

## REGLUGERÐ

### um sóttkví og einangrun og sýnatöku við landamæri Íslands vegna COVID-19.

#### 1. gr.

##### *Gildissvið.*

Reglugerð þessi gildir um alla þá einstaklinga sem sóttvarnalæknir skyldar í sóttkví eða einangrun á grundvelli sóttvarnalaga nr. 19/1997, með síðari breytingum, hvort sem það er gert með almennri ákvörðun eða ákvörðun sem beint er sérstaklega að viðkomandi. Reglugerð þessi gildir jafnframt um sýnatöku við landamæri Íslands vegna COVID-19.

Krafa um sóttkví og sýnatöku við landamæri gildir ekki um þá sem íslensk heilbrigðisyfirvöld hafa staðfest með PCR-prófi að hafi áður fengið COVID-19 sýkingu og lokið hafa einangrun, eða COVID-19 sýking hefur verið staðfest með mótefnaþælingu. Um önnur vottorð fer eftir 6. gr.

Með reglugerð þessari er kveðið á um afkvíun landsins alls, eins og nánar er útfært í reglugerðinni skv. 12. gr. sóttvarnalaga nr. 19/1997 í samræmi við tillögu sóttvarnalæknis til heilbrigðisráðherra.

#### 2. gr.

##### *Markmið.*

Sóttkví og einangrun eru opinberar sóttvarnaráðstafanir sem beitt er til að draga úr útbreiðslu farsóttá, hvort sem er til eða frá Íslandi, innanlands eða til að varna útbreiðslu smits frá einstaklingum. Sóttkví er beitt þegar einstaklingur hefur mögulega smitast af sjúkdómi en er ekki með einkenni. Hugtakið sóttkví nær hvorutveggja til heimasóttkvíar og vinnusóttkvíar. Einangrun er beitt þegar einstaklingur er með smitandi sjúkdóm.

#### 3. gr.

##### *Skylda til að fara í sóttkví.*

Allir þeir sem hafa umgengist einstaklinga með COVID-19 skulu fara í sóttkví í 14 daga frá því að þeir umgengust síðast smitaðan einstakling. Sóttvarnalæknir, eða þeir sem hann hefur falið að sinna því verkefni, getur gefið fyrirmæli um að einstaklingur fari í sóttkví ef möguleiki er á því að viðkomandi hafi smitast af COVID-19 og er einstaklingi skylt að hlýða þeim fyrirmælum.

Þeir sem skylt er að fara í sóttkví samkvæmt þessu ákvæði skulu fara í heimasóttkví, sbr. 7. og 8. gr. Um vinnusóttkví gildir 9. gr.

Neiti einstaklingur að fara í sóttkví samkvæmt reglugerð þessari er sóttvarnalækni heimilt að leita aðstoðar lögregluþingvalda vegna aðgerða til að varna smiti í samræmi við sóttvarnalög, nr. 19/1997, með síðari breytingum. Í þeim tilgangi er lögreglu enn fremur heimilt að kanna hvort einstaklingur er á þeim stað sem hann sætir sóttkví. Áður en gripið er til þvingunaraðgerða skal ætíð reynt að leysa mál með öðrum hætti.

#### 4. gr.

##### *Sýnataka við landamæri Íslands.*

Ferðamönnum sem koma til Íslands og dvalið hafa í meira en sólarhring á síðastliðnum 14 dögum í löndum sem skilgreind eru af sóttvarnalækni sem áhættusvæði er skylt að framvísa vottorði á landamærastöð og við byrðingu sem sýnir fram á neikvætt PCR-próf sem ekki er eldra en 72 klst. við byrðingu. Þeim er jafnframt skylt að fara í sýnatöku í Flugstöð Leifs Eiríkssonar eða á öðrum landamærastöðvum sem sóttvarnalæknir ákveður til greiningar á SARS-CoV-2 veirunni og síðan í sóttkví þangað til niðurstöður liggja fyrir úr seinni sýnatöku sem skylt er að undirgangast og framkvæma skal 5 dögum eftir komu til landsins. Íslenskum ríkisborgurum verður þó ekki meinað að koma til landsins. Sóttvarnalæknir skal reglulega endurmeta hvaða lönd og svæði teljast áhættusvæði, svo sem með hliðsjón af skilgreiningu alþjóðastofnana. Börnum fæddum 2005 eða síðar er ekki skylt að framvísa PCR-vottorði en er skylt að fara í sýnatöku við landamæri. Sýnataka úr börnum skal fara fram með eins lítið íþyngjandi hætti og unnt er og með hliðsjón af aldri þeirra og þroska. Ferðist barn með ferðamanni sem skylt er að sæta sóttkví samkvæmt þessu ákvæði þarf barnið jafnframt að

sæta sóttkví sem það losnar úr ef síðara sýni úr samferðamanni er neikvætt. Ferðist barn eitt eða samferðafólk er undanskilið sóttkví þarf barnið ekki að sæta sóttkví en er skylt að fara í sýnatöku.

Ef sýni úr seinni sýnatöku reynist neikvætt er ferðamanni ekki lengur skylt að sæta sóttkví. Um jákvæð sýni fer eftir 5. eða 11. gr., eftir því sem við á. Í vottorði samkvæmt þessari málsgrein skal koma fram dagsetning sýnatöku, nafn og símanúmer rannsóknarstofu og nafn og fæðingardagur þess sem sýni var tekið frá. Niðurstöður rannsóknar skal forskrá rafrænt ásamt öðrum upplýsingum fyrir brottför. Sóttvarnalækni er að öðru leyti heimilt að gefa út nánari leiðbeiningar um vottorð.

Fyrir komuna til Íslands er ferðamanni skylt að forskrá sig með því að fylla út rafrænt eyðublað þar sem meðal annars koma fram samskiptaupplýsingar, upplýsingar um hvar viðkomandi hefur dvalið, hvar hann hyggst dvelja í sóttkví á Íslandi, brottfarardagur frá Íslandi ef við á og upplýsingar um heilsufar. Þeim sem flytja farþega til Íslands er skylt að vekja athygli viðkomandi á skyldu til forskráningar með hæfilegum fyrirvara.

Sýnataka sem fer fram samkvæmt þessu ákvæði er skipulögð af sóttvarnalækni og er hún ferðamanni að kostnaðarlausu.

Lífsýni sem tekin eru samkvæmt þessu ákvæði skulu einungis rannsökuð m.t.t. SARS-CoV-2 veirunnar. Lífsýnum skal eytt að lokinni greiningu.

Þeir sem koma á landamærastöð utan þess tíma sólarhrings sem unnt er að taka sýni og ekki eru í áætlunarferð geta óskað eftir sýnatöku með útkalli. Þeim sem sinnir slíku útkalli er heimilt að taka gjald sem nemur 60.000 kr. fyrir útkallið. Gjaldið myndar ekki afsláttarstofn skv. 4. gr. reglugerðar um greiðsluþátttöku sjúkratryggðra í kostnaði vegna heilbrigðisþjónustu, sbr. jafnframt 29. gr. laga nr. 112/2008.

