



Embætti
landlæknis
Sóttvarnalæknir



Sýkingar af völdum nýrrar kórónaveiru (COVID-19)

Leiðbeiningar til fatlaðs fólks með NPA, aðra
notendasamninga og aðstoðarfólks þeirra

Handþvottur og handsprittun

Endurtakið hvert atriði vandlega fimm sinnum eða oftar!

- 

1 Nuddið lófum saman
- 

2 Nuddið bæði handarbökin með lófunum
- 

3 Nuddið vel milli fingra
- 

4 Nuddið fingurgóma og neglur vandlega
- 

5 Nuddið báða þumalfingur vandlega
- 

6 Nuddið vandlega inni í báðum lófum

3. útgáfa

26. maí 2020

Efnisyfirlit

1. Skammstafanir	3
2. Leiðbeiningar við gerð viðbragðsáætlunar	3
3. Smitgát vegna COVID-19	4
4. Þegar grunur vaknar um COVID-19 smit	5
5. Heilbrigðisþjónusta vegna COVID-19 smits	5
6. Notandi er í sóttkví eða einangrun	6
7. Þrif á svæði þar sem veikur einstaklingur hefur dvalið	7
Eigin smitgát þeirra sem þrifa svæði eftir COVID-19	7
Þrif á svæði sem grunað er að vera mengað af smitefni	7
8. Sóttkví aðstoðarfólks	8
Skráning aðstoðarfólks í sóttkví	8
Réttur aðstoðarfólks til greiðslna í sóttkví	9
Hvernig er sótt um greiðslur	9
Undanþága frá heimasóttkví – sóttkví B	10
Skilyrði fyrir sóttkví B:	10
9. Veikindi aðstoðarfólks af völdum COVID-19	12
10. Tengiliður félagsþjónustu þar sem notandi býr.....	13
11. Tilslakanir á samkomubanni og sóttvörnum frá 4. maí	14
Áfram gilda almennar reglur:	14
Einstaklingar með áhættuþætti fyrir alvarlegri COVID-19 sýkingu	14
Önnur þjónusta	14
Fyrstu skrefin út úr svokallaðri verndarsóttkví	14
Heimsóknir og gestir	15
Góð ráð til þess að forðast smit	15
Rakning C-19 appið	15
12. Tilslakanir á samkomubanni og sóttvörnum frá 25. maí	15
13. Frekari upplýsingar	16
14. Minnislisti	16
15. Samfélagssáttmáli.....	17

1. Skammstafanir

Skammstöfun	Heiti
112	Neyðarlínan - samræmd neyðarsímsvörun fyrir landið allt
1700	Læknavakt fyrir landið allt – allan sólarhringinn
Avd-RLS	Almannavarnadeild ríkislögreglustjóra
COVID-19	Öndunarfærasýking vegna nýrrar kórónaveiru
FRN	Félagsmálaráðuneytið
HRN	Heilbrigðisráðuneytið
NPA	Notendastýrð persónuleg aðstoð
SVL	Sóttvarnalæknir
WHO	World Health Organization - Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin

2. Leiðbeiningar við gerð viðbragðsáætlunar

Mikilvægt er að NPA-notendur og þeir sem eru með annars konar notendasamninga séu viðbúin því að upp komi grunur um COVID-19 smit hjá sér eða í hópi aðstoðarfólks.

Þegar hættu er talin á smiti af völdum COVID-19 þarf notandi og aðstoðarfólk hans að:

- Þekkja einkenni COVID-19 sýkingar og smitleiðir veirunnar og kynna sér leiðbeiningar um viðurkennda verkferla, nánari upplýsingar á vefjum [embættis landlæknis](#), [félagsmálaráðuneytisins](#), [Sambands íslenskra sveitarfélaga](#) og [NPA-miðstöðvarinnar](#).
- Einkenni COVID-19 eru: Hósti, hiti, kvefeinkenni, bein- og vöðvaverkir og þreyta, stundum með hálsbólgu. Eins hefur breytingu eða tapi á bragð- og lyktarskyni verið lýst.
- Vera tilbúin að gæta mjög vel að hreinlæti, efla sýkingavarnir og beita grundvallarsmitgát.
- Vera tilbúin að takast á við verkefni vegna COVID-19.
- Vera tilbúin og veita aðstoð við takmörkun á aðgengi að heimili notenda og stöðva óþarfa umgang til varnar smiti.
- Kunna að klæðast og afklæðast hlífðarfatnaði.
- Hafa kynnt sér [myndbönd](#) sóttvarnalæknis á vef embættis landlæknis um sýkingavarnir, handþvott og notkun hlífðarbúnaðar.
- Upplýsa tengilið hjá félagsþjónustu viðkomandi sveitarfélags ef grunur vaknar um smit af völdum COVID-19 og eftir atvikum umsýsluaðila eða aðstoðarverkstjórnanda.

Geymið eftirfarandi á vísu stað innan heimilis:

- Handspritt
- Bréfpurrkur
- Einnota hanskar
- Plastpokar
- Sótthreinsandi lögur til yfirborðshreinsunar t.d. spritt eða Virkon
- Virkon töflur og leiðbeiningar með þeim.

Mikilvægt er að undirbúa sig og gera eigin viðbragðsáætlun, ræða við aðstoðarfólk um hvernig bregðast skuli við komi veikindi upp og þú þurfir að fara í sóttkví eða einangrun. Þessar leiðbeiningar er gott að hafa til hliðsjónar við gerð eigin viðbragðsáætlunar.

