



Embætti
landlæknis
Sóttvarnalæknir



Leiðbeiningar til starfsfólks hjúkrunarheimila og dagdvala vegna COVID-19



Mynd: Johns Hopkins University

25. febrúar 2022

Efnisyfirlit

1. Inngangur.....	3
2. Mikilvæg atriði fyrir alla starfsmenn.....	4
3. Heilbrigðisstofnanir móta eigin reglur um viðbrögð við COVID-19.....	4
3.1. Sýnataka og smitgát.....	4
3.2. Starfsfólk sem kemur frá útlöndum.....	5
3.3. Sýnataka íbúa vegna flutninga.....	5
3.4. Hlífðarbúnaður.....	5
3.4.1. Grímunotkun.....	5
3.4.2. Augnhlífur (hlífðargleraugu eða andlitsskjöldur).....	5
3.4.3. Einnota hanskar.....	5
3.4.4. Hlífðarsloppar.....	6
3.4.5. Annar hlífðarbúnaður.....	6
3.5. Takmarkanir á heimsóknum.....	6
3.6. Takmörkun á aðgengi að deildum heimila s.s. iðjuþjálfun, sjúkraþjálfun eða annað.....	6
4. Smitaðir og möguleiki á útsetningu fyrir smiti.....	6
4.1. Íbúi greinist jákvæður fyrir COVID-19 í hraðprófi (eða PCR prófi):.....	6
4.2. Mat á útsetningu fyrir smiti.....	7
5. Smitgát.....	7
6. Viðbrögð við smiti innan heimila.....	8
6.1. Andlát vegna COVID-19.....	8
7. Starfsmenn í smitgát vegna útsetningar.....	8
8. Sérstækar leiðbeiningar fyrir dagdvalir þegar dreifð smit eða hópsmit er staðfest í sóttvarnaumdæmi.....	8
9. Sérstækar leiðbeiningar fyrir aðra þjónustu þegar dreifð smit eða hópsmit er staðfest í sóttvarnaumdæmi.....	9

1. Inngangur

Frá 1. mars 2020 hefur íslenska þjóðin staðið í strangri baráttu við kórónuveiruna SARS-CoV-2 sem veldur COVID-19 sjúkdómnum. Það sama er að segja um allar þjóðir heims enda er hér um heimsfaraldur að ræða sem er enn í fullum gangi víða í heiminum.

Þær samfélagslegu aðgerðir sem fram að þessu hefur verið gripið til hér á landi til að stemma stigu við smitum eru einkum að einangra þá sem eru smitaðir, rekja smit og beita sóttkví fyrir þá sem hafa orðið útsettir fyrir smiti, auk takmarkana á fjölda sem mátti koma saman, nota grímur og hvatningu til allra til að viðhafa persónulegar sóttvarnir. Markmiðið með því að berjast gegn útbreiðslu smita var að halda veikindum sem mest í skefjum til að heilbrigðiskerfið réði við að veita þá þjónustu sem alvarleg veikindi vegna COVID-19 krefjast. Hjúkrunarheimili landsins hafa staðið saman í að viðhafa strangar sóttvarnir til að vernda skjólstæðinga sína gegn því að smitast enda vitað að sá hópur er viðkvæmari en þorri almennings fyrir afleiðingum sjúkdómsins. Barátta hjúkrunarheimilanna við COVID-19 hefur verið erfið og m.a. krafist ýmissa fónna hvað varðar félagsleg samskipti skjólstæðinga en hún hefur skilað sér í færri smitum á íslenskum hjúkrunarheimilum en á hjúkrunarheimilum víða erlendis. Það er mikilvægt að hafa reglur eins lítið íþyngjandi og hægt er.

Sjúkdómurinn hefur breyst á undanförunum mánuðum, er mun meira smitandi en áður en smit veldur litlum einkennum hjá flestu bólusettu fólki því bólusetningin gefur mikla vernd gegn alvarlegum veikindum. Á sama tíma hafa komið fram vísbendingar um að mótefni gegn sjúkdómnum séu almennari meðal þjóðarinnar heldur en þau jákvæðu PCR sýni sem tekin hafa verið frá upphafi faraldursins gefa til kynna. Það bendir til að þess að e.t.v. er ekki langt að bíða þar til að hjarðónæmi gegn COVID-19 meðal þjóðarinnar nái 80% takmarkinu.

