

## 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 skv. 3. gr. og sýnatöku við landamæri skv. 4. gr. 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.

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.*

Öllum þeim, 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 fara í sóttkví í 14 daga frá komu til landsins. Sóttvarnalæknir skal reglulega endurmeta hvaða lönd og svæði teljist áhættusvæði, svo sem með hliðsjón af skilgreiningu alþjóðastofnana. Börnum fæddum árið 2005 eða síðar er ekki skylt að sæta sóttkví samkvæmt þessari málsgrein. Tengifarþegum sem fara ekki út fyrir viðkomandi landamærastöð er ekki skylt að fara í sóttkví samkvæmt þessari málsgrein og þurfa þar með ekki sýnatöku samkvæmt reglugerð þessari.

Til að tryggja rétta framkvæmd 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.

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. 5. og 6. gr. Um vinnusóttkví gildir 7. gr.

Neiti einstaklingur að fara í sóttkví eða sýnatöku samkvæmt reglugerð þessari er sóttvarnalæknir heimilt að leita aðstoðar lögregluþyrvalda 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 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.

##### *Valkvæð sýnataka við landamæri Íslands.*

Þeir sem skylt er að fara í 14 daga sóttkví skv. 1. mgr. 3. gr. geta þess í stað valið 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 í boði verður og framkvæma á 5 dögum eftir komu til landsins. Börn fædd árið 2005 eða síðar þurfa hvorki að fara í sýnatöku né sóttkví samkvæmt ákvæði þessu. Framkvæmd sýnatöku við landamæri Íslands fer að öðru leyti samkvæmt leiðbeiningum sem sóttvarnalæknir gefur út. Ef sýni úr seinni sýnatöku reynist neikvætt er einstaklingi ekki lengur skylt að sæta sóttkví. Um jákvæð sýni fer eftir 9. gr.

Fyrir komuna til Íslands er einstaklingum 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 og upplýsingar um heilsufar. Þeim sem flytja farþega til Íslands er skylt að vekja athygli viðkomandi á skyldu til forskráningar með hæfilegum fyrirvara.

Gjald fyrir fyrri sýnatöku samkvæmt ákvæði þessu nemur 11.000 kr., sbr. 1. tölul. 1. mgr. og 5. mgr. 29. gr. laga nr. 112/2008, um sjúkratryggingar. Gjaldið myndar ekki afsláttarstofn skv. 4. gr. reglugerðar um greiðsluþátttöku sjúkratryggðra í kostnaði vegna heilbrigðisþjónustu, sbr. jafnframt 29. gr. laga nr. 112/2008. Sé gjald samkvæmt þessari málsgrein greitt við forskráningu, degi fyrir komu til landsins eða fyrir skal það nema 9.000 kr. Seinni sýnataka á meðan sóttkví fer fram samkvæmt þessu ákvæði er skipulögð af sóttvarnalækni og er hún einstaklingi að kostnaðarlausu.

Ákvæði þetta og gjaldtaka samkvæmt því tekur ekki til þeirra sem vegna veikinda leita á heilsugæslu og fá sýnatöku vegna SARS-CoV-2, sbr. 1. mgr. 11. gr. reglugerðar nr. 817/2012, um sóttvarnaráðstafanir, enda séu einkenni viðkomandi í samræmi við fagleg fyrirmæli landlæknis.

Gjald samkvæmt ákvæði þessu er innheimt af Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins sem skal sjá um að það renni til þeirra stofnana sem að verkefninu koma í samræmi við hlutfallslegan kostnað þeirra.

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

Einstaklingur sem farið hefur í sýnatöku samkvæmt ákvæði þessu oft en tvisvar sinnum á 30 daga tímabili getur sótt um endurgreiðslu til Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins fyrir þá fjárhæð sem hann hefur greitt umfram 22.000 kr. vegna sýnatöku fyrir sig sjálfan.

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 umfram það sem segir í 4. mgr. sem nemur 60.000 kr. fyrir útkallið.

Tengifarþegar sem fara ekki út fyrir viðkomandi landamærastöð þurfa ekki 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.

