



Leiðbeiningar fyrir velferðarþjónustu sveitarfélaga Neyðarstig.

Sóttvarnarráðstöfunum vegna COVID-19 sem taka gildi 5. október
2020

05. október 2020

Stjórnendur í velferðarþjónustu fylgjast með ákvörðun heilbrigðisráðuneytis um sóttvarnarráðstafanir á hverjum tíma sem kynntar eru með auglýsingu/reglugerð heilbrigðisráðuneytis s.s. varðandi hámarksfjölda einstaklinga í sama rými á hverjum tíma, Nándartakmörkun sem eru í gildi á hverjum tíma og notkun hlífðargríma. Auglýsing sem er í gildi núna má finna [hér](#). Börn fædd 2005 og síðar eru ekki talin með í hámarksfjölda.

Þessar leiðbeiningar gilda fyrir:

- Sambýli og íbúðakjarna fyrir fatlað fólk
- Vinnu- og virknimiðaða stoðþjónustu fyrir fatlað fólk (verndaða vinnu og hæfingu)
- Akstursþjónustu fyrir fatlað fólk og aldraða
- Skammtímadvalir fyrir fötluð börn og ungmenni
- Frístundastarf fatlaðra ungmenna á aldrinum 16-20 ára
- Félagsmiðstöðvar fyrir fullorðna – félagsstarf eldri borgara
- Íbúðir fyrir eldri borgara

Markmiðið er að verja þá sem eru í áhættuhópum gegn smiti en jafnframt að koma í veg fyrir útbreiðslu smits meðal notenda velferðarþjónustu og starfsmanna.

Mikilvægt er að huga að góðum sóttvörnum og skipulagi í þjónustunni með það í huga að sem fæstir verði útsettir fyrir smiti og þurfi að fara í sóttkví eða einangrun komi upp smit meðal notenda velferðarþjónustu eða starfsmanna.

Á NEYÐARSTIGI í faraldri þá mælir sóttvarnalæknir með því að starfsmaður vinni aðeins á einum vinnustað, sérstaklega á þetta við þegar um er að ræða viðkvæma starfsemi.

Stjórnendur í velferðarþjónustu eru beðnir um að upplýsa notendur þjónustu um þær aðgerðir sem gilda frá 5. október 2020 á því formi sem hentar hverjum og einum notanda.

Hægt er að hafa samband við Maríu I. Kristjánsdóttur (maria@samband.is), félagsþjónustufulltrúa sambandsins, með frekari leiðbeiningar eftir þörfum.

Ef aðstæður breytast þá getur þurft að grípa til meiri sóttvarnaráðstafana og harðari aðgerða til að koma í veg fyrir frekari útbreiðslu smits.

Efnisyfirlit

1. Ef grunur vaknar um smit.....	3
2. Sóttkví starfsmanna, áhættumat og rakning smitleiða.....	3
3. Smitgát sem gildir í allri velferðarþjónustu.....	3
3.1. Einstaklingar með áhættuþætti fyrir alvarlegri COVID-19 sýkingu.....	4
3.2. Fjöldaviðmið í hverju rými.....	4
3.3. Sóttvarnarhópar.....	4
3.4. Notkun hlífðargríma.....	4
4. Sértekur aðgerðir í starfi velferðarsviða.....	5
4.1. Sambýli og íbúðakjarnar fyrir fatlað fólk.....	5
4.2. Vinnu og virknimiðuð stoðþjónusta (hæfing/vernduð vinna).....	6
4.3. Akstursþjónusta fyrir fatlað fólk og aldraða.....	7
4.4. Skammtímadvalir fyrir fötluð börn og ungmenni.....	8
4.5. Frístundastarf fatlaðra ungmenna 16-20 ára.....	9
4.6. Félagsmiðstöðvar fyrir fullorðna - félagsstarf aldraðra.....	10
1. Matur í félagsmiðstöðvum.....	10
2. Hárgreiðsla, fótaaðgerðir og önnur þjónusta í félagsmiðstöðvum.....	11
4.7. Íbúðir fyrir eldri borgara.....	12