Tengifarþegum sem fara ekki út fyrir viðkomandi landamærastöð er ekki skylt að fara í sýnatöku samkvæmt þessu ákvæði. Tengifarþegum sem fara út fyrir landamærastöð en dvelja innan við 48 tíma á Íslandi er heimilt að fara í sóttkví í stað sýnatöku samkvæmt ákvæði þessu.

Til að tryggja rétta framkvæmd sýnatöku og sóttkvíar getur sóttvarnalæknir gert kröfu til flytjenda að farþegar sem koma til landsins fylli út þar til gert eyðublað eða veiti upplýsingar meðal annars um dvalarstað hér á landi og afhendi þar til bærum yfirvöldum á landamærum.

Neiti ferðamaður að fara í sóttkví eða sýnatöku samkvæmt reglugerð þessari er sóttvarnalækni heimilt að leita aðstoðar lögreglu yfirvalda vegna aðgerða til að varna smiti, s.s. sýnatöku, einangrun eða sóttkví í samræmi við 14. gr. sóttvarnalaga, nr. 19/1997. Í þeim tilgangi er lögreglu enn fremur heimilt að kanna hvort ferðamaður er á þeim stað sem hann sætir sóttkví. Áður en gripið er til þvingunaraðgerða skal ætíð reynt að leysa mál með öðrum hætti.

#### 5. gr.

##### *Sóttvarnahús.*

Ferðamaður sem kemur frá eða hefur dvalið á svæði þar sem 14 daga nýgengi smita á hverja 100.000 íbúa er yfir 500 eða fullnægjandi upplýsingar um svæðið liggja ekki fyrir (dökkrauð eða grá svæði samkvæmt upplýsingum frá Sóttvarnastofnun Evrópu) skal dvelja í sóttkví eða einangrun í sóttvarnahúsi. Sóttvarnalæknir skal birta lista yfir svæði sem falla undir ákvæðið, sbr. fylgiskjal 3. Sé löndum skipt upp í fleiri en eitt svæði þar sem nýgengi smita er ólíkt er heimilt að miða allt landið við það svæði þar sem nýgengi er hæst. Almenn skal miðað við að listinn sé uppfærður á tveggja vikna fresti. Þeim sem greinast í sýnatöku skv. 4. gr. með afbrigði SARS-CoV-2 veirunnar sem eru meira smitandi en önnur afbrigði og/eða valda alvarlegri sjúkdómi er jafnframt skylt að dvelja í sóttvarnahúsi. Um málsmeðferð fer eftir 14. gr. sóttvarnalaga, nr. 19/1997, með síðari breytingum.

Einangrun eða sóttkví í sóttvarnahúsi felst í eftirfarandi:

- Ferðamaður skal ekki fara út úr húsnæði sóttvarnahúss nema brýna nauðsyn ber til, svo sem til að sækja nauðsynlega heilbrigðisþjónustu.
- Ferðamaður má ekki taka á móti gestum í sóttvarnahúsi.
- Ferðamaður má ekki dvelja í sameiginlegum rýmum sóttvarnahúss, svo sem stigagöngum eða sameiginlegum útisvæðum.

Ferðamaður skal greiða fyrir dvöl í sóttvarnahúsi, sbr. 3. mgr. 17. gr. sóttvarnalaga nr. 19/1997, með síðari breytingum. Fyrir hvert herbergi skal greiða 10.000 kr. fyrir hverja nótt sem dvalið er í

sóttvarnahúsi. Gjaldið myndar ekki afsláttarstofn skv. 4. gr. reglugerðar um greiðslubátttöku sjúkra-tryggðra í kostnaði vegna heilbrigðisþjónustu, sbr. jafnframt 29. gr. laga nr. 112/2008.

## 6. gr.

*Vottorð o.fl.*

Hafi ferðamaður við komuna til landsins undir höndum viðurkennt vottorð um ónæmissaðgerð vegna COVID-19 eða vottorð sem sýnir fram á að COVID-19 sýking sé afstaðin er honum ekki skylt að fara í sóttkví eða framvísa vottorði um neikvætt PCR-próf skv. 4. gr., en er skylt að gangast undir eina sýnatöku við landamæri. Viðkomandi ber að fara að reglum sem gilda um heimasóttkví, sbr. 7. gr., þar til neikvæð niðurstaða liggur fyrir úr sýnatöku. Um jákvæð sýni fer eftir 5. eða 11. gr.

Viðurkennd vottorð eru eftirfarandi:

- alþjóðabólusetningarskírteinið gefið út í samræmi við alþjóðaheilbrigðisreglugerð Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar.
- bólusetningarvottorð sem staðfestir bólusetningu með bóluefni sem Lyfjastofnun Evrópu hefur mælt til að fái markaðsleyfi og sem uppfyllir leiðbeiningar sóttvarnalæknis um vottorð, svo sem um mat á vottorðum við landamæri og efni og form vottorða, t.a.m. um tungumál og hvaða upplýsingar vottorð skal innihalda, svo sem nafn, fæðingardag, ríkisfang, hvar og hvenær bólusetning fór fram, framleiðandi bóluefnis og upplýsingar um aðila ábyrgan fyrir útgáfu vottorðs.
- vottorð sem staðfestir jákvæða niðurstöður úr PCR-prófi sem er eldra en 14 daga gamalt, eða
- vottorð sem staðfestir mótefni með mótefnaprófi sem framkvæmt er með ELISA-aðferð eða sambærilegri aðferð samkvæmt nánari ákvörðun sóttvarnalæknis.

Sóttvarnalækni er heimilt að gefa út nánari leiðbeiningar um vottorð svo sem um mat á vottorðum við landamæri og efni og form vottorða, t.a.m. um tungumál og hvaða upplýsingar vottorð skal innihalda, svo sem nafn, fæðingardag, hvar og hvenær sýnataka fór fram, heiti rannsóknarstofu/útgefanda vottorðs, dagsetningu vottorðs, upplýsingar um aðila ábyrgan fyrir útgáfu vottorðs, tegund prófs og niðurstöðu rannsókna.

Ef minnsti vafi leikur á um trúverðugleika vottorðs eða vottorð telst ógilt samkvæmt nánari leiðbeiningum sóttvarnalæknis er ferðamanni skylt að fara í sýnatöku og sóttkví skv. 4. gr., og dvelja í sóttkví í sóttvarnahúsi, sbr. 5. gr.

Þeir sem sýna fram á, með hæfilegum fyrirvara, að sýnataka sé ekki framkvæmanleg vegna læknisfræðilegra ástæðna eru undanþegnir sýnatöku skv. 4. gr. og framvísun neikvæðs PCR-prófs samkvæmt sama ákvæði. Þess í stað skulu þeir sæta 14 daga sóttkví frá komu til landsins, eftir atvikum í sóttvarnahúsi, sbr. 5. gr.