Gott er að:

- Taka saman helstu símanúmer sem þurfa að vera tiltæk.
- Eiga alltaf hreinlætisefni, sóttþreinsandi efni, handspritt, sápur, pappírspurrkur, einnota hanska o.fl.
- Gera verklag um sóttvarnir og hreinlæti fyrir aðstoðarfólk og umgengni á þínu heimili:
 - Handþvottur
 - Þrif á vistarverum og snertiflötum
 - Almennt hreinlæti
- Gera verklag um heimsóknir, fjölda gesta og ferðir út af heimili.
- Gera áætlun um það hvernig þú getur brugðist við komi upp grunur um COVID-19 smit eða staðfest smit hjá þér eða í hópi aðstoðarmanna þinna.
- Reyna að sjá fyrir hvernig þú getur brugðist við neyðartilvikum. Dæmi: Ef þú missir stóran hluta aðstoðarfólks í sóttkví eða einangrun.
- Ákveða hver sinnir verkstjórnarhlutverkinu ef þú getur ekki sinnt því vegna veikinda.
- Ræða við aðstoðarfólk um viðbrögð og verklag um hvað skal gera komi smit upp hjá þér eða í hópi aðstoðarmanna þinna.
- Gera lista yfir þá sem geta verið þínir bakverðir:
 - Taka saman lista yfir fólk sem hefur unnið hjá þér áður, hafa samband við það og athuga hvort það geti mögulega stökkið til í neyð.
 - Kanna hvort fjölskyldumeðlimir eða vinir geti komið inn til aðstoðar ef þörf er á.
- Þekkja til verklags um hvernig hægt er að fá aðstoð bakvarðarsveitar velferðarþjónustu.
- Gera verklag um hvernig á að sækja mat, lyf og annað sem þarf að vera til á þínu heimili ef upp kemur COVID-19 smit.
- Eiga leiðbeiningar útprentaðar sem þörf er á og kynna eftir þörfum.

3. Smitgát vegna COVID-19

Mikilvægt er að gæta mjög vel að hreinlæti, efla sýkingavarnir og beita grundvallarsmitgát.

Í grundvallarsmitgát felst m.a. eftirfarandi:

- Almenn handhreinun, þ.e. handþvottur og/eða notkun handspritts. Þvíð hendur vandlega að lágmarki í 20 sek þegar mætt er á vakt, fyrir og eftir matmálstíma og salernisferðir.
- **Greiður aðgangur að handþvottaðstöðu og handspritti.**
- **Greiður aðgangur að einnota hlífðarhönskum. Spritta skal hendur eftir notkun þeirra.**
- Hlífðarbúnaður er notaður af aðstoðarmanni ef minnsti grunur vaknar um smit á heimilinu.
- Einnota búnaður er settur í lokaðan poka sem má fara í almennt sorp.
- Látið strax vita ef þið finnið fyrir einkennum. Á þetta við um bæði notanda og aðstoðarfólk.

Umsýsluaðilar með NPA-samningi/notendasamningi (hvort sem um sjálfstæðan aðila er að ræða eða notanda sjálfan) eru beðnir að tryggja aðstoðarfólki sínu aðgang að hreinsiefnum, einnota hönskum og öðrum hlífðarbúnaði sem mikilvægt er að eiga til að beita grundvallarsmitgát.

Komi upp grunur um smit getur umsýsluaðili/notandi pantað **hlífðarbúnað af lager sóttvarnarlæknis** með því að senda pöntun á netfangið hlifdarbunadur@landlaeknir.is alla virka daga eða í síma 845-7290 í neyðartilvikum.

Um er að ræða:

- Einnota hanskar í stærðum M og L
- Einnota hlífðarsloppar
- Andlitshlíf eða hlífðargleraugu
- FFP2 veirugrímur

4. Þegar grunur vaknar um COVID-19 smit

1. Hafið samband við heilsugæslu eða 1700 og óskið eftir aðstoð vakthafandi læknis. Ef málið þolir ekki bið, hafið samband við 112.
2. Sækið búnað fyrir smitgát- COVID-19.
3. Aðskiljið hinn veika frá öðrum svo fljótt sem verða má.
4. Takmarkið snertingu við þann veika og umgengni við hann er höfð í lágmarki.
5. Notið einnota hanska. Hanska á að fjarlægja strax að verki loknu og spritta skal hendur.
6. Ef annar hlífðarbúnaður er fyrir hendi og notaður, s.s. einnota sloppur eða hlífðargríma, skal klæðast honum í samræmi við leiðbeiningar SVL.
7. Ef smitefni fer í umhverfið (líkamsvessar) er það þurrkað upp með einnota þurrku, yfirborð þrifið með sápuvatni og síðan strokið yfir það með sótthreinsandi efni (t.d. spritt eða virkon).
8. Notuðum hlífðarbúnaði og öðru sorpi sem fallið hefur til við umönnun hins veika (t.d. notaðir ælupokar, óhreinir þurrkur) er sett í lokaðan poka sem fer í almennt sorp.
9. Mengaður fatnaður er settur í lokaðan poka og má þvo á hefðbundinn hátt í þvottavél.
10. Upplýsið aðstandendur ef við á.
11. Aðstoðarfólk sem sinnti viðkomandi skal fara í hreinan vinnufatnað eftir að það hefur lokið störfum. Óhreinan vinnufatnað má þvo í þvottavél (60° hiti drepur veiruna).

