



Leiðbeiningar fyrir heilsuræktarstöðvar vegna COVID-19

covid.is

MÖGULEGT SMIT?

Finnur þú fyrir eftirfarandi einkennum?

Einkenni COVID-19 sýkingar eru ekki alltaf þau sömu, en minna á venjulega flensu

- ▶ hiti
- ▶ hálssærindi
- ▶ hósti
- ▶ slappleiki
- ▶ bein- og vöðvaverkir
- ▶ skyndileg breyting eða tap á bragð- og lyktarskyni



Ef þig grunar að þú sért með smit:

- ▶ Haltu þig heima
- ▶ Hafðu samband í síma við heilsuqæsluna þína, í gegnum netspjall á heilsuvera.is eða Læknavaktina í síma 1700.
- ▶ Heilbrigðisstarfsfólk ráðleggur þér um næstu skref.



Grunar þig að einhver í þínu nærumhverfi sé smitaður/smituð?

- ▶ Gættu þess að eiga ekki í nánú samneyti við viðkomandi.
- ▶ Ráðlegðu viðkomandi að hafa samband við heilsuqæsluna, netspjall Heilsuveru eða 1700 til að ræða einkenni sín og fá ráð um hvernig best er að bregðast við.



7. september 2020

Efnisyfirlit

1. Eftirfarandi á við um starfsemi heilsuræktarstöðva	3
2. Grundvallarsmitgát	3
3. Þrif umhverfis	4
4. Afgreiðsla og móttaka iðkenda – gátlisti	4
5. Barnagæsla	5
6. Fataskiptiklefar – gátlisti.....	5
7. Sturtur, þurrkaðstaða, salerni – gátlisti	5
8. Baðstofur, eimböð, saunaböð, innrauðir klefar – gátlisti.....	5
9. Heitir pottar, setlaugar og köld ker – gátlisti.....	6
10. Æfingasalir – hópæfingar - gátlisti	6
11. Tækjasalir- gátlisti.....	6
12. Einkapjálfun	7
13. SPA - nudd og snyrtimeðferð.....	7
14. Fræðsla til starfsmanna vegna COVID-19	7
15. Ef eitthvað er óljóst	7
16. Frekari upplýsingar um COVID-19	7
17. Viðaukar	7

1. Eftirfarandi á við um starfsemi heilsuræktarstöðva

Heilsuræktarstöðvar eru beðnar að fylgja eftirfarandi leiðbeiningum stjórnvalda. Að telja iðkendur og tryggja að ekki séu fleiri innan heilsuræktar en sem nemur ákvörðun heilbrigðisráðuneytis (HRN) um hámarksfjölda ásamt því að tryggja nándartakmörk milli einstaklinga.

Almenna reglan er að heilsuræktarstöðvar eru opnar öllum samkvæmt venju og öll hefðbundin starfsemi má fara af stað svo fremi sem iðkendur eru upplýstir um sóttvarnaráðstafanir og að fjöldi iðkenda fari ekki yfir leyfilegt hámark samkvæmt auglýsingu HRN á hverjum tíma.

Börn fædd 2005 og síðar eru ekki talin með í gestafjölda.

Nánari upplýsingar:

1. Rekstraraðili tryggir að upplýsingaskilti almannavarna um ábyrgð iðkenda gagnvart eigin smitvörnum sé sýnilegt iðkendum á skjá eða á prenti.
2. Iðkendur/starfsmenn mega ekki koma inn í heilsuræktarstöð 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, höfuðverk, beinverki, þreytu, kviðverki, niðurgang o.fl.).
3. Rekstraraðili þrífur samkvæmt venju og strýkur yfir skilgreinda snertifleti eins oft og þurfa þykir og alltaf eftir hvern hópæfingatíma, með sápulegi/sótthreinsandi efni.
4. Rekstraraðili tryggir að fjöldi einstaklinga í hverju rými fari ekki yfir skilgreint hámark samkvæmt auglýsingu heilbrigðisráðuneytis á hverjum tíma.
5. Rekstraraðili tryggir eins og best verða má að hægt sé að virða nálægðartakmörkun stjórnvalda hverju sinni.
6. Rekstraraðili tryggir auðvelt aðgengi að handþvottaðstöðu og handspritti.
7. Rekstraraðili tekur valkvæða þjónustu úr umferð ef hann telur sig ekki geta uppfyllt skilyrði um sóttvarnir. Dæmi: Háþurrkur, leiktæki, þjálfunarbúnaður og veitingasala.
8. Rekstraraðili tryggir að skráðar séu [upplýsingar um viðbrögð starfsmanna ef grunur vaknar um COVID-19 smit á starfssvæði](#).
9. Rekstraraðili hvetur starfsmenn og iðkendur til að hlaða niður smitakningaráttum almannavarna.
10. Í viðhengi er upplýsingaskilti almannavarna um ábyrgð iðkenda á heilsuræktarstöðvum.