Þeir sem greinast jákvæðir í sýnatöku samkvæmt þessu ákvæði er skylt að sæta einangrun, sbr. 11. gr., eða eftir atvikum 5. gr.

Sýnataka samkvæmt þessu ákvæði er gjaldfrjáls.

## 7. gr.

*Skyldur einstaklinga sem eru í heimasóttkví.*

Þeim sem gert hefur verið að sæta sóttkví samkvæmt reglugerð þessari er skylt að halda sig heima við eða á þeim stað þar sem þeir eru í sóttkví og hafa bein samskipti við sem fæsta einstaklinga, sbr. leiðbeiningar sóttvarnalæknis.

Í sóttkví felst eftirfarandi:

- Einstaklingur má ekki fara út af heimili nema brýna nauðsyn beri til, svo sem til að sækja nauðsynlega heilbrigðisþjónustu. Einstaklingur má þó fara í gönguferðir en þarf að halda sig í a.m.k. 2 metra fjarlægð frá öðrum vegfarendum.
- Einstaklingur má ekki taka á móti gestum á heimili sínu eða á þeim stað þar sem hann er í sóttkví meðan sóttkví stendur yfir.
- Einstaklingur má ekki nota almenningsamgöngur en honum er heimilt að nota leigubíl.
- Einstaklingur má ekki fara til vinnu eða skóla þar sem aðrir eru.

- e. Einstaklingur má hvorki fara á mannámót né staði þar sem margir koma saman, þ.m.t. verslanir eða lyfjabúðir.
- f. Einstaklingur má ekki dvelja í sameiginlegum rýmum fjölbýlishúsa, hótela og öðrum samþærilegum rýmum, svo sem stigagöngum, þvottahúsum eða sameiginlegum gördum/útivistarsvæðum, nema á leið inn og út.

Þeim sem sæta sóttkví skv. 3. gr. býðst að fara í sýnatöku til greiningar á SARS-CoV-2 veirunni eftir sjö daga í sóttkví. Ef sýni reynist neikvætt er einstaklingi ekki lengur skylt að sæta sóttkví. Um jákvæð sýni fer eftir 11. gr. Sóttvarnalæknir skipuleggur sýnatöku samkvæmt þessari málsgrein og er hún einstaklingi að kostnaðarlausu.

#### 8. gr.

##### *Nánar um framkvæmd heimasóttkvíar.*

Einstaklingar á sama heimili, sem voru útsettir fyrir smiti á sama tíma, geta verið í sóttkví saman á sama stað.

Sé hluti heimilismanna í sóttkví geta aðrir heimilismenn sinnt sínum daglegu störfum og börn farið í skóla hafi þau þroska og getu til að halda fjarlægð við þann sem er í sóttkví og sinna eigin hreinlæti. Gestir mega aftur á móti ekki koma á heimilið.

Vilji eða geti einstaklingar sem ekki hafa verið útsettir fyrir smiti ekki farið af heimilinu ættu þeir að takmarka snertingu við þann sem er í sóttkví eins og hægt er.

Ef sá sem er í sóttkví veikist verða aðrir heimilismenn að fara í sóttkví.

Sóttvarnalæknir hefur gefið út nánari leiðbeiningar fyrir almenning um sóttkví, sbr. fylgiskjal 1. Einnig getur hann mælt sérstaklega fyrir um hvernig sóttkví skuli háttáð í einstaka tilfellum, telji hann tilefni til.

#### 9. gr.

##### *Vinnusóttkví.*

Sóttvarnalæknir getur heimilað ferðamönnum, einum eða fleiri saman, sem skylt er að fara í sýnatöku og eru komnir hingað til lands til starfa eða til að sinna nauðsynlegum vinnutengdum verkefnum að fara í vinnusóttkví í stað sóttkvíar, þ.m.t. sóttkví í sóttvarnahúsi. Með vinnusóttkví er átt við að viðkomandi geti farið til og frá vinnustað á meðan sóttkví stendur. Afgreiðslufrestur á umsókn um vinnusóttkví getur verið allt að 10 dagar.

Skilyrði fyrir vinnusóttkví eru að:

- a. Viðkomandi umgangist ekki aðra en heimilisfólk eða þá sem eru með þeim í vinnusóttkví.
- b. Viðkomandi dveljist einungis á gististað og vinnustað meðan á sóttkví stendur.
- c. Viðkomandi fylgi öðrum ákvæðum 7. og 8. gr. eftir því sem við á sem og leiðbeiningum um sóttvarnaráðstafanir sem gefnar eru út af sóttvarnalækni vegna vinnusóttkvíar.
- d. Sótt sé um heimild fyrir vinnusóttkví til sóttvarnalæknis.
- e. Ekki séu fleiri saman í vinnusóttkví en tilgreint er í ákvæði um almenna fjöldatakmarkun í reglugerð um takmarkun á samkomum vegna farsóttar, nema á grundvelli undanþágu frá heilbrigðisráðherra.

Heimild frá sóttvarnalækni samkvæmt þessu ákvæði veitir ekki undanþágu frá reglum heilbrigðisráðherra um takmarkanir á samkomum eða reglugerð dómsmálaráðherra um för yfir landamæri.

#### 10. gr.

##### *Undanþágur.*

Sóttvarnalæknir getur veitt undanþágu frá heimasóttkví eða sóttkví í sóttvarnahúsi að öllu leyti eða hluta til vegna mjög sérstakra aðstæðna enda sé tryggt að það komi ekki niður á smitvörnum.

Sóttvarnalæknir getur veitt undanþágu frá einstaka skilyrðum vinnusóttkvíar og aðlagð skilyrði að viðkomandi starfsemi ef tryggt er að það komi ekki niður á smitvörnum.

Sóttvarnalæknir getur veitt undanþágu frá sóttkví skv. 3. gr. vegna samfélagslega ómissandi innviða sem mega ekki stöðvast, svo sem á sviði raforku, fjarskipta, samgangna, sorphirðu, heilbrigðisstarfsemi, löggæslu, sjúkraflutninga eða slökkviliða. Hið sama á við vegna kerfislega og efna-

hagslega mikilvægrar starfsemi, svo sem til að tryggja fæðuöryggi, dreifingu nauðsynjavara eða efnahagslegt öryggi ríkisins með útflutningi.

Sóttvarnalækni er heimilt að veita undanþágu frá sóttkví skv. 3. gr. ef staðfest er að einstaklingur hafi sýkst af SARS-CoV-2 veirunni.

Sóttvarnalækni er heimilt að veita undanþágu frá sýnatöku og/eða framvísun vottorðs um neikvætt PCR-próf skv. 4. gr. til einstaklinga sem fylgja leiðbeiningum sóttvarnalæknis um vinnuferðir erlendis. Slíka undanþágu er einungis heimilt að veita starfsfólki í heilbrigðisþjónustu, starfsfólki sem sinnir flutningum á vöru og þjónustu og starfsfólki lögreglu vegna nauðsynlegra ferða starfs síns vegna.

