjá skjólstæðingnum, við dyrnar – eins langt frá skjólstæðingnum og hægt er. Andlitsgríma og hlífðargleraugu/skjöldur eru tekin af þegar komið er út úr herberginu. Hafa þar ruslafötu og handspritt. Ef ekki er aðgangur að sér salerni fyrir skjólstæðinginn má nota bekkstól inni hjá viðkomandi. Eftir notkun getur annar starfsmaður með hanska tekið við bekkenu og farið með það í skolherbergi, tæmt úr því og þrifið á venjulegan hátt.

Hópeinangrun

Hægt er að einangra marga sjúklinga í einu í sama herbergi eða á sama svæði og er þá um hóp-einangrun að ræða.

Við hópeinangrun getur sami starfsmaðurinn sinnt hópnum og þarf ekki að skipta um fullan hlífðarbúnað á milli skjólstæðinga heldur nægir að skipta um svuntu og hanska. Starfsmaður getur notað sömu andlitsgrímuna í allt að 4 klst. Nauðsynlegt er að hafa gott aðgengi að svuntum, hönskum og handlaug/handspritti inn á aðgengilegu rými í hópeinangrun. Gæta þarf að handhreinsun á milli hanskaskipta.

Hlífðarfatnaður í einangrun

Tæma skal alla vasa áður en hlífðarbúnaði er klæðst, ekki vera með neitt á sér eða í vösum og sérstaklega ekki síma. Gott er að hafa stóran spegil til staðar til að fullvissa sig um að hlífðarbúnaður sitji rétt.

Starfsmaður sprittar hendur og klæðir sig í eftirfarandi hlífðarbúnað fyrir framan herbergi skjólstæðings eða á hreina svæðinu fyrir framan herbergi/svæði þar sem hópeinangrun fer fram.

1. Nota skal hlífðarslopp – einnota eða margnota. Margnota sloppur er settur í þvott eftir hverja notkun.

2. Nota skal veiruhelda grímu (FFP 2) sem situr þétt á andliti yfir munn og nefi. Prófa þarf þéttleika grímunnar áður en farið er inn í einbýlið eða hópeinangrun. Blásið er hraustlega frá sér til að kanna leka. Ef gríman lekur getur þurft að laga hana til á andlitinu eða prófa aðra grímu.
3. Nota skal einnota hlífðarglæraugu eða andlitshlíf
4. Nota skal einnota hanska. Ekki nota tvöfalda hanska en skipta ávallt um hanska ef þeir mengast. Það er í góðu lagi að skipata um hanska inni á stofu skjólstaðings sem er í einangrun. Passa að spritta hendur ef þarf að skipta um hanska.
5. Ekki er nauðsynlegt að nota húfur eða hárnét.

Sóttkví

Sóttkví skjólstaðings

Sóttkví er það kallað þegar skjólstaðingur, sem hefur verið nálægt smituðum einstaklingi í meira en 15 mín. í minni en 2ja metra fjarlægð, er sinnt með það að markmiði að hafi hann smitast berist það ekki áfram til annarra. Sóttkví getur farið fram í herbergi skjólstaðings eða öðru herbergi sem hægt er að hafa hann einan í, eins og kostur er. Sóttkví er einstaklingsbundin og því er ekki hentugt að hafa marga saman í sóttkví í einu rými því einn gæti reynst sýktur en annar ekki og þar af leiðandi getur sóttkví annarra lengst verulega. Sóttkví er aldrei lokið fyrr en að minnsta kosti 7 dögum eftir síðustu útsetningu. Það er því til mikils að vinna ef möguleiki er á einstaklingsbundinni sóttkví. Mikilvægt er að fylgjast með hvort skjólstaðingur fái COVID-19 einkenni á meðan sóttkví stendur.

Þeir sem sinna skjólstaðingi í sóttkví eiga að vera með skurðstofugrímu og hlífðarglæraugu/andlitshlíf en þurfa ekki að vera í hlífðarsloppi og hönskum. Ávallt skal gæta grundvallarvarúðar.

Sóttkví starfsfólks

Útsett starfsfólk á að fara í sóttkví samkvæmt leiðbeiningum sóttvarnalæknis og fyrirmælum frá smitrakningateymi almannavarna. Almenna reglan er sú, að einstaklingur fer í sóttkví ef hann hefur verið í mikilli nálægð við hinn sýkta, á vinnustað eða utan vinnu, innan við 2ja metra fjarlægð, ekki með grímu né andlitshlíf í meira en 15 mín. Ákvarðanir um undantekningu frá almennum reglum er teknar af smitrakningarteymi almannavarna.

Vinnufélagar þess sem fer í sóttkví eiga að gæta að eigin smitgát en eru ekki beðnir um að fara í sóttkví. Þeir íbúar sem hann veitti þjónustu fara heldur ekki í sóttkví.

Mögulegt er að sækja um heimild fyrir vinnusóttkví B þannig að einkennalaust starfsfólk geti sinnt sínu starfi á meðan á sóttkví stendur, svo fremi að það sé í öllum aðstæðum með grímu og gæti vel að handþvotti og sprittun handa. Í vinnusóttkví B er viðkomandi í sóttkví gagnvart samfélaginu en má mæta í vinnu að undangengnum þeim skilyrðum sem koma fram í leiðbeiningum. Sótt er

um heimild fyrir vinnusóttkví B hjá sóttvarnalækni (svl@landlaeknir.is) og [Leiðbeiningum um Vinnusóttkví í heilbrigðis- og velferðarþjónustu](#) fylgt eftir á meðan sóttkví stendur.

Starfsfólk sem hefur verið í sóttkví skv. fyrirmælum rakningateymis getur sótt vottorð á www.heilsuvera.is og skilað til vinnuveitanda.

Sýkingavarnir

Sýkingavarnir starfsmanna

Starfsfólk vinnur ávallt samkvæmt grundvallarsmitgát og passar vel handhreinsunina (handþvottur og handsprittun), rétta notkun hlífðarbúnaðar og gæta varúðar við hósta og hnerra.

Sýkingavarnir í umhverfi

Hafa góða loftræstingu í rýminu t.d. með að hafa opinn glugga. Fá gegnumtrekk af og til.

Daglega skal þrifa herbergi þar sem fer fram einangrun eða sóttkví vegna COVID-19. Það er gert á hefðbundinn hátt með hreinu sápuvatni og viðeigandi áhöldum. Að loknum þrifum er þurrkað yfir helstu snertifleti (handföng, ljósarofa, armbríkur á stólum og borðum, rúmgrindum, náttborði, salerni o.s.frv.) með yfirborðsvirku sótthreinsunarefni.

Rusl má fara í almennt sorp (flokka skv. reglum stofnunar).

Sá sem framkvæmir þrifin á að vera í hlífðarbúnaði í samræmi við aðra sem vinna í rýminu.

Lín og annar þvottur má þvo eftir hefðbundnum leiðum, mikilvægt er að nota hanska við umgang við óhreinan þvott og jafnvel plastsvuntu.