5. Heilbrigðisþjónusta vegna COVID-19 smits

COVID-19 göngudeild Landspítala sinnir einstaklingum sem eru veikir heima í einangrun. Hópur lækna og hjúkrunarfræðinga sinnir ráðgjafa- og símaeftirliti hjá fólki sem hefur greinst með COVID-19 og er heima í einangrun. Markmið þjónustunnar er að veita þessum sjúklingahópi bestu mögulegu þjónustu á viðeigandi stigi, meðal annars með sérhæfðri fjarheilbrigðisþjónustu, ráðgjöf og stuðningi svo ekki þurfi að koma til innlagnar. Með þessu er verið að tryggja öryggi sjúklinga og hámarka þann tíma sem þeir geta verið heima.

Þegar sjúklingur hefur greinst með jákvætt veirupróf er hringt til hans frá Landspítala. Fyrsta símtal er frá lækni sem fer yfir heilsufarssögu og möguleg undirliggjandi vandamál. Læknir metur núverandi ástand og einkenni. Með þessu fyrsta símtali hljóta sjúklingar strax fyrsta áhættumat. Í kjölfarið er eftirlit í höndum hjúkrunarfræðinga göngudeildarinnar í samráði við lækna. Fylgst er með líðan sjúklinga með reglubundnum hætti og mat lagt á hvort þörf er á vitjun heim til þeirra eða hvort þeir þurfi að koma í formlegra mat og skoðun á göngudeildinni með blóðprufum og röntgenmyndatöku. Á göngudeildinni tekur sérhæft teymi hjúkrunarfræðinga og lækna á móti sjúklingum.

6. Notandi er í sóttkví eða einangrun

Sóttkví er notuð þegar einstaklingur hefur mögulega smitast en er einkennalaus og sýni ekki tekið. Einstaklingar sem greinast með COVID-19 fara í **einangrun**. Ákvörðun um hvort einstaklingur fari í sóttkví eða einangrun er tekin af yfirvöldum sem gefa fyrirmæli í hverju tilfelli fyrir sig.

Notandi sem fer í [sóttkví](#) eða [einangrun](#) vegna COVID-19 þarf áfram aðstoð við nauðsynlegar athafnir dagslegs lífs, auk þeirrar heilbrigðisþjónustu sem ástand hans kallar á. Þá skal fylgja eftirfarandi leiðbeiningum og fá frekari ráðgjöf og leiðbeiningar frá heilbrigðisstarfsfólki eftir þörfum.

Æskilegt er að sama aðstoðarfólk aðstoði notanda í sóttkví eða einangrun á heimili hans til að fækka þeim sem gætu orðið útsettir ef hann þróar með sér smit.

Í töflunni er yfirlit yfir sóttkví og einangrun með hliðsjón af því sem er ólíkt í sóttvörnum og takmörkunum á umgengni við aðra. Frekari upplýsingar eru í leiðbeiningum fyrir [sóttkví](#) eða [einangrun](#) í [heimahúsi](#).

SÓTTKVÍ	EINANGRUN
Notandi á að vera sem mest inni á sínu heimili og hitta aðeins aðstoðarfólk. Fjölskylda og vinir eiga ekki að koma í heimsókn.	Notandi á að vera inni á sínu heimili í einangrun og hitta aðeins aðstoðarfólk. Fjölskylda og vinir eiga ekki að koma í heimsókn.
Aðstoðarfólk notar hlífðarbúnað þegar þeir eru í náinni snertingu við notanda í sóttkví: einnota hanskar, hlífðarsloppur eða plastsvunta. Gæta vel að handþvotti á eftir, bæði aðstoðarmanns og notanda.	Aðstoðarfólk sem annast notanda í einangrun skal nota hlífðarbúnað : einnota hanskar, hlífðarsloppur eða plastsvunta, andlitshlíf eða hlífðargleraugu og fínagnagrímu. Nota skal fínagnagrímu á hinn veika ef hann þolir það.
Aðstoðarfólk skal viðhafa almenna varúð gegn sýkingum: Þvo hendur og spritta áður en notandi er aðstoðaður og á eftir og gæta almenns hreinlætis. Ef hlífðarbúnaður er notaður þarf að klæðast honum í samræmi við leiðbeiningar SVL.	Farið er í hlífðarbúninginn á ákveðnum stað á heimili notanda þar sem fyllstu sóttvarna er gætt. Klæðist hlífðarbúnaði í samræmi við leiðbeiningar SVL. Mælt er með að horfa á leiðbeiningar-myndband um hvernig á að klæða sig í og úr hlífðarfötum.
Forðast snertingu við líkamsvessa (slím úr öndunarvegi, uppköst, hægðir).	Áður en farið er í hlífðarbúning eru hendur sprittaðar. Farið er í hlífðarbúning í þessari röð: fínagnagríma (FFP2), hlífðargleraugu, sloppur, hanskar. Skipta skal um hanska ef þeir mengast og eftir þörfum. Farið úr í þessari röð: hanskar, sloppur, gríma, gleraugu og hendur sprittaðar á milli.
Notaður hlífðarbúnaður og annað sem notað hefur verið (t.d. óhreinar þurrkur, notaðir ælupokar) er sett í lokaðan poka sem fer í almennt sorp. Hendur eru þvegnar, þurrkaðar og sprittaðar.	