Í samráði við ráðherra sem fer með utanríkismál er sóttvarnalækni heimilt, vegna brýnna erindagjörða, að ákveða sérstakt fyrirkomulag um sóttkví, einangrun og sýnatöku fyrir einstaklinga og sendinefndir sem koma til landsins á vegum íslenskra stjórnvalda, starfsmenn sendiskrifstofa og aðra fulltrúa erlendra ríkja, starfsmenn alþjóðastofnana og einstaklinga í boði þeirra sem þurfa að koma til landsins vegna starfsemi þessara stofnana, meðlimi herliðs og starfsmenn sem sinna mannúðaraðstoð og almannavörnum og fjölskyldur allra framangreindra aðila.

#### 11. gr.

##### *Sérstakar reglur um einangrun.*

Einstaklingur sem er með staðfesta sýkingu af COVID-19 eða ætla má að hann kunnir að vera smitaður en þarf ekki á sjúkrahúsdvöl að halda, skal vera í einangrun í heimahúsi eða á stað sem almannavarnir og heilsugæsla á hverjum stað tilgreina. Í þeim tilvikum sem jákvætt PCR-próf gæti sýnt eldra smit getur einstaklingur gengist undir mótefnaþælingu á blóðsýni. Ef mótefni greinist þarf viðkomandi ekki að sæta einangrun.

Einstaklingur í einangrun á að halda sig heima við og hafa bein samskipti við sem fæsta, sbr. meðfylgjandi leiðbeiningar sóttvarnalæknis. Ákvæði 7. og 8. gr. eiga einnig við um þá sem sæta einangrun nema strangari reglur eigi við. Þannig má einstaklingur í einangrun t.a.m. hvorki fara í gönguferðir né nota leigubíla.

Að jafnaði skal einstaklingur sem er smitaður vera einsamall í einangrun. Aðrir heimilismenn geta þó verið í sóttkví á sama stað ef þeir vilja ekki eða geta ekki farið af heimilinu en þeir eiga að takmarka snertingu við þann sem er í einangrun eins og raunhæft er og helst að halda sig í a.m.k. 2 m fjarlægð frá hinum smitaða. Ef fleiri veikjast á heimilinu lengir það tíma sem aðrir heimilismenn þurfa að vera í sóttkví og mögulega einangrun.

Sóttvarnalæknir hefur gefið út nánari leiðbeiningar fyrir almenning um einangrun, sbr. fylgiskjal 2. Einnig getur hann mælt sérstaklega fyrir um hvernig einangrun skuli háttáð í einstaka tilfellum, telji hann tilefni til.

Læknir má aflétta einangrun vegna COVID-19 þegar 14 dagar eru liðnir frá greiningu og sjúklingur hefur verið einkennalaus í a.m.k. sjö daga. Að öðru leyti fer um afléttingu einangrunar eftir leiðbeiningum sóttvarnalæknis, sbr. fylgiskjal 2.

#### 12. gr.

##### *Viðurlög.*

Brot gegn reglugerð þessari varða sektum eða fangelsi skv. 19. gr. sóttvarnalaga nr. 19/1997 eða 175. gr. almennra hegningarlaga nr. 19/1940.

#### 13. gr.

Lögreglustjóra er heimilt að vísa útlendingi, sem ekki er búsettur hér á landi, úr landi við komu til landsins eða allt að sjö sólarhringum eftir komu ef hann neitar að verða við fyrirmælum um ráðstafanir samkvæmt þessari reglugerð eða í ljós kemur að hann hefur ekki fylgt þeim, s.s. að framvísa vottorði, gangast undir sýnatöku eða halda sóttkví. Ákvörðun um frávisun er kæránleg til kærufélagar útlendingamála, en kæra frestar ekki framkvæmd ákvörðunar. Að öðru leyti fer um málsmeðferð samkvæmt lögum um útlendinga.

14. gr.  
*Gildistaka.*

Reglugerð þessi sem sett er á grundvelli 12., 13., 14., 17. og 18. gr. sóttvarnalaga nr. 19/1997, með síðari breytingum, tekur gildi 1. apríl 2021. Frá sama tíma fellur úr gildi reglugerð nr. 161/2021, um sóttkví og einangrun og sýnatöku við landamæri Íslands vegna COVID-19, með síðari breytingum. Ákvæði 3. mgr. 5. gr. tekur gildi 11. apríl 2021.

Reglugerð þessi fellur úr gildi þann 30. apríl 2021.

*Heilbrigðisráðuneytinu, 30. mars 2021.*

**Svandís Svavarsdóttir.**

Ásta Valdimarsdóttir.

**Fylgiskjal 1.****LEIÐBEININGAR  
fyrir almenning varðandi heimasóttkví.**

**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. gr. sóttvarnalaga.

**Sóttkví.**

Beir sem koma til Íslands eftir að hafa verið á **áhættusvæðum erlendis** þurfa að fara í sóttkví og skulu skrá sig fyrir komuna til landsins.

Beir sem hafa verið í nánd við einstakling með COVID-19 geta þurft að sæta sóttkví skv. ákvörðun smitakningateymis almannavarna og sóttvarnalæknis.

Upplýsingum um aðila í sóttkví er safnað í gagnagrunn á ábyrgð sóttvarnalæknis en aðilar á vegum almannavarna 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 gistingualeika 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.

Beir sem hafa staðfestingu á fyrri COVID-19 sýkingu á Íslandi eða á EES/EFTA-svæði eru undanþegnir sóttkví og sýnatöku við komu til landsins enda hafi þeir gilt vottorð um slíkt sbr. **reglugerð um sóttkví og einangrun og sýnatöku við landamæri Íslands vegna COVID-19.**

- **Sóttkví eftir ferðalag.** Öllum sem hafa dvalið á áhættusvæði í meira en sólarhring er skylt að fara í 2 sýnatökur eftir heimkomuna og í sóttkví þangað til niðurstöður liggja fyrir úr seinni sýnatöku. Sýnataka er til veiruleitar (PCR-próf) og greiningar COVID-19 sjúkdóms og er fyrri sýnataka við komuna til landsins og sú seinni 5 dögum síðar. Telst þá dagur 1 vera dagurinn eftir fyrri sýnatöku. Ef niðurstaða seinni sýnatöku er neikvæð þá er sóttkví hætt. Í 14 daga frá komu til landsins þurfa allir að gæta vel að sínum sóttvörnum og forðast samneyti við viðkvæma einstaklinga. Ef veira finnst og einstaklingur greinist með COVID-19 fer viðkomandi í einangrun og tengiliðir í sóttkví ef við á.
  - o Börnum fæddum 2005 og síðar sem ferðast er einnig skylt að fara í sóttkví við komuna til landsins.
- **Sóttkví eftir þekktu útsetningu** fyrir COVID-19 sjúkdómi (tengsl eða nánd við sýktan einstakling) varir í 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 einstaklingi að kostnaðarlausu. Ef veira finnst og einstaklingur greinist með COVID-19 fer viðkomandi í einangrun og tengiliðir í sóttkví ef við á. Þeir sem eru í sóttkví á sama heimili og sýktur einstaklingur geta ekki stytta sóttkví og þeir eiga ekki að mæta í sýnatöku nema þeir séu alveg aðskildir frá hinum sýkta á heimilinu í 7 daga.