2. Grundvallarsmitgát

Ávallt skal viðhafa grundvallarsmitgát gagnvart öllu fólki, hvort sem það virðist vera veikt eða ekki.

Í grundvallarsmitgát gegn sýkingum í samfélaginu sem alltaf á að vera í gangi felst m.a. eftirfarandi:

- Almenn handhreinsun, þ.e. handþvottur eða notkun handspritts (ef handþvottur er ekki mögulegur) eftir snertingu við mengað yfirborð og áður en unnið er með matvæli.
- Gæta hreinlætis við hósta og hnerra með því að halda fyrir vitin á meðan hóstað er með bréþurrku, sem er hent strax að notkun lokinni í rusl og hendur þvegnar á eftir.
- Nota hlífðarbúnað (hanska) ef snerta þarf hugsanlegt smitefni t.d. blóð, hægðir, uppköst eða hráka. Þrifa þarf slíkt strax og ganga tryggilega frá því í lokaðan poka og setja í sorp og vera með hanska við verkið. Taka hanskana strax af að notkun lokinni og þvo eða spritta hendur.
- Gæta að almennum þrifum milli manna og í umhverfi.

- Gætið varúðar við meðhöndlun beittra og oddhvassra nála og áhalda til að fyrirbyggja stunguóhöpp.
- Ganga tryggilega frá sorpi.

3. Þrif umhverfis

Í COVID-19 faraldrinum er lögð mikil áhersla á að þrifa umhverfi vandlega því smitefnið frá þeim sem eru hugsanlega sýktir getur breiðst út við hósta og hnerra og hnigið á yfirborð í umhverfinu. Einnig er margt annað smitefni sem getur borist milli manna á heilsuræktarstöðvum og því er mikilvægt að allir gæti að hreinlæti og að umhverfið, tæki og þjálfunarbúnaður sé vel þrifinn með sápuvatni daglega og strokið yfir með sótthreinsandi lausn eftir hverja notkun.

Höfðað er til iðkenda og starfsfólks að þvo hendur vel fyrir/eftir þjálfun og rjúfa með því smitleið sýkla sem koma á hendurnar úr umhverfinu. Starfsmenn minna iðkendur á að hver og einn er ávallt ábyrgur fyrir eigin smitgát.

Nánar:

- Hver heilsuræktarstöð skal vera með skriflega áætlun um reglubundin þrif.
- Húsnæði og öll aðstaða skal þrifin daglega samkvæmt starfsleyfisskilyrðum og oftast ef við á. Nota skal til þess búnað sem hægt er að þvo og þurrka eftir hverja notkun. Dagleg þrif eru með hreinu sápuvatni og hreinum búnaði.
- Gólfefni og frágangur húsnæðis skal vera þannig að þrif séu auðveld.
- Yfirborðshreinsun er gerð ef smitefni (blóð, hægðir, uppköst eða hráki) fer í umhverfið. Þá er smitefnið fyrst tekið upp með pappír og það sett í ruslapoka, síðan þvegið yfir með sápuvogi og látið þorna áður en storkið er yfir með sótthreinsunarefni. Nota má eitthvað af eftirtöldum sótthreinsiefnum til verksins: Umhverfisspritt 85%, bleikiklórblanda 500–1000 ppm, Virkon 1%.
- Strokið skal yfir skilgreinda snertifleti eins oft og þurfa þykir og sérstaklega að loknum hópæfingátímum.
- Iðkendum tryggður aðgangur að sápuvogi/sóttvarnalegi þannig að hver og einn geti þrifið áhöld og tæki fyrir og eftir notkun.