1. Ef grunur vaknar um smit

- Gott að kynna sér [leiðbeiningar til framlínustarfsmanna](#) þar sem finna má leiðbeiningar um hvernig bregðast skuli við komi upp grunur um smit, hvað felst í grundvallar smitgát og hvernig hreinsa á svæði þar sem veikur hefur dvalið og búnað sem ekki er einnota.
- Ef grunur vaknar um smit á sambýli eða íbúðakjarna þarf að fara eftir [þessum leiðbeiningum](#).
- Starfsmaður sem finnur fyrir flensueinkennum mætir ekki til vinnu og yfirgefur vinnustaðinn strax ef veikindi gera vart við sig á vinnutíma (kvef, hósti, hiti, höfuðverkur, beinverkir, þreyta, kviðverkir, niðurgangur o.fl.).
- [Sérstakar leiðbeiningar](#) eru fyrir fatlað fólk með NPA, aðra notendasamninga og aðstoðarfólk þeirra.

2. Sóttkví starfsmanna, áhættumat og rakning smitleiða

Rakningarteymi getur eingöngu upplýst starfsfólk um hvort það eigi að fara í sóttkví. Rakningarteymið leiðir starfsfólk í gegnum ferlið og gefur leiðbeiningar um hegðun á meðan á sóttkví stendur.

Vinnufélagar þess sem fer í sóttkví, gæta að eigin smitgát þeir fara þó ekki í sóttkví nema af tilskipun rakningarteymis.

Úrvinnslusóttkví: Ef vafamál um umgengni eða samneyti starfsfólks koma upp þá er engin áhætta tekin heldur svæði lokað tímabundið. Svokölluð úrvinnslusóttkví sem stendur yfirleitt þangað til búið er að rekja smit eða niðurstöður sýnatöku liggja fyrir.

Ef heimilismaður starfsmanns er með einkenni sem geta samrýmst COVID-19 þarf heimilismaður að fara í sýnatöku og starfsmaður fer í úrvinnslusóttkví þar til niðurstaða úr sýni heimilismanns er ljós.

3. Smitgát sem gildir í allri velferðarþjónustu

Ávallt skal gætt að almennum grundvallarreglum varðandi handþvott og sóttvarnir í allri velferðarþjónustu. Í faraldri þarf að sótthreinsa vel á milli hópa og helstu snertifleti á degi hverjum og oftár ef þörf krefur.

Meta þarf undirliggjandi áhættuþætti hjá þeim sem njóta þjónustunnar og meta með einstaklingsmiðuðum hætti hvernig hægt er að veita þjónustuna og takmarka um leið líkur á smiti, [sjá leiðbeiningar fyrir áhættuhópa](#).

Þar sem hádegisverður er í boði er hægt að bjóða upp á hádegisverð, enda sé gætt að 1 metra nándarmörkum við skipulag borðhalds, eða skv. gildandi auglýsingu heilbrigðisráðuneytis.

Mikilvægt er að leggja áherslu á:

- Að í allri starfsemi sé tryggt að hægt sé að hafa 1-2 metra á milli einstaklinga sem ekki eru í nánnum samskiptum, eða skv. gildandi auglýsingu heilbrigðisráðuneytis. Sé það ekki möguleiki þá skal notast við hlífðargrímur.
- Handþvott með sápu og vatni.
- Aðgangur að sápu og sótthreinsandi vökva fyrir hendur sé hafður eins víða og talin er þörf á.
- Hreinsa/sótthreinsa alla snertifleti eins oft og unnt er.
- Þrifa áhöld sem margir nota milli hópa sem og í lok dags.

3.1. Einstaklingar með áhættuþætti fyrir alvarlegri COVID-19 sýkingu

Fyrir einstaklinga með áhættuþætti fyrir alvarlegri COVID-19 sýkingu gilda [sérstakar leiðbeiningar sem finna má hér](#).

Mikilvægt er að meta með heimilislækni eða sérfræðilækni hvort áhættuþættir fyrir alvarlegri sýkingu eru til staðar.

3.2. Fjöldaviðmið í hverju rými

Taka skal mið af þeim hámarksfjölda í hverju rými sem gildandi auglýsing heilbrigðisráðuneytis kveður á um. Það getur þurft að hafa enn færri en viðmið kveða á um þegar tekið er mið af stærð og aðstæðum á hverjum stað og fjölda einstaklinga í þjónustunni með áhættuþætti fyrir alvarlegri sýkingu af völdum COVID-19.