**Varðandi börn fædd 2005 og síðar í sóttkví við komuna til Íslands.**

- Börnum sem ferðast með foreldri/forráðamanni er skylt að fara í sóttkví með foreldri eða forráðamanni en eru undanþegin sýnatöku eftir ferðalög og geta ekki fengið sýnatöku á landamærum.
- Ef foreldri/forráðamaður velur sýnatöku á landamærum losnar barnið úr sóttkví þegar foreldri losnar við neikvæða niðurstöðu úr seinni sýnatöku (venjulega eftir 5-6 daga).

- Börnum sem ferðast ein (án foreldris/forráðamanns) er skylt að fara í sýnatöku eftir 5 daga sóttkví eftir heimkomuna.

#### **Varðandi heimili með börn þar sem sumir eru í sóttkví en aðrir ekki.**

- Ef börn hafa ekki þroska eða getu til að virða þær ráðstafanir sem eru forsenda þess að hluti heimilisfólks geti verið í sóttkví, þarf allt heimilið að fara í sóttkví eða þeir sem ekki eru í sóttkví að fara annað um leið og sóttkví kemur til. Sjá [leiðbeiningar um börn í sóttkví](#).

#### **Barnið sjálf í sóttkví:**

- Mögulega gæti annað foreldri verið í sóttkví með barni en hitt foreldrið haldið fjarlægð. Foreldri með barni í sóttkví þarf ekki að vera skráð í sóttkví og þarf ekki að fara í skimun til að stytta sóttkví eftir útsetningu í 7 daga úr 14 dögum. Það er nóg að barnið sé skráð í sóttkví og fari í sýnatöku. Þetta á t.d. við leikskólabörn í sóttkví.
- Foreldrar stálpaðra barna í sóttkví eftir útsetningu í skóla eða tómsendum sem geta haldið viðeigandi fjarlægð frá börnunum meðan á sóttkví stendur geta sinnt áfram vinnu á vinnustað ef fjarvinna er ekki möguleg.

#### **Aðrir á heimili í sóttkví, en barnið ekki:**

- Börn sem hafa þroska og getu til að sinna eigin hreinlæti (t.d. sérsalerni) og halda viðeigandi fjarlægð við foreldra (eða aðra) sem eru í sóttkví, og eins við skólafélaga, geta áfram sinnt námi í skóla. T.d. ef foreldri er í sóttkví gæti leikskólubarn þurft að vera líka í sóttkví, en eldra systkini ekki.

#### **Við upphaf á sóttkví í heimahúsi skal einstaklingur kynna sér eftirfarandi vel:**

- Ítarlegar upplýsingar um smitleiðir og einkenni COVID-19 sýkingar má finna [á vef embættis landlæknis](#).
  - o 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 nálægðartakmörkunum og tíðum og góðum handþvotti.
  - o 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.
- Æskilegast er að aðilar á heimilinu sem ekki hafa verið útsettir fyrir smiti séu **ekki** á heimilinu með einstaklingi sem er í sóttkví. Heimilismenn 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. [Sjá einnig sérstakar leiðbeiningar um börn í sóttkví](#).
- 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 sérsalerni þarf að hafa sérhandklæði 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.**
- Takmarka þarf til hins ítrasta umgengni við annað fólk. Þess vegna getur einstaklingur þurft að fá aðstoð við aðföng o.þ.h. [Sjá einnig leiðbeiningar um börn í sóttkví](#).
  - o Ef **hluti** heimilismanna er í sóttkví vegna dvalar erlendis eða tengsla við einstakling með COVID-19 sýkingu geta aðrir heimilismenn sinnt sínum daglegu störfum og séð um aðföng.
  - o Ef heimilið **allt** er í sóttkví er hugsanlegt að vinir eða ættingjar geti sinnt aðföngum og skilið eftir við útidyr.



- o 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.
- o Allir sem staddir eru hér á landi en þurfa að vera í sóttkví í heimahúsi geta haft samband við hjálparsíma Rauða krossins í 1717 eða á netspjalli á [www.1717.is](http://www.1717.is). Þar er hægt að óska eftir aðstoð, t.d. með aðföng ef nauðsyn krefur, leita stuðnings, fá upplýsingar og ræða við einhvern í trúnaði. Hjálparsíminn er opinn allan sólarhringinn og númerið er gjaldfrjálst.
- Mikilvægt er að beita grundvallarhreinlæti 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 sína heilsugæslu eða vakt síma Læknavaktar 1700 og fylgja frekari fyrirmælum.
- Helstu einkenni COVID-19 eru:
  - o Öndunarfæraeinkenni, sérstaklega hósti og andþyngsli, en einnig kvefeinkenni (nefrennsli o.þ.h.) og hálsbólga.
  - o Hiti.
  - o Slappleiki/preyta.
  - o Stoðkerfisverkir og höfuðverkur.
  - o Uppköst og niðurgangur eru þekkt í COVID-19 sýkingum, algengari hjá börnum.
  - o Skyndilegar breytingar á bragð- og/eða lyktarskyni.
- Ef einstaklingur í sóttkví verður fyrir bráðum veikindum og talin er þörf á sjúkrabíl til flutnings á sjúkrahús skal upplýsa starfsmann hjá 112 um möguleika á COVID-19.
- **Einstaklingur í sóttkví á að halda sig heima við og hafa samskipti við sem fæsta einstaklinga.**
  - o Sóttkvíarstaður þarf að vera húsnæði þar sem er sérhreinlætisaðstaða fyrir hvern einstakling eða fjölskyldu í sóttkví.
    - Færanlegir gistikostir, s.s. tjöld, húsbílar eða ferðavagnar, eru ekki leyfilegir gisti staðir meðan á sóttkví stendur þar sem þeir uppfylla ekki kröfur um sérhreinlætisaðstöðu og ekki er leyfilegt að ferðast um á meðan sóttkví stendur.
    - Fullbúinn, sjálfbæran 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 sérhreinlætisaðstöðu 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.
  - o Einstaklingur í sóttkví **má** sækja nauðsynlega heilbrigðisþjónustu, þá að höfðu samráði fyrirfram við heilsugæslu/1700/112. Reglulegt eftirlit lækna eða tannlækna, sjúkraþjálfun o.s.frv. sem ekki tengist farsóttinni teljast **ekki** til nauðsynlegrar heilbrigðisþjónustu og ætti að afpanta slíka þjónustu og fá nýjan tíma eftir að sóttkví lýkur.
 