Yfirvöld hafa undanfarnar vikur tekið stór skref í áttina að því að draga úr þeim sóttvarnaaðgerðum sem hafa verið viðhafðar undanfarin tvö ár. Það hefur leitt til mikillar fjölgunar smita en hefur ekki leitt til aukningar á alvarlegum veikindum. Þess vegna er skrefið nú stigið til fulls og öllum kvöðum og opinberum sóttvarnaaðgerðum aflétt föstudaginn 25. febrúar 2022.

Þó reglugerðarákvæði varðandi einangrun og aðrar sóttvarnir gegn COVID-19 hafi verið afnumin þýðir það ekki að hægt sé að leggja árar í bát við að draga úr smitum eins og kostur er. Allir bera þar ábyrgð. Heilbrigðisyfirvöld mæla með að haldið sé áfram að bera grímur fyrir vitum einkum í nánd við viðkvæma óskylda aðila, hvetur til að leitast sé við að halda fjarlægð milli manna og gætt að aðstæðum s.s. góðri loftræstingu og almennum þrifum í umhverfi. Slíkar sýkingavarnir gagnast bæði til að draga úr smiti af völdum COVID-19 og einnig gegn smiti ýmissa annarra sýkla. Smitgát kemur nú í stað einangrunar og sóttkvíar á hjúkrunarheimilum.

Eftirfarandi leiðbeiningar voru unnar af Ásu St. Atladóttur verkefnisstjóra hjá sóttvarnalækni og Þórdísi H. Tómasdóttur framkvæmdastjóra hjúkrunar á hjúkrunarheimilinu Eir-, Skjóli og Hömrum og yfirfarnar og samþykktar af samráðshópi hjúkrunarheimila innan SFV. Tilgangurinn er að samræma verklag hjúkrunarheimila við fyrirbyggingu dreifingar COVID-19 á hjúkrunarheimilum eftir að opinberum reglum varðandi sóttvarnir hefur verið aflétt.

2. Mikilvæg atriði fyrir alla starfsmenn

Hver starfsmaður þarf að:

- Efla sýkingavarnir með góðu hreinlæti og beita [grundvallarsmitgát](#) öllum stundum.
 - Bregðast við einkennum skjólstæðinga sem geta bent til COVID-19 eða annara umgangs-pesta t.d. inflúensu eða nóróveiru.
 - Þekkja einkenni COVID-19 sýkingar og smitleiðir veirunnar. Helstu einkenni eru væg kvefeinkenni, hálsærindi, hiti >38°C, hósti, mæði, verkir (höfuð-, vöðva-, bein-) og slappleiki.
 - Smitleiðir: Dropa- og úðasmit frá öndunarfærum og í einhverjum tilfellum snertismit ef dropar hafa mengað hendur eða yfirborð sem er snert.
 - Að bregðast við ef hann smitast af COVID-19:
 - Ef hann fær mikil einkenni t.d. hita, slappleika og öndunarfæraeinkenni á hann að vera heima þar til að einkenni eru að mestu yfirstaðin. Hafa skal í huga að hósti getur verið viðvarandi eftir COVID-19 en það er ekki frábending frá vinnu.
 - Ef hann fær væg eða engin einkenni þá má hann mæta til vinnu en mælst til að hann noti veiruhelda grímu í 3-4 daga.
 - Kynna sér og virða reglur sem gilda á vinnustaðnum og fara eftir þeim.

3. Heilbrigðisstofnanir móta eigin reglur um viðbrögð við COVID-19

Heilbrigðisstofnanir, hjúkrunarheimili, dagdvalir og aðrar sambærilegar stofnanir skulu setja sér reglur um starfsemi sína, svo sem um heimsóknir og notkun hlífðarbúnaðar. **Hver stofnun þarf að haga sínum reglum um sóttvarnir samkvæmt aðstæðum á hverjum stað og hverjum tíma.** Til dæmis má nefna að mismunandi reglur geta gilt eftir því hvort margir íbúar og starfsmenn hafa fengið COVID-19 eða fáir.