Hægt er að fá skoðun heilbrigðiseftirlits viðkomandi svæðis til þess að leggja mat á mögulegan fjölda út frá stærð rýmis og aðstæðum með tilliti til sóttvarna.

3.3. Sóttvarnarhópar

Skipan starfsmanna og notenda þjónustu í sóttvarnarhópa er mikilvæg og góð sóttvarnarráðstöfun til þess að koma í veg fyrir útbreiðslu smits, komi það upp, meðal notenda þjónustunnar og starfsmanna. Þetta gildir fyrir alla velferðarþjónustu.

3.4. Notkun hlífðargríma

Í aðstæðum þar sem 1-2 metra fjarlægð verður ekki viðkomið á að nota hlífðargrímu sem hylur munn og nef. Hlífðargríma kemur ekki í stað 1-2 metra reglu og aldrei í stað almennra sýkingarvarna sem eru handþvottur, notkun á handspritti, almennt hreinlæti og aukin þrif á snertiflötum. Þetta á sérstaklega við í umönnunarstörfum s.s á velferðarsviði.

Hlutverk hlífðargrímu er að grípa dropa sem koma úr öndunarvegi notanda, svo þeir dreifist ekki um umhverfið. Þetta gerir það að verkum að notuð hlífðargríma er mjög menguð af örverum, sem eru alla jafna í munnvatni. Því þarf að gæta ítrasta hreinlætis við notkun grímunnar, snerta hana sem minnst og skipta um grímu þegar hún er orðin rök eða skemmd á einhvern hátt. Alltaf þarf að þvo eða spritta hendur eftir snertingu við notaðar hlífðargrímur.

Almennt er ekki skylda að nota grímur en í þeim tilfellum þar sem starfsfólk getur ekki tryggt 1-2 metra fjarlægð í störfum sínum á það að nota andlitsgrímum.

Það er ábyrgð forstöðumanna og stjórnenda að upplýsa starfsfólk, leiðbeina og kenna notkun hlífðargríma sem og fara yfir þær leiðbeiningar sem til eru varðandi notkun hlífðarbúnaðar.

- Almenna reglan er að viðhafa 1-2 metra nándarmörk og er það besta sóttvarnarleiðin með góðum handþvotti og sprittun, bæði handa og snertiflata í rými sem margir nýta.
- Ef ekki er hægt að halda 1-2 metra fjarlægð að þá er skylt að nota hlífðargrímur við umönnun.
- Ef einstaklingur sem verið er að aðstoða er í áhættuhópi fyrir alvarlegri sýkingu, s.s. vegna aldurs, fötlunar eða veikinda, ætti starfsmaður að nota þétta grímu (FFP2) en notandi ætti að nota þynnri gerðina (skurðstofugrímu).

Leiðbeiningar um notkun hlífðargríma eru að finna [hér](#) og [hér](#) má sjá leiðbeiningamyndband um notkun hlífðargríma.

Leiðbeiningar fyrir velferðarþjónustu sveitarfélaga

05.10.2020

4

4. Sértaekar aðgerðir í starfi velferðarsviða

4.1. Sambýli og íbúðakjarnar fyrir fatlað fólk

Skipta þarf íbúum upp í sóttvarnarhópa og miða við að einstaklingar í sama hópi séu saman.

Markmiðið er áfram að starfsfólk vinni í hópum sem þeim var skipt upp í byrjun og fari ekki á milli hópa í meira mæli en bráð nauðsyn krefur.

Áfram skal gætt að almennum grundvallarreglum varðandi handþvott og sóttvarnir, viðhalda 1 metra fjarlægð eins og unnt er og takmarka náið samneyti við ákveðinn fjölda fólks.

Íbúar munu geta sótt þjónustu sem er í boði fyrir þá, s.s. vinnu og virkni, sjúkraþjálfun og aðra þjónustu en gæta þarf að sóttvörnum með aðstoð og leiðbeiningum starfsfólks. Þá þarf að kanna hvernig akstursþjónustu fatlaðs fólks verður háttáð og vinna með akstursþjónustu að skipulagningu ferða til að tryggja sóttvarnir.

