

Leiðbeiningar fyrir almenning varðandi einangrun í heimahúsi

Sóttkví er notuð þegar einstaklingur hefur mögulega smitast af sjúkdómi en er ekki ennþá veikur sjálfur. **Einangrun** á við sjúklinga með einkenni smitandi sjúkdóms.

Heimild sóttvarnalæknis til að grípa til slíkra ráðstafana er lögð fram í 12. grein [sóttvarnalaga](#).

Einangrun

Einstaklingar sem eru með grunaða eða staðfesta COVID-19 sýkingu sem ekki þurfa á sjúkrahúsdvöl að halda, skulu vera í einangrun í heimahúsi eða á stað sem almannavarnir og heilsugæsla á hverjum stað tilgreina.

Við upphaf einangrunar í heimahúsi skal heilsugæslan eða 1700 fara yfir eftirfarandi með viðkomandi:

- Heilbrigðisstarfsmaður veitir ítarlegar upplýsingar um smitleiðir og einkenni COVID-19 sýkingar. Slíkar upplýsingar má líka finna á [vef embættis landlæknis](#).
 - Smitleið er snerti- eða dropasmit. Það þýðir að veiran getur dreifst þegar veikur einstaklingur hóstar, hnerrar eða þurrkar sér um nefið og hraustur einstaklingur fær framan í sig dropa/úða frá þeim veika frá þeim veika eða hendur hans mengast af dropum og hann ber þær svo upp að andliti sínu.
 - Ef samskipti við utanaðkomandi eru óhjákvæmileg á sá sem er í einangrun að gæta vel að handhreinsun og nota andlitsgrímu ef hósti eða hnenni eru áberandi einkenni. Ef gríma er ekki fánleg má nota bréþurrku til að halda fyrir vitin þegar hóstað er eða hnerrað, en henni á að henda í plastpoka um leið og hún hefur verið notuð og hreinsa hendur vel.
- Einstaklingur í einangrun á að halda sig heima við og hafa bein samskipti við sem fæsta.
 - Einstaklingur í einangrun má **ekki** fara út af heimili nema brýna nauðsyn beri til, s.s. til að sækja nauðsynlega heilbrigðisþjónustu, þá að höfðu samráði fyrirfram við heilsugæslu/1700/112. Reglulegt eftirlit lækna eða tannlækna, sjúkraþjálfun eða sérfræðingsheimsóknir sem ekki tengjast farsóttinni teljast **ekki** til nauðsynlegrar heilbrigðisþjónustu á meðan einangrun stendur og ætti að afpanta slíka þjónustu og fá nýjan tíma eftir að einangrun lýkur.
 - Einstaklingur í einangrun má **ekki** nota almenningssamgöngur eða leigubíla. Ef hann þarf að sækja heilbrigðisþjónustu má hann nota einkabíl ef hann er ökufær eða aðrir sem eru með honum í einangrun eða í sóttkví, annars þarf að fá aðstoð við sjúkraflutninga í gegnum 1700/112.
 - Einstaklingur í einangrun má **ekki** fara til vinnu eða skóla þar sem aðrir eru. **Hann getur þurft að fá vottorð þess efnis frá heilsugæslunni. Biðlað hefur verið til vinnuveitenda að sýna skilning á því að starfsmaður þarf að sæta einangrun áfram eftir að hann hefur náð sér af veikindunum (10 daga eftir að hiti hverfur).**