4. Afgreiðsla og móttaka iðkenda – gátlisti

1. Upplýsingaskilti almannavarna um eigin smitvarnir skal vera aðgengilegt iðkendum.
2. Línur sem upplýsa um þau nálægðartakmörkun sem eru í gildi hverju sinni á milli iðkenda.
3. Aðgangur að handþvottaaðstöðu og handspritti.
4. Talning iðkenda ef þess er talin þörf. Starfsmenn í afgreiðslu fylgjast náið með flæði iðkenda um stöðina og rekstaraðili skal loka stöðinni tímabundið þegar hámarksfjöldi iðkenda er náð.
5. Starfsmenn afgreiðslu taka valkvæða þjónustu úr umferð ef ekki er hægt að uppfylla skilyrði sóttvarna vegna þeirra, það er strjúka yfir búnað með sápuvogi/sóttthreinsandi efni eftir hverja notkun. Dæmi: Veitingasala og vatnsbrunnur. Hvetja iðkendur til að hafa eigin drykki meðferðis í stað þess að hafa opinn drykkjarbrunn.
6. Starfsmenn þrifa og sóttthreinsa skilgreinda snertifleti með sápuvogi/sóttthreinsandi efni eins oft og þurfa þykir. Dæmi: Inngönguhlið, handföng, handrið, hurðahúnar og posar.
7. Upplýsingar birtar á vef og á upplýsingaskiltum þar sem eru tilmæli til iðkenda um að fara að umgengisreglum og virða tilmæli frá starfsfólki.

5. Barnagæsla

Hverri heilsuræktarstöð er heimilt að hafa barnagæslu opna. Tryggja þarf aðgang starfsmanna að handþvottaðstöðu og handspritti. Einnig þarf að þrifa leikföng og aðbúnað með sápulegi eins oft og þurfa þykir. Heilsuræktarstöðvum er bent á að hafa [leiðbeiningar leikskóla til hliðsjónar](#).

6. Fataskiptiklefar – gátlisti

1. Reiknað hámark fjölda iðkenda í fataskiptiklefa samkvæmt auglýsingu HRN liggja fyrir og sé aðgengilegt starfsmönnum.
2. Tryggja þarf þau nálægðartakmörk sem eru í gildi hverju sinni fyrir iðkendur.
3. Upplýsingaskilti almannavarna um eigin smitvarnir skal vera aðgengilegt iðkendum.
4. Handþvottaðstaða og/eða handspritt skal vera aðgengilegt iðkendum og starfsmönnum.
5. Taka þarf háþurrkur, baðvogir og aðra valkvæða þjónustu úr umferð ef ekki er hægt að beita fullnægjandi sóttvarnaráðstöfunum, það er að strjúka yfir búnaðinn með sápulegi/sótt-hreinsandi efni að lokinni hverri notkun.
6. Svæði þrifið samkvæmt hefðundnum verklagsreglum.
7. Skilgreindir snertifletir þrífir og sóttthreinsaðir með sápulegi/sóttthreinsandi efni eins oft og þurfa þykir. Dæmi: Hurðahúnar, handrið, handföng, kranar, skápahöldur, bekkir og borð.

7. Sturtur, þurrkaðstaða, salerni – gátlisti

1. Reiknað hámark fjölda iðkenda í rýminu samkvæmt auglýsingu HRN sé aðgengilegt starfsmönnum
2. Tryggja þarf þau nálægðartakmörk sem eru í gildi hverju sinni fyrir iðkendur. Starfsmenn stýra umferð og biðja iðkendur að bíða á öðrum svæðum ef svo ber undir (mælt viðmið er að 12 manns að hámarki nýta sömu sturtu á hverri klst.).
3. Handþvottaðstaða og/eða handspritt skal vera aðgengilegt iðkendum og starfsmönnum.
4. Taka skal valkvæða þjónustu úr umferð ef ekki er hægt að beita fullnægjandi sóttvarnaráðstöfunum, það er að strjúka yfir búnaðinn með sápulegi/sóttthreinsandi efni að lokinni hverri notkun. Dæmi: Þeytivinda fyrir sundfatnað.
5. Svæði þrifið samkvæmt verklagsreglum.
6. Þrifa skilgreinda snertifleti með sápulegi/sóttthreinsandi efni eins oft og þurfa þykir. Dæmi: Hurðahúnar, handrið, handföng, kranar, salernissetur og vaskar.