Mælst er til þess að fjöldi heimsókna og gesta taki mið af aðstæðum á hverju heimili og [leiðbeiningum](#) sóttvarnalæknis fyrir áhættuhópa.

Hvert heimili þarf að aðlaga fjölda heimsókna að sínum aðstæðum í ljósi þess að smit getur borist inn á heimili með gestum. Taka þarf tillit til fjölda íbúa og til þeirra sem eru í áhættuhópi, aðstæðna á heimili m.t.t. sameiginlegs rýmis og fjölda staðfesta smita í sveitarfélaginu.

Íbúar, starfsmenn og gestir eru hvattir til að hlaða niður smittrakningarappi almannavarna sem finna má [hér](#).

Nánari leiðbeiningar til hliðsjónar:

1. Gestir hugi að persónubundnum sóttvörnum og þvoi hendur og spritta í kjölfarið við komu og við brottför og eru beðnir um að forðast beina snertingu við íbúa eins og hægt er.
2. Gestir eru beðnir að virða 1 metra fjarlægðartakmarkanir eins og verða má.
3. Gestir eru beðnir um að dvelja sem styst í sameiginlegum rýmum heimilis.

Athugið að gestir mega ekki koma í heimsókn ef þeir:

- a. Eru í sóttkví.
- b. Eru í einangrun (einnig meðan beðið er niðurstöðu sýnatöku).
- c. Hafa verið í einangrun vegna COVID-19 smits og ekki eru liðnir 14 dagar frá útskrift.
- d. Eru með einkenni (kvef, hósta, hita, höfuðverki, beinverki, þreytu, kviðverki, niðurgang o.fl.).

Komi upp grunur um smit er farið eftir leiðbeiningum: [Grunur um smit í sértaeku húsnæði fyrir fatlað fólk](#).

4.2. Vinnu og virknimiðuð stoðþjónusta (hæfing/vernduð vinna)

Frá og með 5. október 2020 er hámarksheimild í hverju rými 20 manns.

Hver vinnustaður tekur mið af sinni stærð og sínum aðstæðum.

Skipta þarf notendahópnum áfram upp í sóttvarnarhópa og miða við að einstaklingar í sama hópi séu saman, viðhalda 1 metra fjarlægð eins og unnt er og takmarka náið samneyti við ákveðinn fjölda fólks.

Markmiðið er áfram að starfsfólk vinni sem mest með sama hópi og fari ekki á milli hópa/svæða í meira mæli en bráð nauðsyn krefur.

Áfram skal gætt að almennum grundvallarreglum varðandi handþvott og sóttvarnir. Sótthreinsa þarf vel á milli hópa og helstu snertifleti á degi hverjum og oftár ef þörf krefur.

Hægt verður að bjóða upp á hádegisverð, enda sé gætt að 1 metra reglunni við skipulag borðhalds, skiptingu í sóttvarnarhópa og góðum sóttvörnum. Hver vinnustaður tekur mið af sinni stærð og sínum aðstæðum og útfærir skipulagið.

Athugið að ekki má mæta ef þú:

- a. Ert í sóttkví.
- b. Ert í einangrun (einnig meðan beðið er niðurstöðu sýnatöku).
- c. Hefur verið í einangrun vegna COVID-19 smits og ekki eru liðnir 14 dagar frá útskrift.
- d. Ert með einkenni (kvef, hósta, hita, höfuðverki, beinverki, þreytu, kviðverki, niðurgang o.fl.).

Þegar fyrirkomulag liggur fyrir þarf að kanna hvernig akstursþjónustu fatlaðs fólk verður háttað og vinna með akstursþjónustu að skipulagningu ferða til að tryggja sóttvarnir.

Fatlað fólk og starfsmenn eru hvattir til að hlaða niður smitrakningarappi almannavarna sem finna má [hér](#).

4.3. Akstursþjónusta fyrir fatlað fólk og aldraða

Áfram skal gæta að ítrustu varúð í akstursþjónustu fyrir fatlað fólk og aldraða.

Gæta skal fyllstu sóttvarnarráðstafana og á það bæði við um þjónustuaðila og farþega.