**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.**
  - o Einstaklingur í sóttkví má **ekki** nota almenningssamgöngur (þ.m.t. áætlanarflug innanlands, strætisvagna) en **má nota leigubíla**, bílaleigubíla eða einkabíl. Einstaklingar í sóttkví vegna ferðalags mega nota flugrútu. Ef sækja þarf nauðsynlega heilbrigðisþjónustu sem krefst aðstoðar við sjúkraflutninga þá skal hringja í 1700/112.

- o Við komuna til landsins er heimilt að ferðast frá landamærostöð að sóttkvíarstað. Ef dvöl á Íslandi er skemmri en sóttkvíartímabil gildir það sama við brottför, þ.e. heimilt er að ferðast að landamærostöð.
- o **Einstaklingar í sóttkví sem hyggjast stytta sóttkví með sýnatöku mega 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.**
- o Einstaklingur í sóttkví má **ekki** fara til vinnu eða skóla. Vottorð um sóttkví er hægt að sækja á heilsuvera.is með rafrænum skilríkjum eða til embættis landlæknis (senda skal beiðni á [mottaka@landlaeknir.is](mailto:mottaka@landlaeknir.is)). Upplýsingar um vinnusóttkví eru á vef embættis landlæknis.
- o Einstaklingur í sóttkví **má ekki** fara á mannamót, hvort sem þau varða starf hans, fjölskyldu eða félagslíf. T.d. vinnufundur, samkomur vinnufélaga, samkomur stéttarfélaga, fermingar, erfidrykkjur, saumaklúbbar, kóræfingar, tónleikar o.s.frv.
- o Einstaklingur í sóttkví **má** vera viðstaddur kistulagningu og jarðarför/bálför ef hann fylgir sérstökum leiðbeiningum þar að lútandi. Æskilegt er að niðurstaða úr fyrri sýnatöku liggi fyrir eftir ferðalag erlendis frá áður en einstaklingur í sóttkví tekur þátt í útför. Einstaklingur í sóttkví sem dvelur á sama stað/heimili og sýktur einstaklingur með COVID-19 **má ekki** vera viðstaddur kistulagningu eða jarðarför/bálför.
- o Einstaklingar í sóttkví mega **ekki** fara sjálfir eftir aðföngum, þ. á m. í apótek, matvöruverslun, pósthús, banka eða annað.
- o Hótel og aðrir sem bjóða upp á gistiðstöðu 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.
- o 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.
- o 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.
- o 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 krossinn á Íslandi og fleiri aðilar liðsinna með aðföng.
- o Einstaklingar í sóttkví mega **ekki** fara á veitingastaði, krár/vínveitingastaði, heilsuræktarstöðvar, sundlaugar, í leikhús, kvikmyndahús, verslanir eða aðra staði þar sem margir koma saman.
- o Einstaklingur í sóttkví má **ekki** dvelja í sameiginlegum rýmum fjölbýlishúsa, s.s. stiga-göngum, þvottahúsum eða sameiginlegum gördum/útivistarsvæðum.
- o Einstaklingur í sóttkví má **ekki** taka á móti gestum á heimili sínu meðan sóttkví stendur yfir.
- o Börn foreldra sem eru í sóttkví mega fara í skóla og mega fara út ef þau hafa þroska til að halda sig í fjarlægð frá foreldrum og sinna eigin hreinlæti en þau mega **ekki** fá gesti á heimilið.
- o Einstaklingur í sóttkví **má** fara út á svalir eða í garð sem er til einkaafnota.
- o 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 og má **ekki** heimsækja fjölsóttu ferðamannastaði þrátt fyrir að vera undir beru lofti.
- o Einstaklingur í sóttkví **má** fara út með heimilissorp. Huga þarf vel að hreinlæti, með handhreinsun fyrir og eftir opnun sorprennu/ruslatunnu/ruslageymslu, opnun sameiginlegra hurða, notkun handriðs, lyftu og strjúka yfir snertifleti með 70% spritti eða öðru sóttþreinsandi efni eftir snertingu.

- o Einstaklingur í sóttkví má **ekki** fara í skoðunarferðir og má **ekki** fara út að keyra nema við komuna til landsins, þegar mögulega þarf að ferðast milli landamærastöðvar og heimilis.

**Sérstök tilvik.**

Afléttingu sóttkvíar hjá þeim sem er á heimili með sýktum einstaklingi:

Sýnataka þeirra sem voru í sóttkví fer nú almennt fram við lok einangrunar þess smitaða og lýkur þá sóttkví ef sýni er neikvætt. Útfærsla og framkvæmd er samvinna milli COVID-göngudeildar Landspítala og smitrakningateymis almannavarna.

Viðmið:

1. *Fullur aðskilnaður.* Hægt að halda fjarlægð. Aðili flytur út eða getur búið sér með sér salerni og það eru engir sameiginlegir snertifletir. Sóttkví er 7 dagar frá síðustu útsetningu með neikvæðri sýnatöku. Sóttkví getur þá lokið 7 dögum eftir greiningu þess sýkta. Aðilar þurfa að halda aðskilnaði áfram þar til einangrun lýkur.
2. *Aðskilnaður að hluta.* Ekki er hægt að halda fjarlægð, sameiginlegir snertifletir, sótthreinsað salerni o.s.frv. Sóttkví lýkur með neikvæðri sýnatöku í kjölfar þess að einangrun lýkur. Sóttkví getur þá lokið eftir 14 daga.
  - o Undantekningartilfelli eru metin sem svo að sóttvörnum sé fylgt strangt eftir og aðstæður þykja henta. Hægt er þá að stytta sóttkví í 7 daga.
3. *Enginn aðskilnaður.* Börn og þeir sem viðkomandi þarf að sinna. Sóttkví lýkur með neikvæðri sýnatöku í kjölfar þess að einangrun lýkur. Sóttkví getur þá lokið eftir 14 daga.

**Fylgiskjal 2.****LEIÐBEININGAR  
fyrir almenning varðandi einangrun í heimahúsi.**

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

Heimild sóttvarnalæknis til að grípa til slíkra ráðstafana er í 12. gr. sóttvarnalaga.

**Einangrun.**

**Einstaklingar sem eru með grunaða eða staðfesta COVID-19 sýkingu sem ekki þurfa á sjúkrahúsdvöl að halda, skulu vera í einangrun í heimahúsi** eða á stað sem almannavarnir og heilsugæsla á hverjum stað tilgreina.