3.1. Sýnataka og smitgát

- **Hraðpróf** er nú notað þegar einstaklingur er með einkenni sem bent gætu til COVID-19. Ef hraðpróf reynist neikvætt en einkenni eru viðvarandi þá má taka PCR próf til að ganga úr skugga um hvort um COVID-19 sé að ræða. Hjúkrunarheimili annast mörg hver sjálf eigin sýnatökur í samráði við heilsugæslu á viðkomandi svæði.
- Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins sér um val á tegund hraðprófa, innkaup og dreifingu þeirra ásamt því að kenna og þjálf þá sem taka eiga prófin. [Leiðbeiningar um notkun hraðgreiningaprófa fyrir COVID-19](#) er að finna á vef embættis landlæknis.
 - Þegar óskað er eftir kennslu og þjálfun vegna sýnatöku og túlkunar niðurstaðna á hraðprófum má senda beiðni á netfangið: Ingibjorg.Salome.Steindorsdottir@heilsugaeslan.is
 - Til að panta hraðpróf, sem heilsugæslan afhendir án endurgreiðslu, má senda beiðni á netfangið: sunna.wium@heilsugaeslan.is

Mikilvægt er að vanda sýnatöku, hvort sem er um PCR eða hraðpróf að ræða, til að niðurstaðan verði ábyggileg.

3.2. Starfsfólk sem kemur frá útlöndum

Starfsmenn sem koma frá útlöndum eru hvattir til smitgátar í 5 daga og að fylgjast með hvort þeir fái einkenni COVID-19, ef það gerist þá að fara í hraðpróf.

3.3. Sýnataka íbúa vegna flutninga

- Gera hraðpróf á einstaklingi sem flyst á milli stofnana.

3.4. Hlífðarbúnaður

3.4.1. Grímunotkun

Hver og ein heilbrigðisstofnun og hjúkrunarheimili setur sínar reglur um grímunotkun með tilliti til aðstæðna hverju sinni. Mikilvægt er að hafa í huga að þegar smithætta er mikil í samfélaginu er grímunotkun starfsmanna og gesta ein besta vörnin gegn útbreiðslu.

Andlitsgrímur eru misþykkar, draga í sig mismunandi mikinn raka og hafa mismunandi eiginleika til síunar. Þær grípa dropa sem koma úr öndunarvegi og munnvatni þess sem ber grímuna, svo þeir dreifist síður til annarra og um umhverfið. Þær minnka einnig líkur á að sá sem er með grímuna fái veiruna í sig með því að sía loftið sem hann andar að sér. Hreinsa þarf hendur áður en andlitsgríma er sett upp og eftir að hún er snert eða tekin af. Andlitsgríma á að vera þétt við andlit, hylja nef, munn og höku. Skipta þarf um grímu þegar hún er orðin rök eða löskuð en hámarksnotkunartími eru 4 klst. Ef gríman er notuð skamma stund og til stendur að nota hana aftur þarf að geyma hana í lokuðum umbúðum á milli og þvo eða spritta hendur eftir snertingu við grímuna. Notuð gríma á að fara beint í ílát fyrir almennt rusl.

Veiruheldar grímur eru mun þéttari grímur sem ætlaðar eru til að verja betur gegn veirusmiti. Alltaf þarf að passa að þegar gríman er sett upp verður hún að vera þétt upp við húð notandans allan hringinn þannig að ekkert loft leki meðfram grímuni við notkun.

Ráðlagt er að nota **veiruheldar grímur (FFP 2)**:

- Við umönnun COVID-19 smitaða.
- Við grun um COVID-19 smit.
- Fyrir starfsmann, sem er greindur með COVID-19 en er einkennalaus og er í vinnu (í 4-5 daga frá greiningu).
- Fyrir starfsmann sem kemur til vinnu eftir veikindi vegna COVID-19 og ekki liðnir 5 dagar frá greiningu.

3.4.2. Augnhlífur (hlífðargleraugu eða andlitsskjöldur)

Augnhlífur eru í mörgum tilfellum mikilvægur hlífðarbúnaður við umönnun smitaðra einstaklinga. Þetta á einkum við í aðhlyningu þegar hætta er á að líkamsvessar írist t.d. við hósta eða uppköst.