Nánari leiðbeiningar:

1. Farþegar þvo hendur og spritta fyrir brottför og eftir akstur. Farþegar nota hlífðargrímur á meðan á akstri stendur.
2. Halda 1 metra fjarlægð milli farþega eins og unnt er.
3. Eftir sem áður mega fleiri vera í bíl þegar um er að ræða einstaklinga sem tilheyra sama sóttvarnarhópi.
4. Bílstjórar noti alltaf hlífðargrímur við akstur.
5. Mælst er til þess að í bílum sé sótthreinsandi lögur til yfirborðshreinsunar (t.d. Virkon eða spritt), bréfpurrkur, handspritt og hanskar.
6. Farið er yfir bíl eftir hverja notkun með tilliti til sóttvarna og snertifletir sótthreinsaðir, s.s hurðahúnar og haldföng.
7. Farþegar og/eða þjónustuaðilar þurfa að upplýsa þjónustuveitanda ef grunur um smit vaknar.

Athugið að farþegar mega ekki nýta almenna akstursþjónustu ef þeir:

- a. Eru í sóttkví.
- b. Eru í einangrun (einnig meðan beðið er niðurstöðu sýnatöku).
- c. Hafa verið í einangrun vegna COVID-19 smits og ekki eru liðnir 14 dagar frá útskrift.
- d. Eru með einkenni (kvef, hósta, hita, höfuðverki, beinverki, þreytu, kviðverki, niðurgang o.fl.).

Í sérstökum tilvikum er hægt að verða við beiðni um akstursþjónustu ef ofangreint á við. Þá skal hafa samband við akstursþjónustuna sem skoðar möguleika á sértækum akstri skv. viðbragðsáætlun. Dæmi: Farþegi með grun um smit þarf að fara á annan stað til að vera í sóttkví.

4.4. Skammtímadvalir fyrir fötluð börn og ungmenni

Markmiðið er áfram að verja þá sem eru í áhættuhópum gegn smiti og starfsmenn í þjónustunni og því mikilvægt er að fara með ítrustu gát.

Skoða þarf aðstæður á hverri skammtímadvöl og vinna áætlun út frá aðstæðum á hverjum stað og með einstaklingsmiðuðum hætti til samræmis við þær breytingar sem verða á samkomubanni þann 5. október 2020, m.a. með hliðsjón af [breytingum á takmörkunum er varða börn.](#)

Áfram skal gætt að almennum grundvallarreglum varðandi handþvott og sóttvarnir og takmarka náið samneyti við ákveðinn fjölda fólks.

Sóttthreinsa þarf vel á milli hópa og helstu snertifleti á degi hverjum og oftár ef þörf krefur.

Skipta þarf notendum þjónustunnar áfram upp í sóttvarnarhópa og miða við að einstaklingar í sama hópi séu á sömu dögum.

Markmiðið er áfram að starfsfólk vinni sem mest með sama hópi og fari ekki á milli hópa í meira mæli en bráð nauðsyn krefur.

Virða þarf 1 metra nálægðarmörk fyrir ungmenni á framhaldsskólaaldri og fullorðna eftir því sem unnt er. Sé það ekki möguleiki skal notast við hlífðargrímur.

Mælst er til þess að horft verði til aldurs notenda þegar þeim er raðað niður á daga þannig að grunnskólabörn verði í sama hópi og ungmenni í framhaldsskóla og eldri en 18 ára saman. Ef börn á grunnskólaaldri og ungmennum á framhaldsskólaaldri eru í sama hópi þarf að virða 1 metra nálægðarmörkin eftir því sem unnt er og gæta vel að sóttvörnum.

Meta þarf undirliggjandi áhættuþætti hjá börnum og ungmennum sem njóta þjónustunnar og meta með einstaklingsmiðuðum hætti, í samráði við forsjáraðila, hvort og þá hvernig hægt er að veita þjónustuna og takmarka um leið líkur á smiti, [sjá leiðbeiningar fyrir áhættuhópa.](#)

Notendur, forsjáraðilar og starfsmenn eru hvattir til að hlaða niður smitrakningarappi almannavarna sem finna má [hér](#).