#### 5. 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 almenningsgöngur en honum er heimilt að nota leigubíl.
- Einstaklingur má ekki fara til vinnu eða skóla þar sem aðrir eru.
- Einstaklingur má hvorki fara á mannámót né staði þar sem margir koma saman, þ.m.t. í verslanir eða lyfjabúðir.
- Einstaklingur má ekki dvelja í sameiginlegum rýmum fjölbýlishúsa, hótela og öðrum samþætilegum rýmum, svo sem stigagöngum, þvottahúsum eða sameiginlegum gördum/útivistarsvæðum, nema á leið inn og út.

## 6. 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.

## 7. gr.

*Vinnusóttkví.*

Sóttvarnalæknir getur heimilað einstaklingum, einum eða fleiri saman, sem skylt er að fara í sóttkví og eru komnir hingað til lands til starfa eða til að sinna sérstökum verkefnum að fara í vinnusóttkví í stað heimasóttkvíar. Með vinnusóttkví er átt við að viðkomandi geti farið til og frá vinnustað á meðan sóttkví stendur.

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 5. og 6. 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.

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

## 8. gr.

*Undanþágur.*

Sóttvarnalæknir getur veitt undanþágu frá heimasóttkví að öllu leyti eða hluta 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 efnahagslega mikilvægrar starfsemi, svo sem til að tryggja fæðuöryggi, dreifingu nauðsynjavara eða efnahagslegt öryggi ríkisins með útflutningi.

Einstaklingi sem getur staðfest með gildu vottorði að hann hafi sýkst af SARS-CoV-2 veirunni er ekki skylt að fara í sýnatöku á landamærum samkvæmt þessari reglugerð. Sama gildir um einstakling sem getur sýnt fram á gilt vottorð um neikvætt PCR-próf. Um þann tíma sem liðinn er frá því að PCR-próf var tekið fer eftir leiðbeiningum sóttvarnalæknis. Um efni og form vottorða fer að öðru leyti eftir leiðbeiningum sóttvarnalæknis, m.a. um gildi vottorða og tungumál. Vottorð sem uppfylla ekki leiðbeiningar sóttvarnalæknis eru ekki gild vottorð samkvæmt þessu ákvæði. Sóttvarnalækni er heimilt að framkvæma mótéfnamælingu eða sýnatöku til staðfestingar á vottorði ef vafi leikur á um trúverðugleika vottorðs. Á meðan beðið er eftir niðurstöðu slíkrar greiningar skal einstaklingur sæta sóttkví.

Sóttvarnalækni er heimilt að veita undanþágu frá sóttkví skv. 1. mgr. 3. 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.

## 9. gr.

*Sérstakar reglur um einangrun.*

Einstaklingur sem er með staðfesta sýkingu af COVID-19 eða ætla má að hann kunni 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 verið vegna eldra smits 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 5. og 6. 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. 1 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 háttað 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.

## 10. 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.

## 11. gr.

*Gildistaka.*

Reglugerð þessi sem sett er á grundvelli 12., 13. og 18. gr. sóttvarnalaga nr. 19/1997, með síðari breytingum, og 29. gr. laga nr. 112/2008, um sjúkratryggingar, með síðari breytingum, tekur gildi kl. 00.00 þann 19. ágúst 2020. Frá sama tíma fellur úr gildi reglugerð nr. 759/2020, um sóttkví, einangrun og sýnatöku við landamæri Íslands vegna COVID-19.

Reglugerð þessi fellur úr gildi þann 15. september 2020.

**Ákvæði til bráðabirgða.**

## I.

Þeir einstaklingar sem koma til landsins fyrir kl. 00.00 þann 19. ágúst 2020 eða koma með áætlunarferð sem áætlað er að komi til landsins þann 18. ágúst og hafa farið í sýnatöku í samræmi við reglugerð nr. 759/2020, um sóttkví, einangrun og sýnatöku við landamæri Íslands vegna COVID-19 skulu viðhafa heimkomusmitgát samkvæmt þeirri reglugerð og leiðbeiningum sóttvarnalæknis þangað til niðurstöður liggja fyrir úr seinni sýnatöku sem í boði verður og framkvæma á 5 dögum eftir komu til landsins. Neikvæð niðurstaða úr seinni sýnatöku leiðir til þess að einstaklingur þarf ekki lengur að viðhafa heimkomusmitgát. Um jákvæð sýni fer eftir 9. gr. þessarar reglugerðar. Seinni sýnataka er skipulögð af sóttvarnalækni og er hún einstaklingi að kostnaðarlausu.