Frh. bls. 7

SÓTTKVÍ

EINANGRUN

Fylgjast vel með hvort viðkomandi fær einkenni sem bent geta til smits, s.s. hita.

Ef heilsu hrakar ber að hafa samband við síma 1700 og tilkynna það.

Fylgjast þarf vel með heilsu notanda með daglegum hitamælingum.

Aðstoða við að gefa upplýsingar í síma í daglegu eftirliti heilbrigðisstarfsfólks.

Ef heilsu hrakar ber að hafa samband við síma 1700 og tilkynna það.

Reglulega skal þrífa vel með vatni og sápu allt heimili notanda og sóttþreinsandi yfirborðslög.

Ef smitefni fer í umhverfið (líkamsveppur) er það þurrkað upp með einnota þurrku, yfirborð þrifið með sápuvatni og síðan strokið yfir það með sóttþreinsandi efni.

Þrífa skal svæði þar sem veikur einstaklingur hefur dvalið mjög vandlega og gæta fyllstu sóttvarna sbr. leiðbeiningar í lið 7.

7. Þrif á svæði þar sem veikur einstaklingur hefur dvalið

Þrif hefjast um leið og hinn veiki er farinn úr rýminu. Svæðið er [þrifið samkvæmt fyrirmælum SVL](#). Starfsmenn skulu hafa lokið viðeigandi þjálfun við að klæðast og afklæðast hlífðarbúnaði, ásamt viðeigandi frágangi/förgun. Ekki er vitað hve lengi Kórónaveira getur lifað í umhverfinu (klukkustundir eða dagar). Það fer m.a. eftir yfirborðsfleti, raka- og hitastigi.

Eigin smitgát þeirra sem þrífa svæði eftir COVID-19

- Beita skal grundvallarsmitgát við þrif vegna gruns um COVID-2019 sýkingu.
- Við þrifin skal nota eftirfarandi hlífðarbúnað:
 - Einnota hanska (tvenn pör)
 - Einnota hlífðarslopp
 - Veirumaski og hlífðarglæraugu eru sett upp ef hætta er á að sóttmengað efni berist í andlit.
- Að verki loknu skal setja notaðan hlífðarbúnað í plastpoka sem er lokaður tryggilega, og má fara í almennt sorp.
- Hendur eru þvegnar og sprittaðar strax og búið er að ganga frá hönskum í lokaðan poka sem má fara í almennt sorp.
- Farið í hreinan vinnufatnað að verki loknu. Óhreinan fatnað má þvo í þvottavél.

Þrif á svæði sem grunað er að vera mengað af smitefni

- Þrífa skal svæðið þar sem hinn veiki dvaldi og nánasta umhverfi.
- Ekki má nota þrýstiloft, s.s. háþrýstidælur á stétt, það getur þyrlað smitefni út í andrúmsloftið.
- Sóttmengað svæði er afmarkað og umgengni annarra er beint frá.
- Hafið tiltækan poka fyrir sorp.
- Nota skal samþykkt hreinsi- og sóttþreinsiefni (t.d. spritt eða 1% virkon). Notið réttan styrkleika.

- f. Bréfaþurrkur eru notaðar til þess að hreinsa upp sýnileg spilliefni. Skiptið um hanska ef á þá fer mengað efni.
- g. Fyrst er þvegið með sápuþvotti og að því búnu farið yfir með sótthreinsunarefni (t.d. spritt eða 1% virkon).
- h. Fyrst er þrifið efst og haldið áfram niður á við. Byrjið á því að dreifa sápuþvotti yfir svæðið með bréfaþurrku eða úðara. Þegar allt svæðið hefur verið þakið sápuþvotti eru bréfaþurrkur notaðar til að þurrka upp og settar í poka sem er lokað og má fara í almennt sorp. Síðan er allt svæðið þakið pappírþurrkum og vætt í pappírþurrkunum með spritti eða 1% virkon. Bíðið þann tíma sem leiðbeiningar framleiðanda segja til um og þá eru þurrkurnar fjarlægðar og settar í lokaðan poka sem má fara í almennt sorp. Að lokum er svæðið skolað með heitu (60°) vatni og þurrkað að því búnu.
- i. Pappír og öðrum einnota vörum af svæðinu þar sem hinn veiki dvaldi er einnig hent í poka sem má fara í almennt sorp.
- j. Á milli svæða skal skipta um þvottaklúta og þeir settir að verki loknu í poka sem má fara í almennan þvott.
- k. Á svæðum sem hinn veiki notaði skal þrifa eftirfarandi:
 - Hurðarhúna og læsingarbúnaður á hurð.
 - Krana og vaska.
 - Veggi sem liggja að rúmi, salerni og vaski.
 - Salerni og umhverfi þess.
- l. Hlífðarbúnaður og hanskar fara að verki loknu í poka og í almennt sorp.

8. Sóttkví aðstoðarfólks

Aðstoðarfólk á að fara í sóttkví í 14 daga skv. [leiðbeiningum sóttvarnalæknis](#) ef þeir:

1. Tilkynna beina snertingu við einstakling með COVID-19 eða snertingu við smitefni eða hafa verið í mikilli nálægð við hinn veika < 2 metra og ekki í hlífðarfatnaði í meira en 15 mín. Þeir sem búa á heimili með veikum einstaklingi fara í sóttkví.
2. Þrifu svæði sem var hugsanlega mengað án þess að nota hlífðarfatnað.