Athugið að ekki má koma í skammtímadvöl ef barn/ungmenni:

- a. Er í sóttkví.
- b. Er í einangrun (einnig meðan beðið er niðurstöðu sýnatöku).
- c. Hefur verið í einangrun vegna COVID-19 smits og ekki eru liðnir 14 dagar frá útskrift.
- d. Er með einkenni (kvef, hósta, hita, höfuðverki, beinverki, þreytu, kviðverki, niðurgang o.fl.).

4.5. Frístundastarf fatlaðra ungmenna 16-20 ára

Frá og með 5. október 2020 er hámarksheimild í hverju rými 20 manns.

Hver staður tekur mið af sinni stærð og sínum aðstæðum.

Skipta þarf notendahópnum áfram upp í sóttvarnarhópa og miða við að einstaklingar í sama hópi séu saman í starfinu.

Markmiðið er áfram að starfsfólk vinni sem mest með sama hópi og fari ekki á milli hópa/svæða í meira mæli en bráð nauðsyn krefur.

Áfram skal gætt að almennum grundvallarreglum varðandi handþvott og sóttvarnir, viðhalda 1 metra fjarlægð eins og unnt er, sé það ekki möguleiki skal nota hlífðargrímur. Takmarka á náíð samneyti við ákveðinn fjölda fólks.

Ef um hópavinnu er að ræða er nauðsynlegt að halda 1 metra regluna og hámarksfjöldi í rými miðast við að þessi regla haldi. Hópavinna skal áfram vera takmörkuð við að einstaklingar í sama sóttvarnarhópi séu saman.

Hægt er að fá skoðun heilbrigðiseftirlits viðkomandi svæðis til þess að leggja mat á mögulegan fjölda út frá stærð rýmis og aðstæðum með tilliti til sóttvarna.

Það getur þurft að taka upp skráningu fyrirfram í viðburði til að tryggja að fjöldi á hverjum tíma fari ekki yfir 20 manns í rými á hverjum tíma og hægt sé að halda grundvallarsmitgát og 1 metra fjarlægð.

Það getur þurft að miða þjónustuna við tiltekna viðburði og takmarka opið hús við ákveðinn hóp þátttakenda sem bjóðist að koma í opið hús á ákveðnum dagsetningum með ákveðnum hópi.

Athugið að ekki má mæta í frístundastarf ef þú:

- a. Ert í sóttkví.
- b. Ert í einangrun (einnig meðan beðið er niðurstöðu sýnatöku).
- c. Hefur verið í einangrun vegna COVID-19 smits og ekki eru liðnir 14 dagar frá útskrift.
- d. Ert með einkenni (kvef, hósta, hita, höfuðverki, beinverki, þreytu, kviðverki, niðurgang o.fl.).

Þegar fyrirkomulag liggur fyrir þarf að kanna hvernig akstursþjónustu fatlaðs fólks verður háttáð og vinna með akstursþjónustu að skipulagningu ferða til að tryggja sóttvarnir.

Fatlað fólk og starfsmenn eru hvattir til að hlaða niður smitrakningarappi almannavarna sem finna má [hér](#).

4.6. Félagsmiðstöðvar fyrir fullorðna - félagsstarf aldraðra

Frá og með 5. október 2020 er hámarksheimild í hverju rými 20 manns.

Ef félagsmiðstöð deilir húsnæði með hjúkrunarrými er farið eftir þeim leiðbeiningum sem gilda þar er varðar neyðarstig.

Hver félagsmiðstöð tekur mið af sinni stærð og sínum aðstæðum.

Áfram skal gæta að handþvotti og sóttvörnum og virða 1 – 2 metra fjarlægðartakmarkanir sem fremi sem unnt er. Skylda er að allir gestir og starfsmenn noti hlífðargímur.

Skipta þarf notendahópnum upp í sóttvarnarhópa og miða við að einstaklingar í sama hópi séu saman í starfinu.

Markmiðið er áfram að starfsfólk vinni sem mest með sama hópi og fari ekki á milli hópa/svæða í meira mæli en bráð nauðsyn krefur.

Ef um hóppjálfun er að ræða er nauðsynlegt að halda 2 metra regluna og hámarksfjöldi í rými er 20 manns. Hóppjálfun skal áfram vera takmörkuð við að einstaklingar í sama sóttvarnarhópi séu saman við æfingar.