3.4.3. Einnota hanskar

Til að rjúfa snertismitsleið á að þvo hendur eða spritta eftir snertingu við hugsanlega mengað yfirborð. Þetta gildir einnig varðandi umgengni við COVID-19 smitaða, það þarf ekki alltaf að vera í hönskum. Einnota hanskar eru notaðir við aðhlyningu þegar fyrirséð er að snerting verði við líkamsvespa. Farið er úr hönskunum að verki loknu, hönskum hent í rusl og hendur þvegnar með sápu eða sprittaðar. Aldrei er þörf fyrir tvöfalda hanska.

3.4.4. Hlífðarsloppar

Veiran sem veldur COVID-19 smitast ekki með tauti og því þarf ekki að vera í hlífðarsloppi nema mengun sé líkleg. Hlífðarsloppar eru notaðir við aðhlyningu þegar fyrirséð er að snerting verði við líkamsvessa. Farið er úr sloppnum að verki loknu en sama slopp má nota aftur, ef hann hefur ekki mengast. Ef sloppur hefur mengast er hann settur í þvott eða hent ef er einnota. Ef um hópeinangrun er að ræða má fara á milli einstaklinga í sama sloppi ef hann hefur ekki mengast. Þá skal hreinsa hendur á milli einstaklinga. Hreinsa hendur eftir snertingu við notaðan slopp.

3.4.5. Annar hlífðarbúnaður

Yfirleitt þarf ekki annan hlífðarbúnað vegna COVID-19 t.d. húfur, hárnét eða skóhlífar enda hefur það engan sýkingavarnalegan tilgang

3.5. Takmarkanir á heimsóknum

1. Hvert heimili heldur utan um skipulag heimsókna en er hvatt til að aflétta öllum höftum á heimsóknum eins fljótt og hægt er.
2. Taka þarf tillit til aðstæðna og veita undanþágu eftir þörfum, svo sem ef:
 - a. íbúi er á lífslokameðferð
 - b. íbúi veikist skyndilega
 - c. um er að ræða neyðartilfelli
3. Upplýsingagjöf til aðstandenda er eftir sem áður mikilvæg.

Nauðsynlegt er að láta gesti vita að þeir mega ekki koma í heimsókn ef þeir eru með einkenni sem gætu bent til COVID-19 eða annarra umgangspesta t.d. með hósta, hálssærindi, mæði, niðurgang, uppköst, hita, höfuðverk, kviðverki, beinverki eða þreytu.

Engin höft eru lengur varðandi takmörkun á samgöngum vegna sóttvarna vegna COVID-19 þannig að íbúar og skjólstaðingar geta farið í heimsóknir og sinnt almennum erindum.

3.6. Takmörkun á aðgengi að deildum heimila s.s. iðjuþjálfun, sjúkrapjálfun eða annað

Engar sérstakar opinberar takmarkanir eru í gangi varðandi aðgengi að slíkum deildum.

4. Smitaðir og möguleiki á útsetningu fyrir smiti

4.1. Íbúi greinist jákvæður fyrir COVID-19 í hraðprófi (eða PCR prófi):

- Nú hafa kröfur um einangrun þeirra sem sýkjast af COVID-19 og bundnar voru í reglugerð, verið felldar úr gildi. Engu að síður er æskilegt að smitaður einstaklingur dvelji í sérbyli (helst með sér salerni) meðan hann er með mikil einkenni s.s. hita, slappleika og mikinn hósta.