Vinnufélagar þess sem fer í sóttkví, gæta að eigin smitgát en eru ekki beðnir um að fara í sóttkví nema ofangreint eigi líka við um þá.

Skráning aðstoðarfólks í sóttkví

Aðstoðarmaður þarf að vera skráður í sóttkví til að hægt sé að gefa út staðfestingu/vottorð. Þeir geta gert það sjálfir eða verið skráðir af sinni heilsugæslu eða smitakningarteymi almannavarna.

- Einstaklingar **með rafræn skilríki** geta skráð sig sjálfir í sóttkví á [heilsuvera.is](#) (eingöngu sóttkví fyrirskipuð af yfirvöldum, ekki sjálfskipuð sóttkví).
- Ef einstaklingar eru **ekki** með rafræn skilríki þá skrá þeir sig í sóttkví á heilsugæslunni.
- Þegar skráning er klár þá er hægt að sækja sér vottorð/staðfestingu um sóttkví inni á [www.heilsuvera.is](#) með rafrænum skilríkjum.
- Ef einstaklingar eru ekki með rafræn skilríki og þurfa vottorð/staðfestingu um sóttkví þá senda þeir beiðni um það á mottaka@landlaeknir.is með efnislinuna: **Staðfesting á sóttkví** og fá það sent í tölvupósti.

Réttur aðstoðarfólks til greiðslna í sóttkví

Alþingi samþykkti lög nr. 24/2020 sem kveða á um tímabundnar greiðslur vegna einstaklinga sem sæta sóttkví. Markmiðið er að styðja atvinnurekendur og launafólk sem sæta sóttkví þannig að þeir geti fylgt fyrirmælum heilbrigðisyfirvalda um sóttkví án þess að hafa áhyggjur af afkomu sinni.

Þeir sem geta átt rétt á greiðslum samkvæmt lögnum eru:

- Atvinnurekendur sem greitt hafa launamönnum sem sæta sóttkví laun á tímabilinu frá 1. febrúar 2020 til og með 30. september 2020.
- Launafólk sem sætt hefur sóttkví á sama tímabili en fá ekki greidd laun frá atvinnurekanda.
- Sjálfstætt starfandi einstaklingar sem sæta sóttkví á sama tímabili.

Vinumálastofnun sér um framkvæmd laganna. Á vef Vinnumálastofnunar má finna upplýsingar um [greiðslur í sóttkví skv. fyrirmælum heilbrigðisyfirvalda](#). Jafnframt eru þar ítarlegar upplýsingar í [spurt og svarað](#), s.s. um skilyrði, umsóknarferlið, fjárhæðir, greiðslur í sóttkví og rétt forsjármanna barna í sóttkví.

Aðstoðarfólk NPA sem er í sóttkví skv. fyrirmælum á rétt á launagreiðslum og aðstoðarfólk sem er í verktöku geta einnig átt rétt á greiðslum hafi verið staðið skil á greiðslu tryggingagjalds og staðgreiðslu skatts af reiknuðu endurgjaldi a.m.k. þrjá mánuði á undanförunum 4 mánuðum fyrir umsóknardag eða með reglulegum hætti.

Notandi/verkstjórnandi skráir vaktir á aðstoðarfólkið eins og venjulega en auðkennir þær sérstaklega með „sóttkví“.

Hvernig er sótt um greiðslur

Tekið er við umsóknum á vef Vinnumálastofnunar og [hér](#) má finna frekari upplýsingar um greiðslur í sóttkví.

Umsýsluaðili NPA getur lagt fram umsókn til Vinnumálastofnunar (VMST) um greiðslu á mínum síðum fyrir [atvinnurekendur](#) á vef Vinnumálastofnunar. Skal hann skrá þá aðstoðarmenn sem sótt er um greiðslu fyrir og þá daga sem þeir gátu ekki sinnt vinnu að öllu leyti eða að hluta sökum þess að þeim var gert að vera í sóttkví. Hægt er að sækja um í einni umsókn fyrir alla aðstoðarmenn sem hófu sóttkví í sama mánuði. Ef um tvo eða fleiri upphafsmánuði sóttkvíar er að ræða, þarf að sækja um fyrir hvern mánuð fyrir sig. Framvísa þarf nauðsynlegum fylgigögnum ef Vinnumálastofnun óskar eftir þeim. Hægt er að merkja við heila og/eða hálfra daga.

Aðstoðarmaður sem er verktaki sækir um inn á mínum síðum [atvinnuleitenda](#). Á umsókn þarf að merkja við að umsækjandi sé sjálfstætt starfandi. Velja þarf upphafsmánuð sóttkvíar og tilgreina fjölda starfsdaga sem viðkomandi gat ekki sinnt starfi sínu þaðan sem hann sætti sóttkví.

Undanþága frá heimasóttkví – sóttkví B

Við sérstakar aðstæður, þegar aðrar leiðir eru ekki færar, kann að koma til þess að sérhæfðir starfsmenn í sóttkví sem sinna lykil-þjónustu s.s. umönnun fatlaðra einstaklinga sem eru líka í sóttkví fái heimild til að snúa til vinnu að uppfylltum ákveðnum skilyrðum. Slík sóttkví kallast **sóttkví B** til aðgreiningar frá hinni almennu sóttkví.