**Við upphaf einangrunar í heimahúsi skal heilsugæslan eða Læknavaktin 1700 fara yfir eftirfarandi með viðkomandi:**

- Heilbrigðisstarfsmaður veitir ítarlegar upplýsingar um smitleiðir og einkenni COVID-19 sýkingar. Slíkar upplýsingar má líka finna á vef embættis landlæknis.
  - o 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/úða frá þeim veika eða hendur hans mengast af dropum og hann ber þær svo upp að andliti sínu.
  - o Ef samskipti við utanaðkomandi eru óhjákvæmileg á sá sem er í einangrun að gæta vel að handhreinsun og nota andlitsgrímu ef hósti eða hnerri eru áberandi einkenni. Ef gríma er ekki fáanleg má nota bréfpurrku til að halda fyrir vitin þegar hóstað er eða hnerað, en henni á að henda í plastpoka um leið og hún hefur verið notuð og hreinsa hendur vel.
- Einstaklingur í einangrun á að halda sig heima við og hafa bein samskipti við sem fæsta.
  - o Einstaklingur í einangrun má **ekki** fara út af heimili nema brýna nauðsyn beri til, s.s. til að sækja nauðsynlega heilbrigðisþjónustu, að höfðu samráði fyrir fram við heilsugæslu/1700/112. Reglulegt eftirlit lækna eða tannlækna, sjúkrahjálfun eða sérfræðingsheimsóknir sem ekki tengjast farsóttinni teljast **ekki** til nauðsynlegrar heilbrigðisþjónustu á meðan einangrun stendur og ætti að afpanta slíka þjónustu og fá nýjan tíma eftir að einangrun lýkur. **Ef þörf er fyrir lækniþjónustu meðan á einangrun stendur, hvort sem er versnandi COVID-19 sjúkdómur, önnur bráð veikindi eða slys þá er rétt að sá sem hefur samband við heilsugæslu/1700/112 taki fram að einangrun sé í gildi. Það auðveldar aðgerðir til að hindra dreifingu mögulegs smits en á EKKI að tefja fyrir eða hamla því að einstaklingur fái nauðsynlega hjálp.**
  - o Einstaklingur í einangrun má **ekki** nota almenningssamgöngur eða leigubíla. Ef hann þarf að sækja heilbrigðisþjónustu má hann nota einkabíl ef hann er fær um að aka sjálfur eða aðrir sem eru með honum í einangrun eða í sóttkví, annars þarf að fá aðstoð við sjúkraflutninga í gegnum 1700/112.
  - o Einstaklingur í einangrun má **ekki** fara til vinnu eða skóla þar sem aðrir eru. **Hann getur þurft að fá vottorð þess efnis frá COVID-göngudeildinni. Biðlað hefur verið til vinnuveitenda að sýna skilning á því að starfsmaður þarf að sæta einangrun áfram eftir að hann hefur náð sér af veikindunum.**
  - o Einstaklingur í einangrun má **ekki** fara á mannamót, hvort sem þau varða starf hans, fjölskyldu eða félagslíf. T.d. vinnufundur, samkomur vinnufélaga, samkomur stéttarfélaga, fermingar, jarðarfarir, saumaklúbbar, kóræfingar, tónleikar o.s.frv.
  - o Einstaklingar í einangrun mega **ekki** fara á veitingastaði, í heilsuræktarstöðvar, sundlaugar, leikhús, kvikmyndahús, verslunarmiðstöðvar eða á aðra staði þar sem margir koma saman.
  - o Einstaklingar í einangrun mega **ekki** fara sjálfir eftir aðföngum, þ. á m. í apótek, matvöruverslun, pósthús, banka eða annað.
  - o Einstaklingur í einangrun má **ekki** dvelja í sameiginlegum rýmum fjölbýlishúsa, s.s. stigagöngum, þvottahúsum eða sameiginlegum gördum/útivistarsvæðum.

- o Einstaklingur í einangrun má **ekki** taka á móti gestum á heimili sínu meðan einangrun stendur yfir.
- o Einstaklingur í einangrun **má** fara út á svalir eða í garð til **einkaafnota** við heimilið ef heilsa leyfir. Ef aðrir eru þar líka þarf sá sem er í einangrun að fara inn aftur og huga að handhreinsun áður en hann kemur við hurðarhúna sem aðrir nota o.þ.h.
- o Einstaklingur í einangrun **má** fara í gegnum stigagang í fjölbýlishúsi á leið inn og út en má ekki dvelja þar og þarf að halda sig í a.m.k. 2 m fjarlægð frá öðrum. Betra er ef einstaklingur í einangrun notar **stiga** en hann/hún má nota lyftu, ef þarf, en skal þá vera einn/ein í lyftunni. Hugsa þarf vel að hreinlæti í sameignarrýmum, koma við sem fæst yfirborð og strjúka af þeim sem snert eru með sóttthreinsandi efni, eftir snertingu.
- o Einstaklingur í einangrun **má** fara út með heimilissorp ef heilsa leyfir og aðrir eru ekki á heimilinu til að sinna því. Æskilegt er að bera grímu ef líklegt er að mæta fólki á leiðinni, s.s. í fjölbýlishúsum, eða hafa meðferðis bréfpurrku til nota við hósta og hnerra og sinna handhreinsun fyrir og eftir opnun sorprennu/ruslageymslu og gjarnan strjúka yfir handföng með sóttthreinsandi efni eftir snertingu.
- Best er að einstaklingur sem er veikur sé einsamall í einangrun. Aðrir heimilismenn geta verið í sóttkví á sama stað ef þeir vilja ekki fara af heimilinu en ættu að takmarka snertingu við þann sem er í einangrun eins og raunhæft er, helst að halda sig í a.m.k. 2 m fjarlægð frá hinum sjúka. **Ef fleiri veikjast á heimilinu lengir það tíma sem aðrir heimilismenn þurfa að vera í sóttkví og eykur hættu á að þeir veikist einnig og sæti einangrun.**
  - o Rétt er að reyna að hafa glugga opna í sameiginlegum rýmum s.s. eldhúsi og baði.
  - o Þrífð vel sameiginleg rými og helstu snertifleti, s.s. handfang á kæliskáp, ljósarofa og hurðarhúna.
  - o Einstaklingur í einangrun ætti að sofa í sérherbergi eða að lágmarki í sérrúmi. Æskilegt er að hann hafi salerni til einkaafnota.
  - o Mikilvægt er að beita grundvallarhreinlæti til að draga úr hættu á smiti (sjá leiðbeiningar um handþvott og sýkingavarnir fyrir almenning á vef embættis landlæknis).
  - o Bréfpurrkur sem einstaklingur í einangrun notar eiga að fara beint í plastpoka sem er síðan lokað og hent með öðru heimilissorpi.
  - o Æskilegt er að hafa handspritt við höndina þar sem sá veiki er.
- Takmarka þarf til hins ítrasta umgengni við annað fólk. Þess vegna getur einstaklingur þurft að fá aðstoð við aðföng o.þ.h. Ef **hluti** heimilismanna er í einangrun þurfa aðrir heimilismenn að vera í sóttkví ef þeir hafa verið á heimilinu þegar fyrstu einkenni komu fram.
  - o Þegar heimilið **allt** er í sóttkví eða einangrun er hugsanlegt að vinir eða ættingjar geti sinnt aðföngum og skilið eftir við útidyr.
  - o Ef heimsending matvæla og annarra nauðsynja er í boði á svæðinu er hægt að nýta þá þjónustu á meðan sóttkví stendur.
  - o Hægt er að hafa samband við Rauða krossinn varðandi aðföng eftir þörfum. Allir sem staddir eru hér á landi en þurfa að vera í einangrun í heimahúsi geta haft samband við hjálparsíma Rauða krossins í símanúmerinu 1717 eða á netspjalli á [www.1717.is](http://www.1717.is). Þar er hægt að óska eftir aðstoð, leita stuðnings, fá upplýsingar og ræða við einhvern í trúnaði. Hjálparsíminn er opinn allan sólarhringinn og númerið er gjaldfrjálst.
- Ef sá veiki þarfnast aðhlyningar er æskilegt að einn og sami aðili sinni því hlutverki meðan veikindin standa yfir.
  - o Forðist beina snertingu við líkamsvessa (slím úr öndunarvegi, uppköst, hægðir o.s.frv.). Hafði einnota hanska við höndina til að nota ef snerta þarf slíkt.
  - o Þvúið hendur eða notið handspritt eftir snertingu við sjúkling eða umhverfi hans.
- Tengiliður heilbrigðisþjónustunnar, hjúkrunarfræðingur eða læknir COVID göngudeildar LSH eða heilsugæslunnar á viðkomandi svæði, verður í sambandi við viðkomandi daglega annaðhvort símleiðis eða með heimsóknum á meðan einangrun stendur yfir.
  - o Einstaklingur mælir líkamshita sinn daglega og skráir.