8. Baðstofur, eimböð, saunaböð, innrauðir klefar – gátlisti

1. Reiknað hámark fjölda iðkenda liggja fyrir samkvæmt auglýsingu HRN og sé aðgengilegt starfsmönnum.
2. Tryggja þarf þau nálægðartakmörk sem eru í gildi hverju sinni fyrir iðkendur. Starfsmenn stýra umferð og biðja iðkendur að bíða á öðrum svæðum eða ljúka dvöl ef svo ber undir.
3. Taka má valkvæða þjónustu úr umferð ef ekki er hægt að beita fullnægjandi sóttvarnaráðstöfunum, það er að strjúka yfir búnaðinn með sápulegi/sóttthreinsandi efni að lokinni hverri notkun. Dæmi: Dýnur og nuddrúllur.
4. Svæði þrifið samkvæmt verklagsreglum.
 - a. Strokið yfir skilgreinda snertifleti með sápulegi/sóttthreinsandi efni eins oft og þurfa þykir. Dæmi: Hurðahúnar, handrið, handföng, kranar og bekkir.

9. Heitir pottar, setlaugar og köld ker – gátlisti

1. Reiknað hámark fjölda iðkenda í heitum pottum, setlaugum og köldum kerjum liggi fyrir samkvæmt auglýsingu HRN og sé aðgengilegt starfsmönnum.
2. Tryggja þarf þau nálægðartakmörk sem eru í gildi hverju sinni fyrir gesti.
3. Baðvatn í heitum pottum, setlaugum skal hreinsa og sótthreinsa með klór. Klórstyrkur skal vera skv. II. viðauka reglugerðar nr. 814/2010 um hollustuhætti á sund- og baðstöðum. Fylgjast skal með gæðum baðvatnsins reglulega og skrá skal innra eftirlit samkvæmt ákvæðum sömu reglugerða.
4. Vatn í köldum kerjum/pottum skal vera sótthreinsað með klór (nota má klórtöflur) og fylgst með gæðum vatnsins reglulega yfir daginn.
5. Taka má valkvæða þjónustu úr umferð ef ekki er hægt að beita fullnægjandi sóttvarnaráðstöfunum, það er að strjúka yfir búnaðinn með sápulegi/sóttthreinsandi efni að lokinni hverri notkun. Dæmi: Þjálfunarbúnaður og nuddrúllur.
6. Svæði þrifið samkvæmt verklagsreglum.
7. Strokið yfir skilgreinda snertifleti með sápulegi/sóttthreinsandi efni eins oft og þurfa þykir. Dæmi: Handrið og handföng.

10. Æfingasalir – hópæfingar - gátlisti

1. Reiknað hámark fjölda iðkenda liggi fyrir samkvæmt auglýsingu HRN og sé aðgengilegt starfsmönnum. Starfsmenn fylgjast með að leyfilegur fjöldi iðkenda í rýminu fari ekki umfram leyfilegt hámark.
2. Tryggja þarf þau nálægðartakmörk sem eru í gildi hverju sinni fyrir gesti.
3. Handspritt sé aðgengilegt iðkendum sem og sóttthreinsiklútar og einnota hanskar.
4. Starfsfólk minnir iðkendur á handþvott og notkun handspritts.
5. Iðkendum tryggður aðgangur að sápulegi/sóttvarnalegi þannig að hver og einn geti þrifið áhöld og tæki fyrir og eftir notkun, t.d. lóð og dýnur.
6. Strokið yfir skilgreinda snertifleti með sápulegi/sóttthreinsandi efni eins oft og þurfa þykir. Dæmi: Handrið og handföng.
7. Svæði þrifið samkvæmt verklagsreglum.

11. Tækjasalir- gátlisti

1. Reiknað hámark fjölda iðkenda liggi fyrir samkvæmt auglýsingu HRN og sé aðgengilegt starfsmönnum. Starfsmenn fylgjast með að leyfilegur fjöldi iðkenda í rýminu fari ekki umfram leyfilegt hámark.
2. Tryggja þarf þau nálægðartakmörk sem eru í gildi hverju sinni fyrir gesti.
3. Handspritt sé aðgengilegt iðkendum sem og sóttthreinsiklútar og einnota hanskar.
4. Starfsfólk minnir iðkendur á handþvott og notkun handspritts.
5. Iðkendum tryggður aðgangur að sápulegi/sóttvarnalegi þannig að hver og einn geti þrifið áhöld og tæki fyrir og eftir notkun, t.d. lóð, dýnur, hjól, róðravélar, þrekstigar o.fl.
6. Strokið yfir skilgreinda snertifleti með sápulegi/sóttthreinsandi efni eins oft og þurfa þykir og sérstaklega þegar aðsókn er mikil. Dæmi: Handrið og handföng.
7. Svæði þrifið samkvæmt verklagsreglum.

