



RÍKISLÖGREGLUSTJÓRINN  
ALMANNAVARNADEILD



Embætti  
landlæknis  
Sóttvarnalæknir



SAMBAND ÍSLENSKRA SVEITARFÉLAGA

## Leiðbeiningar fyrir velferðarþjónustu sveitarfélaga

### Hættustig almannavarna

25. ágúst 2020

#### 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 fjölförnum stöðum, s.s. handrið, lyftuhnappa, snertiskjái, greiðsluposa og hurðahúna.



- Heilsa frekar með brosi en handabandi eða faðmlagi.



Embætti  
landlæknis  
Directorate of Health

## Innihald

1. Ef grunur vaknar um smit.....	3
2. Einstaklingar með áhættuþætti fyrir alvarlegri COVID-19 sýkingu .....	3
3. Fjöldaviðmið í hverju rými.....	3
4. Sóttvarnarhópar .....	3
5. Smitgát .....	3
6. Notkun hlífðargríma .....	4
7. Ekki má nýta þjónustu utan heimilis ef viðkomandi:.....	4
8. Gátlistar fyrir hverja starfsemi.....	4
9. Ef eitthvað er óljóst .....	5
10. Frekari upplýsingar .....	5

**Stjórnendur í velferðarþjónustu fylgjast með ákvörðun heilbrigðisráðuneytis um sóttvarnarráðstafanir á hverjum tíma sem kynntar eru með auglýsingu heilbrigðisráðuneytis s.s. varðandi hámarksfjölda einstaklinga í sama rými á hverjum tíma, 2 metra nándarmörk og notkun hlífðargríma. **Börn fædd 2005 og síðar eru ekki talin með í hámarksfjölda.****

**Stjórnendur í velferðarþjónustu eru beðnir um að upplýsa notendur um stöðu faraldursins og sóttvarnarráðstafanir í starfseminni sem gilda á hverjum tíma, á því formi sem hentar hverjum og einum notanda.**

Þessar leiðbeiningar gilda fyrir:

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

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

## 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 veikir hefur dvalið og búnað sem ekki er einnota.
- Ef grunur vaknar um smit á sambýli eða íbúðakjarna þarf að fara eftir [þessum leiðbeiningum](#).
- Ef grunur vaknar um smit hjá starfsmanni í velferðarþjónustu þarf að fylgja [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. 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. 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.

## 4. Sóttvarnarhópar

Skipan starfsmanna og notenda þjónustu í sóttvarnarhópa er ekki almenn regla en bent á að það er góð sóttvarnarráðstöfun til framtíðar til þess að koma í veg fyrir útbreiðslu smits, komi það upp, meðal notenda þjónustunnar og starfsmanna. Þetta gildir fyrir alla velferðarþjónustu.

## 5. Smitgát

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 oftast 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 2 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 2 metra á milli einstaklinga sem ekki eru í nánum samskiptum, eða skv. gildandi auglýsingu heilbrigðisráðuneytis.
- Handþvott með sápu og vatni.
- Aðgangur að 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.
- Ef starfsfólk notar vinnubíla er bent á leiðbeiningar fyrir atvinnubílstjóra, sjá [hér](#).

## 6. Notkun hlífðargríma

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

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 2 metra fjarlægð í störfum sínum á það að hafa aðgang að andlitsgrímum. Þetta á sérstaklega við í umönnunarstörfum, s.s. á velferðarsviði.

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 2 metra nándarmörk og er það besta sóttvarnarleiðin með góðum handþvotti og sprittun, bæði handa og snertiflata í rými sem margir nýta.
- Almennt þarf starfsfólk ekki að bera hlífðargrímur.
- Ef ekki er hægt að halda 2 metra fjarlægð og það er verið að aðstoða einstakling í mikilli nánd í meira en 15 mínútur í lokuðu rými getur starfsfólk þurft að nota hlífðargrímu sem starfsstaður hefur. Ef einstaklingur sem fær aðstoðina er í áhættuhópi fyrir alvarlegri sýkingu getur þurft að nota hlífðargrímu í meira mæli.
- Ef einstaklingur sem verið er að aðstoða er í áhættuhópi fyrir alvarlegri sýkingu, s.s. vegna aldurs, fötlunar eða veikinda, ætti starfsmaður að nota þetta 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.

## 7. Ekki má nýta þjónustu utan heimilis ef viðkomandi:

- 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.).

## 8. Gátlistar fyrir hverja starfsemi

Það getur þurft að gera gátlista fyrir hverja starfsemi og jafnvel fyrir einstaka rými. Hér eru leiðbeinandi punktar við gerð gátlista.

1. Hámarksfjöldi í rými.
2. Upplýsingaskilti almannavarna um eigin smitvarnir skal vera aðgengilegt.
3. Handþvottaaðstaða og/eða handspritt skal vera aðgengilegt.
4. Svæði þrifið samkvæmt hefðundnum verklagsreglum.
5. Skilgreindir snertifletir þrifnir og sótthreinsaðir með sápulegi/sótthreinsandi efni eins oft og þurfa þykir. Dæmi: Hurðarhúnar, handrið, handföng, kranar, skápahöldur, bekkir, borð.
6. Skipting svæðis.
7. Inn- og útgangar.
8. Salerni sem ætluð eru hverju svæði.
9. Annað sem skiptir máli.

## 9. Ef eitthvað er óljóst

Hægt er að hafa samband við Maríu Kristjánsdóttur (maria@samband.is) félagsþjónustufulltrúa hjá Sambandi íslenskra sveitarfélaga með frekari leiðbeiningar eftir þörfum.

## 10. Frekari upplýsingar

- [www.covid.is](http://www.covid.is)
- [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is)
- [www.samband.is](http://www.samband.is)
- [www.ahs.is](http://www.ahs.is)



**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.

- ▶ Þvóm okkur um hendur
- ▶ Sprittum hendur
- ▶ Munum 2 metra fjarlægð
- ▶ Sóttreinsum 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