Fyrir utan að sinna áfram starfi sem aðrir geta ekki sinnt, skal aðstoðarmaður í sóttkví B virða reglur um almenna sóttkví utan vinnutíma, þ.e. hitta sem fæsta og fylgja leiðbeiningum sóttvarnalæknis um hlífðarbúnað o.fl. sem sendar eru með samþykki undanþágunnar. Hér er um sérstaka aðgerð að ræða í ljósi mjög krefjandi umhverfis við fordæmalausar aðstæður.

Skilyrði fyrir sóttkví B:

- a. Vinnuframlag viðkomandi aðstoðarmanns er nauðsynlegt til að tryggja öryggi notanda og ekki finnast einstaklingar með viðeigandi reynslu og bakgrunn í bakvarðasveit velferðarþjónustu.
- b. Aðstoðarmaður og notandi/vinnuveitandi eru sammála um að sækja skuli um undanþáguna. Aðstoðarmaður getur dregið umsókn til baka ef sótt er um undanþágu án hans samþykkis.
- c. Aðstoðarmaður er einkennalaus. Aðstoðarfólk á undanþágu þarf að fylgjast vel með eigin heilsu og má ekki mæta til starfa með einkenni sem samræmast COVID-19.
- d. Aðstoðarmaður fer strax úr vinnu strax ef einkenna verður vart í samráði við notanda.

Undanþágu þarf að sækja um til sóttvarnalæknis og [eyðublað](#) má finna á vef embættis landlæknis. Brot á reglum sóttvarnalæknis um sóttkví varða sóttvarnalög nr. 19/1997.



Umsókn um undanþágu frá heimasóttkví

Við sérstakar aðstæður, þegar aðrar leiðir eru ekki færar, kann að koma til þess að sérhæfðir starfsmenn í sóttkví sem sinna lykil-þjónustu s.s. umönnun fatlaðra einstaklinga sem eru líka í sóttkví eða við innviði samfélagsins fái heimild til að snúa til vinnu að uppfylltum ákveðnum skilyrðum. Slík sóttkví kallast sóttkví B til aðgreiningar frá hinni almennu sóttkví. Hér er um sérstaka aðgerð að ræða í ljósi mjög krefjandi umhverfis við fordæmalausar aðstæður.

Undanþágu þarf að sækja um til sóttvarnalæknis en brot á reglum sóttvarnalæknis um sóttkví varða sóttvarnalög nr. 19/1997.

Stofnun/fyrirtæki sem sækir um undanþágu:

Dags. umsóknar:

_____ 2020

Nafn og kennitala starfsmanns sem er í sóttkví:

Lokadagur sóttkvíar:

_____ 2020

Starf sem **aðrir geta ekki sinnt** meðan á sóttkví stendur:

Fjöldi einstaklinga sem starfsmaður í sóttkví mun óhjákvæmilega eiga samskipti við í sóttkví B _____

Nafn	Kennitala	Tengsl við starfsmann í sóttkví

Afgreiðsla sóttvarnalæknis:

Hafnað _____ Samþykkt _____

Undirskrift sóttvarnalæknis:

Mynd 1. Umsókn um undanþágu frá heimasóttkví er að finna á vef embættis landlæknis

9. Veikindi aðstoðarfólks af völdum COVID-19

Um rétt aðstoðarfólks til launa í veikindum fer samkvæmt ákvæðum kjarasamninga.

Veikindi aðstoðarfólks í NPA af völdum COVID-19 teljast til forfalla í skilningi [20. gr. reglugerðar nr. 1250/2018, um notendastýrða persónulega aðstoð](#), með síðari breytingum. Umsýsluaðili getur sótt um framlag til viðkomandi sveitarfélags til þess að standa straum af viðbótarútgjöldum sem hljóttast af afleysingum veikindaforfalla vegna COVID-19. Viðkomandi sveitarfélag staðfestir umsóknina fyrir sitt leyti og sendir Jöfnunarsjóði sveitarfélaga til afgreiðslu.

Samningar um NPA gera ráð fyrir að samstarf eigi sér stað milli sveitarfélags, notanda og umsýsluaðila um að bregðast við breyttum aðstæðum hjá notanda með tilliti til þjónustubarfar. Sóttkví eða einangrun notanda telst til slíkra breyttra aðstæðna. Um leið og tilefni skapast er áriðandi að skapa ramma um samskipti milli sveitarfélags, notanda og umsýsluaðila í ljósi breyttra aðstæðna, t.d. varðandi starfsmannamál. Á þetta einnig við um aðra notendasamninga.

Þótt aðstæður breytist skv. samningi, ber umsýsluaðili áfram ábyrgð vinnuveitanda gagnvart starfsfólki og verður að uppfylla skyldur sínar samkvæmt gildandi lögum og kjarasamningum.

Ef mikil veikindi eru meðal aðstoðarfólks af völdum COVID-19 er hægt að leita til tengils hjá sveitarfélagi hafi notandi ekki eigin bakverði sem geta komið til aðstoðar í slíkum aðstæðum.