- o Ef viðkomandi einstaklingur hefur versnandi einkenni ber honum að hafa samband símleiðis við tengilið sinn hjá COVID-göngudeild/heilsugæslunni eða í síma Læknavaktarinnar 1700 og fylgja frekari fyrirmælum.
- o Ef einstaklingur í einangrun verður fyrir bráðum veikindum og talin er þörf á sjúkrabíl til flutnings á sjúkrahús skal upplýsa starfsmann hjá 112 um grunaða/staðfesta kórónaveirusýkingu.

### Hvernig er einangrun aflétt eftir COVID-19 sýkingu?

Starfsfólk COVID-göngudeildar Landspítala annast útskriftarsímtöl fyrir einstaklinga sem útskrifast úr einangrun. Þeir þurfa að uppfylla bæði eftirfarandi skilyrði og staðfesta það í samtali við lækni.

**Einangrun vegna COVID-19 má læknir aflétta þegar **BÆÐI** eftirfarandi skilyrði eru uppfyllt:**

- **14 dagar eru liðnir frá greiningu**  
**OG**
- **sjúklingur hefur verið einkennalaus í a.m.k. 7 daga.**

Þá fá allir þau tilmæli að huga sérstaklega vel að handþvotti og hreinlæti í tvær vikur eftir að einangrun hefur verið aflétt. Þá ber þeim einnig að forðast umgengni við viðkvæma einstaklinga svo sem eldra fólk og einstaklinga í áhættuhópum fyrir alvarlegri veikindum í a.m.k. 2 vikur. Í tilfellum þar sem vafi leikur á að ofantöldum skilyrðum sé fullnægt, getur þurft að endurtaka sýnatöku til veirugreiningar eða gera mótefnamælingu til að skera úr um það. Ef endurtekin neikvæð veirupróf eða mælanleg mótefni liggja fyrir þá þarf ekki að forðast umgengni við viðkvæma.

### Sérstök tilvik.

- *Almennt hraustir einstaklingar* með engin eða væg einkenni geta útskrifast úr einangrun ef komnir eru a.m.k. 10 dagar frá greiningu/jákvæðu sýni og þeir hafa verið alveg einkennalausir í a.m.k. 3 daga. Fyrirmæli gilda í 2 vikur eftir útskrift, sbr. að ofan.
- *Einkennalausir einstaklingar.* Krafist er að einstaklingur hafi verið alveg hitalaus, alveg laus við slappleika/veikindatilfinningu, hósta, mæði, nefrennsli.
- *Sambýlisfólk í sóttkví og einangrun saman.* Aflétta má sóttkví sambýlisfólks þess sem var í einangrun þegar einangrun lýkur skv. ákvörðun læknis COVID-19 teymis. Sambýlisfólk á við alla á sama heimili, einnig börn, sem ekki eru alveg aðskilin frá hinum einangraða.
- *Sambýlisfólk allt í einangrun saman.* Þegar fyrsta einstaklingnum í hópnum batnar, er hægt að leysa hann úr einangrun (sbr. að ofan) með því skilyrði að hinir veiku verði áfram í einangrun gagnvart hinum læknaða og öðrum. Ef ekki er hægt að aðskilja hinn læknaða frá hinum sem ennþá eru veikir, verður að hafa þá alla saman og er þá einangrun ekki aflétt fyrr en sá seinasti útskrifast úr einangrun. Mikilvægt er að allir heimilismenn þrifi sig og heimili vel áður en einangrun er aflétt. Sambýlisfólk á við alla á sama heimili, einnig börn.
- *Heilbrigðisstarfsfólk.* Sömu reglur gilda og um aðra, þarf þó að huga að verkefnum viðkomandi þegar hann snýr aftur til starfa (viðkvæmir hópar). Læknir og yfirmaður meta hvert tilfelli fyrir sig.

**Fylgiskjal 3.**

Listar yfir lönd þar sem 14 daga nýgengi smita á hverja 100.000 íbúa er yfir 500 eða fullnægjandi upplýsingar um svæðið liggja ekki fyrir, sbr. 5. gr. reglugerðarinnar.

<b>Evrópa</b>	<b>Land</b>
EES	Belgía
EES	Búlgaría
EES	Eistland
EES	Frakkland
EES	Holland
EES	Ítalía
EES	Kýpur
EES	Liechtenstein
EES	Malta
EES	Noregur
EES	Pólland
EES	Rúmenía
EES	Slóvakía
EES	Slóvenía
EES	Svíþjóð
EES	Tékkland
EES	Ungverjaland
Evrópa utan EES	Andorra
Evrópa utan EES	Kósovó
Evrópa utan EES	Moldóva
Evrópa utan EES	Norður-Makedónía
Evrópa utan EES	San Marínó
Evrópa utan EES	Serbía
Evrópa utan EES	Svartfjallaland

<b>Heimsálfa</b>	<b>Land</b>
Afríka	Kamerún
Afríka	Tansanía
Afríka	Vestur-Sahara
Afríka	Seychelles-eyjar
Ameríkur	Bonaire, Sint-Eustatius og Saba
Ameríkur	Curaçao
Ameríkur	Arúba
Ameríkur	Úrúgvæ
Asía	Norður-Kórea
Asía	Tadsíkistan
Asía	Túrkmenistan
Asía	Jórdanía
Asía	Líbanon
Asía	Palestína
Asía	Barein
Eyjaálfa	Aðrar franskar Kyrrahafseyjar