12. Einkabjálfun

Tryggja þarf þau nálægðartakmörk sem er í gildi hverju sinni fyrir iðkendur og starfsmenn. Gæta skal ítrustu varúðar og grípa til viðeigandi ráðstafana ef minnsti grunur vaknar um smit (gríma, hanskar). Virða skal nándarmörk samkvæmt ákvörðun HRN á hverjum tíma og ef slíkt er ekki hægt skal þjálfari og viðskiptavinur setja upp hlífðargrímu. Rík áhersla lögð á vandaðan handþvott og sprittun handa.

Sértækar leiðbeiningar fyrir einkabjálfun eru að finna hér:

<https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item41436/COVID-19-%20Lei%C3%B0beiningar-sj%C3%BAkra%C3%BEj%C3%A1lfun%20og%20samb%C3%A6rilegt%2007.09.2020.pdf>

13. SPA - nudd og snyrtimeðferð

Starfsmenn eru beðnir um að fara eftir leiðbeiningum fyrir [snyrtistofur og sambærilega starfsemi](#) þegar þessi meðferð er veitt.

14. Fræðsla til starfsmanna vegna COVID-19

Eftirfarandi upplýsingar um COVID-19 verði felldar inn í fræðslu til allra starfsmanna heilsuræktarstöðva.

1. Hvaða veira það er sem veldur COVID-19.
2. Helstu smitleiðir veirunnar á milli manna.
3. Það sem hægt er að gera til að varna því að smit berist á milli manna.
4. Fyrstu viðbrögð starfsmanna ef grunur vaknar um smit innan vinnustaðar, [sjá hér](#).
5. Hvar hægt er að finna frekari upplýsingar um COVID-19.

15. Ef eitthvað er óljóst

Vinsamlega sendið fyrirspurnir á eftirfarandi netfang:

thorak@shs.is

Heilbrigðiseftirlit sveitarfélagsins gefur einnig upplýsingar en það veitir starfsleyfi og sinnir reglubundnu eftirliti með heilsuræktarstöðvum.

16. Frekari upplýsingar um COVID-19

- landlaeknir.is
- covid.is

17. Viðaukar

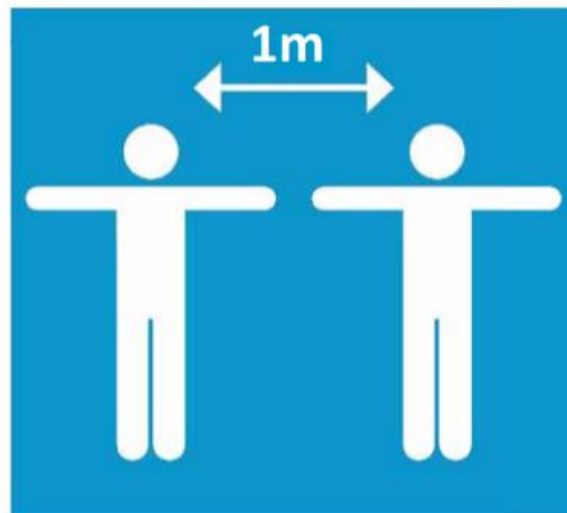
1. [Lög um hollustuhætti og mengunarvarnir nr. 7/1998](#)
2. [Leiðbeiningar til framlínustarfsmanna í atvinnulífinu. Hér má finna leiðbeiningar um þrif ávinnustöðum og farartækjum til fólksflutninga í COVID-19 faraldri](#)
3. [Önnur starfsleyfisskilyrði. Umhverfisstofnun](#)
4. [Reglugerð um hollustuhætti á sund- og baðstöðum nr. 814/2010](#)

covid.is



Á ÆFINGU TREYSTUM VIÐ HVERT ÖÐRU OG VIRÐUM UMGENGNISREGLUR

ÞANNIG TRYGGJUM VIÐ
ÁFRAMHALDANDI OPNUN



Embætti
landlæknis
Directorate of Health