- Starfsfólk noti veiruheldar andlitsgrímur og í einhverjum tilfellum einnig hlífðargleraugu/-skjöld.
- Passa að loftræsting sé góð, hleypla inn fersku lofti.
- Við aðhlyningu og þegar líklegt er að líkamsvessar berist á fatnað er mælt með að nota sloppa og einnota hanska. Starfsfólk þarf ekki að vera með einnota hanska við daglega umgengni en á að þvo hendur með sápuvatni eða spritta þær eftir snertingu við smitaða og við mengað yfirborð. Í engum tilfellum þarf tvöfalda hanska.
- Nota venjulega taupoka fyrir óhreint lín til að fara með í þvott. Ekki er þörf á að nota vatnsuppleysanlega poka (elika-poka) fyrir óhreint lín.
- Rusl má fara í almennt sorp (þarf ekki að fara í gulan poka og brennslu).
- Þrifa umhverfi vel með sápuvatni eins og alltaf á að gera skv. grundvallarvarúð vegna sýkingavarna.
- Stök smit, sem auðvelt er að hafa í smitgát, þurfa ekki að hafa í för með sér lokun deildar eða heimilis. Ef smit fara að dreifast víðar á sömu deild eða á aðrar deildir getur þurft að endurmeta stöðuna.
- Komi upp smit hjá íbúa er mælt með að þeir sem hafa umgengist hann, aðrir íbúar, starfsmenn og aðstandendur gætu ítrustu varúðar (smitgát) í 5 daga. Ekki er þörf á hraðprófi nema einkenni um smit komi fram.

4.2. Mat á útsetningu fyrir smiti

- Við mat á hvort útsetning hafi orðið við smitaðan einstakling er metið hvort viðkomandi hafi verið óvarinn (ekki með grímu) í innan við 1 metra frá hinum smitaða í 15 mínútur eða lengur sólarhringinn áður en einkenni hjá hinum smitaða komu fram.

5. Smitgát

- Hugtakið smitgát er nú notað yfir hegðun til að draga úr líkum á smiti.
- Að sá sem er í smitgát:
 - Gætir sérstaklega vel að persónulegum sóttvörnum s.s. handhreinsun, hreinlæti við hósta og hnerra, grímunotkun og að halda fjarlægð frá öðrum
 - Vera vel vakandi yfir hvort einkenni um COVID-19 eru að þróast og fara í hraðpróf ef það gerist.
 - Ekki vera innan um fleiri en nauðsyn krefur hverju sinni.

Hafa ber í huga að hjúkrunarheimili eru heimili íbúanna og taka verður tillit til þess öllum stundum. Því þarf að aðlaga aðgerðir og ráðstafanir að aðstæðum hverju sinni en gæta þess að þær verði ekki of þyngjandi fyrir íbúa, starfsmenn og aðstandendur.

6. Viðbrögð við smiti innan heimila

Viðbrögð við COVID-19 smiti á deild eru eftirfarandi:

- Útbúnar hafa verið lækisfræðilegar leiðbeiningar um meðferð íbúa á hjúkrunarheimilum sem fá COVID-19 og ættu þær að vera tiltækar á öllum hjúkrunarheimilum.
- Mælt er til að íbúi sem greinist smitaður sé í smitgát í eigin herbergi. Starfsfólk noti veiruheldar andlitsgrímur og eftir atvikum hlífðargleraugu/-skjöld og sloppa við þegar hætta er á megnun við umönnun og gætir vel að handhreinsun. Passa að loftræsting sé góð og þrif séu vönduð. Íbúi, sem hefur verið í nánnum tengslum við einstakling sem greinist smitaður og hefur orðið útsettur fyrir smiti er í smitgát í 5 daga en þarf ekki að fara í hraðpróf nema að einkenni um COVID-19 komi fram.
- Ef ekki er hægt að halda smituðum íbúa á herbergi þarf að leitast við að viðkomandi sé með skurðstofugrímu, hreinar hendur og í fylgd starfsmanns. Reyna að gæta að fjarlægð við aðra íbúa.

6.1. Andlát vegna COVID-19

- Þrátt fyrir að fullbólusettir einstaklingar fái vægari einkenni og veikist almennt minna af Ómíkronafbrigði veirunnar en fyrri afbrigðum, geta þeir í einhverjum tilfellum orðið alvarlega veikir og jafnvel dáíð.
- Smithætta af COVID-19 við meðhöndlun líks einstaklings sem hefur verið með COVID-19 er lítil.
- Ef íbúinn andast á meðan á virkri COVID-19 sýkingu stendur er notaður eftirtalinn hlífðarbúnaður við frágang á dánarbeði: Veirugríma, hlífðargleraugu/-skjöldur, hlífðarsloppur og hanskar.
- Að öðru leyti er frágangur eftir andlát vegna COVID-19 í engu frábrugðinn frágangi annara líka t.d. við að annast kistulagningu þarf ekki grímu né augnhlíf.
- Ekki þarf að nota líkpoka og kistan má vera opin í kistulagningu.