*Heilbrigðisráðuneytinu, 18. ágúst 2020.*

F. h. r.

**Ásta Valdimarsdóttir.**

*Ásthildur Knútsdóttir.*

**Fylgiskjal 1.****Leiðbeiningar  
fyrir almenning varðandi sóttkví í heimahúsi.**

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.

Þeir sem koma til Íslands eftir að hafa verið á áhættusvæðum erlendis þurfa að fara í sóttkví. Farþegar skulu skrá sig í sóttkví fyrir komuna til landsins. Skráningarupplýsingum 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.

Þetta skjal er skrifað fyrir almenning sem hefur tengsl við íslenskt samfélag, sem er í sóttkví á sínum venjulega búsetustað, en reglurnar sem tíundaðar eru hér gilda fyrir alla sem eru í sóttkví á Íslandi. Sér skjal hefur verið ritað fyrir skammtímaferðamenn á Íslandi sem eru í sóttkví í tímabundnum húsnæðisúrræðum í ókunnunum landi.

**Sóttkví m.t.t. COVID-19 varir í 14 daga skv. reglum hér á landi. Minniháttar en mikilvægur mismunur er á sóttkví vegna ferðalags á áhættusvæði eða sóttkví vegna tengsla við einstakling með COVID-19.**

- Sóttkví eftir ferðalag á áhættusvæði er hægt að **stytta** með sýnatöku til veiruleitar (PCR-próf) og greiningar COVID-19 sjúkdóms við komuna til landsins og aftur að 5 dögum liðnum frá komu. Ef veira finnst og einstaklingur greinist með COVID-19 í kjölfarið fer viðkomandi í einangrun og tengiliðir í sóttkví ef við á.
- Sóttkví eftir þekkta útsetningu fyrir COVID-19 sjúkdómi varir 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. Eftir útsetningu fyrir sjúkdómi er ekki hægt að stytta sóttkví með sýnatöku en sóttkví getur lengst ef frekari útsetning á sér stað.

**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 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.
- Einstaklingur í sóttkví á að halda sig heima við og hafa samskipti við sem fæsta einstaklinga.
  - o Einstaklingur í sóttkví **má** sækja nauðsynlega heilbrigðisþjónustu, þá að höfðu samráði fyrir fram 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. innanlandsflug, strætisvagna, hópferðabíla) en má nota leigubíla, bílaleigubíla eða einkabíl. Ef hann þarf að sækja heilbrigðisþjónustu má hann einnig nota einkabíl ef hann er ökufær eða aðrir sem eru með honum í sóttkví, annars þarf að fá aðstoð við sjúkraflutninga í gegnum 1700/112.
- o Einstaklingur í sóttkví má **ekki** fara til vinnu eða skóla þar sem aðrir eru. Vottorð um sóttkví vegna tengsla við tilfelli er hægt að sækja um í gegnum heilsuveru með rafrænum skilríkjum eða hjá embætti 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 vegna ferðar erlendis frá vegna andláts ástvinar á Íslandi má vera viðstaddur kistulagningu og jarðarför ef hann fylgir sérstökum leiðbeiningum þar að lútandi. Æskilegt er að niðurstaða úr fyrri sýnatöku liggja fyrir áður en einstaklingur í sóttkví er viðstaddur athafnir. Einstaklingur í sóttkví vegna tengingar við einstakling með COVID-19 má **ekki** vera viðstaddur kistulagningu eða jarðarför.
- o Einstaklingar í sóttkví mega **ekki** fara sjálfir eftir aðföngum, þ. á m. í apótek, matvöruverslun, pósthús, banka eða annað.
- o Einstaklingar í sóttkví mega **ekki** fara á veitingastaði, krár/vínveitingastaði, líkamsræktarstöðvar, 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 en þau mega **ekki** fá gesti á heimilið.
- o Einstaklingur í sóttkví má fara í gegnum stigagang í fjölbýlishúsi á leið inn og út (t.d. á leið í og úr göngutúr) en má **ekki** dvelja þar og þarf að halda sig í a.m.k. 2 m fjarlægð frá öðrum. Betra er ef einstaklingur í sóttkví notar stiga en hann/hún má nota lyftu ef þarf en skal þá vera einn/ein í lyftunni. Huga þarf vel að hreinlæti í sameignarrýmum, koma við sem fæst yfirborð og strjúka af þeim sem snert eru með sótthreinsandi efni eftir snertingu.
- o Einstaklingur í sóttkví má fara út á svalir eða í garð sem er til einkaafnota fyrir heimilið.
- o Einstaklingur í sóttkví má fara í gönguferðir en þarf að halda sig í a.m.k. 2 m fjarlægð frá öðrum vegfarendum og má **ekki** heimsækja fjölsóttta ferðamannastaði s.s. söfn eða Þingvelli þótt þeir séu undir beru lofti.
- o Einstaklingur í sóttkví má fara í bíltúr á einkabíl en ekki má eiga samskipti við aðra í návígi s.s. við bílalúgur veitingastaða. Ekki má fara í skoðunarferðir og ekki má keyra langar vegalengdir (s.s. milli sveitarfélaga) nema við komuna til landsins, þegar mögulega þarf að ferðast milli landamærastöðvar og heimilis í öðru héraði.
- 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 sótthreinsandi efni eftir snertingu.
- 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 hætta á að sóttkví annarra framlengist ef einstaklingur í sóttkví veikist og einangrun tekur við. Sjá einnig sérstakar leiðbeiningar um börn í sóttkví.