1. Tengiliður sveitarfélags óskar eftir aðstoð bakvarðarsveitar velferðarþjónustu.
2. Notandi/umsýsluaðili hefur samband við tengilið hjá sínu sveitarfélagi sem fær lista með nöfnum úr bakvarðasveit velferðarþjónustu.
3. Notandi/umsýsluaðili fær sendan lista með nöfnum nokkurra bakvarða sem skráðir eru.
4. Notandi/umsýsluaðili velur bakverði sem hann hefur svo samand við, tekur ráðningarviðtöl og gengur frá ráðningarsamningi ef samkomulag næst.
5. Notandi/umsýsluaðili upplýsir tengilið sveitarfélags um hverjir voru ráðnir úr bakvarðasveit velferðarþjónustu.

10. Tengiliður félagsþjónustu þar sem notandi býr

- **Reykjavík:** Arne Friðrik Karlsson arne.fridrik.karlsson@reykjavik.is
- **Kópavogur:** Guðlaug Ósk Gísladóttir gudlaugo@kopavogur.is
- **Akureyri:** 'Karólína Gunnarsdóttir karolina@akureyri.is
- **Hafnarfjörður:** Sjöfn Guðmundsdóttir sjofng@hafnarfjordur.is
- **Garðabær:** Pála Marie Einarsdóttir palaei@gardabaer.is
- **Mosfellsbær:** Sigurbjörg Fjölisdóttir sigurbjorgf@mos.is
- **Norðurland vestra:** Gréta Sjöfn Guðmundsdóttir gretasjofn@skagafjordur.is
- **Félags- og skólaþjónusta Snæfellinga:** Sveinn Þór Elinbergsson sveinn@fssf.is
- **Akraneskaupstaður:** Svala Hreinsdóttir svala.hreinsdottir@akranes.is
- **Dalvíkurbyggð:** Þórhalla Fr. Karlsdóttir tota@dalvikurbyggd.is
- **Byggðasamlag Vestfjarða um málefni fatlaðs fólks:** Sif Huld Albertsdóttir bsvest@bsvest.is
- **Bergrisinn, þjónustuvæði Suðurlands:** Íris Ellertsdóttir iris.ellertsdottir@arborg.is og Arna Ír Gunnarsdóttir, arna@arnesthing.is

Dregið úr hættu á COVID-19 kórónuveiru smiti



- Gæta vel að hreinlæti, þvo hendur reglulega með sápu og nota handspritt. Forðast snertingu við augu, nef og munn.



- Hósta og hnerra í krepptan olnboga eða í pappír þegar um kvefeinkenni er að ræða.



- Forðist náíð samneyti við einstaklinga með hósta og almenn kvefeinkenni.



- Sýna aðgát í umgengni við algenga snertifleti á fjöl-förnum stöðum, s.s. handrið, lyftuhnappa, snertiskjái, greiðsluposa og hurðahúna.



- Heilsa frekar með brosi en handabandi eða faðmlagi.



Embætti
landlæknis
Directorate of Health

11. Tilslakanir á samkomubanni og sóttvörnum frá 4. maí

Það hefur gengið vel á Íslandi í baráttunni gegn COVID-19 en áfram þarf að fara varlega því veiran er ekki horfin þótt að faraldurinn hafi gengið niður eins og er og samfélagslegt smit virðist lítið. Markmiðið er áfram að verja þá sem eru í áhættuhópum og starfsmenn í þjónustu við viðkvæma hópa.

Áfram gilda almennar reglur:

- Handhreinsun - sápa og vatn eða handspritt
- Halda 2 metra nálægðartakmörk
- Takmarka náíð samneyti við ákveðinn fjölda fólks

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.

Önnur þjónusta

Margs konar starfsemi sem var lokað í mars er nú að opna aftur eins og til dæmis vinnustaðir fyrir fatlað fólk og félagsstarf en um þjónustu sveitarfélaga við fatlað fólk gilda sérstakar [leiðbeiningar fyrir velferðarþjónustu sem finna má hér](#).

Fyrstu skrefin út úr svokallaðri verndarsóttkví

Margir hafa verið í svokallaðri verndarsóttkví og hafa lítið farið út af heimili sínu meðan heimsfaraldurinn hefur gengið yfir. Nú þegar smitum hefur fækkað mikið á Íslandi og slakað er á samkomubanni eru margir óvissir um hvort þeir geti farið að fara út af heimili sínu og fengið heimsóknir.

- Taka ávallt mið af aðstæðum í umhverfinu. Ef smit í samfélaginu eykst þarf að viðhalda eigin sóttkví og slaka á eigin sóttkví í hlutfalli við fækkun smita.
- Taka skal mið af heilsufari og undirliggjandi áhættuþáttum við mat á því hvað hvernig hægt er að taka fyrstu skrefin út í samfélagið aftur eftir að hafa verið heima í verndarsóttkví.
- Fatlað fólk er hvatt til að sýna áfram varkárni, forðast margmenni og ekki umgangast þá sem eru með einkenni sjúkdóms en íhuga um leið tilslakanir á takmörkunum á samneyti við annað fólk.
- Skoðið leiðbeiningar fyrir fólk sem er með áhættuþætti fyrir alvarlegri sýkingu. Fólk getur kosið að fylgja leiðbeiningum sem þar eru settar fram um takmörkun á umgengni við aðra fyrstu vikurnar í maí.
- Gott er að halda sig frá fjölmönnum stöðum fyrst um sinn og finna staði þar sem hægt er að halda 2ja metra fjarlægð í samskiptum við næsta mann.
- Hægt er að sækja minni samkomur þar sem hreinlæti er sinnt og 2 metra nándartakmörk tryggð.
- Margvísleg þjónusta er nú opin s.s. hárgreiðslustofur og sjúkrahjálfun þar sem starfsfólk er í náinni snertingu við marga einstaklinga á hverjum degi. Gott er að byrja með það því að fara á þessa staði á rólegasta tíma dagsins.
- Mikilvægt er að huga vel að andlegri og líkamlegri heilsu.