- Einstaklingur í einangrun má **ekki** fara á mannamót, hvort sem þau varða starf hans, fjölskyldu eða félagslíf. T.d. vinnufundur, samkomur vinnufélaga, samkomur stéttarféлага, fermingar, jarðarfari, saumaklúbbar, kóræfingar, tónleikar o.s.frv.
- Einstaklingar í einangrun mega **ekki** fara á líkamsræktarstöðvar, sundlaugar, í leikhús, kvikmyndahús, verslunarmiðstöðvar eða aðra staði þar sem margir koma saman.
- Einstaklingar í einangrun mega **ekki** fara sjálfir eftir aðföngum, þ. á m. í apótek, matvöruverslun, pósthús, banka eða annað.
- Einstaklingur í einangrun má **ekki** dvelja í sameiginlegum rýmum fjölbýlishúsa, s.s. stigagöngum, þvottahúsum eða sameiginlegum gördum/útvistarsvæðum.
- Einstaklingur í einangrun má **ekki** taka á móti gestum á heimili sínu meðan einangrun stendur yfir.
- Einstaklingur í einangrun **má** fara út á svalir eða í garð til **einkaafnota** við heimilið ef heilsa leyfir. Ef aðrir eru þar líka þarf sá sem er í einangrun að fara inn aftur og huga að handhreinsun áður en hann kemur við hurðarhúna sem aðrir nota o.þ.h.
- Einstaklingur í einangrun **má** fara í bíltúr á einkabíl ef heilsa leyfir en aðrir mega ekki vera í bílnum nema þeir séu þegar í sóttkví og **ekki** má eiga samskipti við aðra í návígi s.s. við bílalúgur veitingastaða.
- Einstaklingur í einangrun **má** fara út með heimilissorp ef heilsa leyfir og aðrir eru ekki á heimilinu til að sinna því. Æskilegt er að bera grímu ef líklegt er að mæta fólki á leiðinni, s.s. í fjölbýlishúsum, eða hafa meðferðis bréfpurrku til nota við hósta og hnerra og sinna handhreinsun fyrir og eftir opnun sorprennu/ruslageymslu og gjarnan strjúka yfir handföng með sótthreinsandi efni eftir snertingu.
- Best er að einstaklingur sem er veikur sé einsamall í einangrun. Aðrir heimilismenn geta verið í sóttkví á sama stað ef þeir vilja ekki fara af heimilinu en ættu að takmarka snertingu við þann sem er í einangrun eins og raunhæft er, helst að halda sig í a.m.k. 1 m fjarlægð frá hinum sjúka. **Ef fleiri veikjast á heimilinu lengir það tíma sem aðrir heimilismenn þurfa að vera í sóttkví og mögulega einangrun.**
 - Rétt er að reyna að hafa glugga opna í sameiginlegum rýmum s.s. eldhúsi og baði.
 - Þrífið vel sameiginleg rými og helstu snertifleti, s.s. handfang á kælikáp, ljósarofa og hurðarhúna.
 - Einstaklingur í einangrun ætti að sofa í sérherbergi eða að lágmarki í sérrúmi. Æskilegt er að hann hafi salerni til einkaafnota.
 - Mikilvægt er að beita grundvallar hreinlæti til að draga úr hættu á smiti (sjá leiðbeiningar um [handþvott](#) og [sýkingavarnir fyrir almenning](#) á vefsíðu embættis landlæknis).
 - Bréfpurrkur sem einstaklingur í einangrun notar eiga að fara beint í plastpoka sem er síðan lokað og hent með öðru heimilissorpi.
 - Æskilegt er að hafa handspritt við höndina þar sem sá veiki er.

- Takmarka þarf til hins ítrasta umgengni við annað fólk. Þess vegna getur einstaklingur þurft að fá aðstoð við aðföng o.þ.h. Ef **hluti** heimilismanna er í einangrun þurfa aðrir heimilismenn að vera í sóttkví ef þeir hafa verið á heimilinu þegar fyrstu einkenni komu fram.
 - Þegar heimilið **allt** er í sóttkví eða einangrun er hugsanlegt að vinir eða ættingjar geti sinnt aðföngum og skilið eftir við útidyr.
 - Ef heimsending matvæla og annarra nauðsynja er í boði á svæðinu er hægt að nýta þá þjónustu á meðan sóttkví stendur.
 - Hægt er að hafa samband við Rauða krossinn varðandi aðföng eftir þörfum. Allir sem staddir eru hér á landi en þurfa að vera í sóttkví í heimahúsi geta haft samband við Hjálparsíma Rauða krossins í símanúmerinu 1717 eða á netspjalli á www.1717.is. Þar er hægt að óska eftir aðstoð, leita stuðnings, fá upplýsingar og ræða við einhvern í trúnaði. Hjálparsíminn er opinn allan sólarhringinn og númerið er gjaldfrjálst.
- Ef sá veiki þarfnast aðhlyningar er æskilegt að einn og sami aðili sinni því hlutverki meðan veikindin standa yfir.
 - Forðist beina snertingu við líkamsvessa (slím úr öndunarvegi, uppköst, hægðir o.s.frv.). Hafið einnota hanska við höndina til að nota ef snerta þarf slíkt.
 - Þvoið hendur eða notið handspritt eftir snertingu við sjúkling eða umhverfi hans.
- Tengiliður heilbrigðisþjónustunnar, hjúkrunarfræðingur eða læknir heilsugæslunnar á viðkomandi svæði, verður í sambandi við viðkomandi daglega annað hvort símleiðis eða með heimsóknum á meðan einangrun stendur yfir.
 - Einstaklingur mælir líkamshita sinn daglega og skráir.
 - Ef viðkomandi einstaklingur hefur versnandi einkenni ber honum að hafa samband símleiðis við tengilið sinn hjá heilsugæslunni eða í síma Læknavaktarinnar 1700 og fylgja frekari fyrirmælum.
 - Ef einstaklingur í einangrun verður fyrir bráðum veikindum og talin er þörf á sjúkrabíl til flutnings á sjúkrahús skal upplýsa starfsmann hjá 112 um grunaða/staðfesta kórónaveirusýkingu.

Einangrun vegna COVID-19 stendur þar til 10 dögum eftir að viðkomandi verður hitalaus. Fyrir einstaklinga með staðfesta COVID-19 sýkingu sem ekki hafa haft hita þarf að endurtaka sýnatöku ekki fyrr en 14 dögum eftir að fyrstu einkenni komu fram. Ef það sýni er neikvætt fyrir veirunni má aflétta einangrun en ef það er jákvætt er viðkomandi áfram í einangrun og endurtaka þarf sýnatöku eftir 7 daga.