Hægt er að fá skoðun heilbrigðiseftirlits viðkomandi svæðis til þess að leggja mat á mögulegan fjölda út frá stærð rýmis og aðstæðum með tilliti til sóttvarna.

Mælt er með að félagsstarf sé skipulagt með fyrirfram skráningu í viðburði með hámark 20 manns í einu. Gæta skal að grundvallarsmitgát og halda 1-2 metra fjarlægð.

Athugið að ekki má koma í félagsstarf ef þátttakendur:

- a. Eru í sóttkví.
- b. Eru í einangrun (einnig meðan beðið er niðurstöðu sýnatöku).
- c. Hafa verið í einangrun vegna COVID-19 smits og ekki eru liðnir 14 dagar frá útskrift.
- d. Eru með einkenni (kvef, hósta, hita, höfuðverki, beinverki, þreytu, kviðverki, niðurgang o.fl.).

1. Matur í félagsmiðstöðvum

Hægt verður að bjóða upp á hádegisverð fyrir þá sem sækja félagsmiðstöð hverju sinni, enda sé gætt að 1-2 metra reglunni, góðum smitvörnum og tekið mið af skiptingu þátttakenda í sóttvarnarhópa og hámarks fjölda.

Í sumum sveitarfélögum/hverfum getur þurft að bjóða upp á heimsendingu matar þar sem erfitt er að framfylgja 1-2 metra reglunni í matsal sem og fyrir þá sem ekki treysta sér út af heimili sínu.

Mælt er með að félagsmiðstöðvar hópaskipta í matinn, eða eru með fyrirfram skráningar og mæting á á ákveðnum tímum.

2. Hárgreiðsla, fótaaðgerðir og önnur þjónusta í félagsmiðstöðvum

Þjónusta sem er í boði inni í félagsmiðstöðvum helst opin en skylda er að nota hlífðargrímur.

Gæta verður að handþvotti og sóttvörnum sem og að halda 1-2 metra fjarlægð á milli viðskiptavina og nota hlífðargrímur.

Viðskiptavinir sem ekki eru þátttakendur í félagsstarfi geti sótt þjónustuna á sérstökum opnunartímum og samgangur á milli einstaklinga og hópa verði þannig takmarkaður.

Dæmi: Opið í hárgreiðslu/fótaaðgerð einn dag í viku fyrir aðra en þátttakendur í félagsstarfi félagsmiðstöðvar.

Eldri borgarar og starfsmenn eru hvattir til að hlaða niður smitrakningarappi almannavarna sem finna má [hér](#).

4.7. Íbúðir fyrir eldri borgara

Deili félagsstarf eldri borgara húsnaði með íbúðum fyrir aldraða þarf að huga að sóttvörnum og gæta þess að nota hlífðargrímur.

Í íbúðum fyrir eldri borgara er mikilvægt að gæta áfram varkárni, fara eftir almennum grundvallarreglum varðandi handþvott og sóttvarnir, viðhalda 1-2 metra fjarlægð eins og unnt er og vera með hlífðargrímur og takmarka náið samneyti við ákveðinn fjölda fólks með það að markmiði að forðast smit.

Á www.covid.is eru góð ráð um hvernig [forðast má smit og leiðbeiningar til fólks í áhættu](#).

Eldri borgarar sem og aðrir þjóðfélagsþegnar eru hvattir til að hlaða niður smitakningarappi almannavarna og hvetja vini og vandamenn og þá sem koma í heimsókn til þess að gera slíkt hið sama. Appið er að finna [hér](#) á www.covid.is

Hver og einn miðar fjölda heimsókna og gesta að sínum aðstæðum og [leiðbeiningum](#) sóttvarnarlæknis fyrir einstaklinga sem eru í aukinni hættu á alvarlegum veikindum ef þeir smitast af COVID-19.

Góð ráð til þess að forðast smit:

1. Gestir þvo hendur og spritta í kjölfarið við komu og við brottför.
2. Gott er að forðast beina snertingu eins og hægt er.
3. Gestir eru beðnir að virða 1-2 metra fjarlægðartakmarkanir eins og verða má.
4. Gestir eru beðnir um að dvelja sem styst í sameiginlegum rýmum heimilis.