Heimsóknir og gestir

Mikilvægt að sýna áfram varkárni, fara eftir almennum grundvallarreglum varðandi handþvott og sóttvarnir, viðhalda 2 metra nálægðartakmörk eins og unnt er og takmarka í fyrstu náíð samneyti við ákveðinn fjölda fólks með það að markmiði að forðast smit.

- Aðlagið fjölda heimsókna og gesta að aðstæðum í ljósi þess að smit getur borist inn á heimili með gestum.
- Einnig þarf að hafa í huga hversu mörg staðfest smit eru í sveitarfélaginu.
- Huglaðið þarf að aðstæðum á heimili og hversu mörgum er hægt að taka á móti og halda um leið 2 metra regluna.
- Hægt er að byrja með 1-2 nána aðila á viku, forðast snertingu og tryggja 2 metra regluna.

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 við íbúa eins og hægt er.
3. Gestir beðnir að virða 2ja metra nálægðartakmörk við næsta mann eins og verða má.

Rakning C-19 appið

Fatlað fólk sem og aðrir þjóðfélagsþegnar eru hvattir til að hlaða niður smittrakningarappi 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

12. Tilslakanir á samkomubanni og sóttvörnum frá 25. maí

Þann 25. maí 2020 var neyðarstigi vegna COVID-19 faraldursins aflétt og frekari skref voru stigin í afléttingu samkomutakmarkana. Nú mega 200 manns koma saman í hverju rými í stað 50 áður. Þá eru allir hvattir til að viðhalda tveggja metra fjarlægð í samskiptum við aðra, eftir því sem aðstæður leyfa. Markmiðið er eftir sem áður að vernda þá sem eru viðkvæmir með því að skapa þeim sem það kjósa aðstæður til að viðhalda tveggja metra nálægðartakmörkun í samskiptum við aðra eins og aðstæður leyfa. Þannig verði til dæmis á veitingastöðum, í leikhúsum og bíósölum boðið upp á að minnsta kosti nokkur sæti sem geri þetta kleift.

Mikilvægt er að fylgjast með ákvörðun ráðuneytis um hámarksfjölda einstaklinga í sama rými á hverjum tíma til að fylgja fjöldatakmörkunum hverju sinni. Þær eru kynntar með auglýsingu heilbrigðisráðuneytisins og [hér](#) má finna auglýsingu sem gildir frá 25. maí 2020.

13. Frekari upplýsingar

- Á www.covid.is er hægt er að finna svör við mörgum spurningum undir [spurt og svarað](#). Velja þarf sjá allt.
- Þar er líka umræða um **andlega líðan** á tímum COVID-19, hvar má leita aðstoðar og stuðnings og góð ráð. Þetta má finna undir [Líðan okkar á www.covid.is](#)
- Á www.covid.is eru góð ráð um hvernig [forðast má smit](#).
- [Hér](#) má finna upplýsingar um aðgengilegar gönguleiðir og útvist.
- Einnig er hægt að finna góðar upplýsingar á eftirtöldum stöðum:
 - www.landlaeknir.is
 - www.samband.is
 - www.felagsmalaraduneyti.is
 - www.npa.is
 - www.covid.is

14. Minnislisti

- Handhreinsun - sápa og vatn eða handspritt
- Nálægð – 2 metra nándarmörk
- Jákvæðni – forðast neikvæðar hugsanir
- Svefn – nægur svefn
- Næring – holl og fjölbreytt fæða
- Heimsending – á mat og þjónustu, ef hægt er, fá aðstoð ef þarf
- Dagsbirta – njóta birtu á daginn
- Hreyfing – inni eða úti
- Tengslanet – samskipti við fjölskyldu og vini, nota síma og samfélagsmiðla
- Lyf – taka öll lyf skv. læknisráði
- Heilsugæsla/Læknavaktin – hafa samband ef þarf (ný einkenni, breyting á einkennum undirliggjandi sjúkdóms, hugsanleg sýking o.fl.)

15. Samfélagssáttmáli



covid.is

Samfélagssáttmáli

- í okkar höndum

Tryggjum góðan árangur áfram og gerum samfélagssáttmála. Sáttmála sem gildir í vor og sumar og við munum öll virða.

- ▶ Þvolum okkur um hendur
- ▶ Sprittum hendur
- ▶ Munum 2 metra fjarlægð
- ▶ Sótthreinsum sameiginlega snertifleti
- ▶ Verndum viðkvæma hópa
- ▶ Hringjum í heilsugæsluna ef við fáum einkenni
- ▶ Tökum áfram sýni
- ▶ Virðum sóttkví
- ▶ Virðum einangrun
- ▶ Veitum áfram góða þjónustu
- ▶ Miðlum traustum upplýsingum
- ▶ Verum skilningsrík, tillitssöm, kurteis og styðjum hvert annað

Við erum öll almannavarnir - og verðum það áfram



Embætti
landlæknis
Directorate of Health