7. Starfmenn í smitgát vegna útsetningar

Hafi starfsmaður orðið útsettur fyrir smiti er hann hvattur til að viðhafa smitgát í 5 daga og þarf ekki að fara í hraðpróf í lokin. Viðkomandi fer varlega í vinnunni, er vakandi fyrir einkennum um COVID-19 og fer í hraðpróf ef einkenni gera vart við sig.

8. Sértaekar leiðbeiningar fyrir dagdvalir þegar dreifð smit eða hópsmit er staðfest í sóttvarnaumdæmi

Þrátt fyrir afléttingu á sóttvarnaráðstöfunum gildir áfram að allir þurfa ávallt að gæta varúðar og halda sem mestri fjarlægð milli manna, passa upp á að loftræsting sé góð og gætt sé að persónulegum sóttvörnum. Ljóst er að ákveðinn hópur fólks í dagdvöl getur ekki fylgt slíkum reglum. Þá er mikilvægt að passa vel upp á sóttvarnir, svo sem í bílum þegar ekið er með fólk sem fer í dagdvöl.

- **Í lengstu lög skal halda dagdvöl opinni.** Notendur dagdvala eru hvattir til að sækja ekki dagdvöl ef þeir eru **veikir** eða með einkenni COVID-19.

9. Sérstækar leiðbeiningar fyrir aðra þjónustu þegar dreifð smit eða hópsmit er staðfest í sóttvarnaumdæmi

- **Iðjuþjálfun, sjúkraþjálfun, önnur þjálfun**

Í sal sjúkraþjálfunar er nauðsynlegt að halda góðu bili milli fólks og miða hámarksfjölda í salnum við það.

- **Hárgreiðsla og hársnyrting/fótaaðgerð og fótsnyrting**

Engar sérstakar takmarkanir í gangi varðandi þessa þjónustu.

Frekari upplýsingar er að finna á landlaeknir.is og á covid.is

Samráðshópur um starfsemi hjúkrunarheimila og dagdvala í COVID-19 faraldri og ráðgjafahópur við gerð þessara leiðbeininga:

- *Sigurjón Norberg Kjærnested, Samtök fyrirtækja í velferðarþjónustu*
- *Anna Birna Jensdóttir, Sóltún hjúkrunarheimili*
- *Ása St. Atladóttir, sóttvarnasvið embættis landlæknis*
- *Berglind Magnúsdóttir, velferðarsvið Reykjavíkurborgar*
- *Bjarney Sigurðardóttir og María Fjóla Harðardóttir, Hrafnista hjúkrunarheimili*
- *Dagmar Huld Matthíasdóttir, Heilbrigðisráðuneyti*
- *Guðrún Lísbet Níelsdóttir, almannavarnadeild ríkislögreglustjóra*
- *Heiðbjört Ófeigsdóttir Sjúkratryggingum*
- *Helga Hansdóttir, Mörkin hjúkrunarheimili*
- *Jón Snædal, Jón Eyjólfur Jónsson og Guðný Valgeirsdóttir, Landspítali*
- *Jórunn Ósk Frímansdóttir Jensen, Droplaugarstaðir hjúkrunarheimili*
- *María Fjóla Harðardóttir, Hrafnista*
- *Rut Guðbrandsdóttir, Sjúkrahúsið Akureyri*
- *Sigríður Sigurðardóttir, Mörk, Grund og Ás hjúkrunarheimili*
- *Teitur Guðmundsson, Heilsuvernd*
- *Þóra Kristin Ásgeirsdóttir, Samband íslenskra sveitarfélaga*
- *Þórdís Hulda Tómasdóttir, Eir/Hamrar/Skjól hjúkrunarheimili*



Samband íslenskra
sveitarfélaga



Stjórnarráð Íslands
Heilbrigðisráðuneytið