- o 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 þarf sér salerni fyrir þann sem er í sóttkví, hann þarf að sofa í sérherbergi eða a.m.k. í sér rúmi. Ef ekki er möguleiki á sér salerni þarf að hafa sér handklæði 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 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 grundvallar hreinlæti 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 ungum börnum.
  - o Skyndilegar breytingar á bragð- og/eða lyktarskyni eru fremur einkennandi fyrir COVID-19.
- Ef einstaklingur í sóttkví verður fyrir bráðum veikindum og talin er þörf á sjúkrahúsi til flutnings á sjúkrahús skal upplýsa starfsmann hjá 112 um mögulega kórónaveirusýkingu.

## 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 lögð fram 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 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 hnenni eru áberandi einkenni. Ef gríma er ekki fáanleg má nota bréfpurrku til að halda fyrir vitin þegar hóstað er eða hnerrað, 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, þá 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 ökufær 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 heilsugæslunni. 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 stéttarféлага, fermingar, jarðarfari, saumaklúbbar, kóræfingar, tónleikar o.s.frv.
  - o Einstaklingur í einangrun mega **ekki** fara á veitingastaði, í líkamsræktarstöðvar, sundlaugar, leikhús, kvikmyndahús, verslunarmiðstöðvar eða á aðra staði þar sem margir koma saman.
  - o Einstaklingur 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/útvistarsvæðum.
  - 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. Huga þarf vel að hreinlæti í sameignarrýmum, koma við sem fæst yfirborð og strjúka af þeim sem snert eru með sóthreinsandi efni eftir sneringu.
  - 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 sóttreinsandi 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. 1 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 Þrifið vel sameiginleg rými og helstu snertifleti, s.s. handfang á kælikáp, ljósarofa og hurðarhúna.
  - o Einstaklingur í einangrun ætti að sofa í sérherbergi eða að lágmarki í sér rúmi. Æskilegt er að hann hafi salerni til einkaafnota.
  - o Mikilvægt er að beita grundvallar hreinlæti 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 Þvoið 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.

**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.**
- Í tilfellum þar sem vafi leikur á að ofantöldum skilyrðum sé fullnægt, getur þurft að endurtaka sýnatöku til veirugreiningar til að skera úr um það. Eftir að einangrun lýkur ber

hverjum einstaklingi engu að síður að forðast nán samskipti við áhættuhópa skv. nánari  
fyrirmælum læknis og huga vel að handhreinsun og almennu hreinlæti.

---

B-deild – Útgáfud.: 18. ágúst 2020