

Varúð og viðbrögð vegna kórónuveiru (COVID-19)

Leiðbeiningar til starfsfólks hjúkrunarheimila og dagdvala



27. júlí 2021

Efnisyfirlit

1.	Inngangur.....	3
2.	Skammstafanir	3
3.	Mikilvæg atriði fyrir stjórnendur vegna COVID-19	4
4.	Ef dreifð smit eða hópsmit eru í umdæminu.....	4
4.1	Sýnataka og sóttkví	4
4.2	Grímunotkun.....	5
4.3	Takmarkanir á heimsóknum	5
4.4	Takmörkun á aðgengi að deildum heimila.....	6
5.	Viðbrögð við smiti innan heimila	6
6.	Sóttkví starfsfólks, áhættumat og rakning smitleiða.....	7
7.	Sértækar leiðbeiningar fyrir dagdvalir þegar dreifð smit eða hópsmit er staðfest í sóttvarnaumdæmi	7

1. Inngangur

Heimsfaraldur COVID-19 sjúkdómsins geisar enn, 19 mánuðum eftir að hann hófst. Nú (ágúst 2021) hafa um 27% jarðarbúa verið bólusettir með a.m.k. einum skammti COVID-19 bóluefnis og rúmlega 13% jarðarbúa verið fullbólusettir. Á Íslandi eru nú yfir 85% einstaklinga 16 ára og eldri fullbólusettir og tæp 5% hálfbólusettir en það er með því besta sem gerist meðal þjóða heims.

En nú eru ný afbrigði veirunnar að koma fram t.d. svokallað Delta afbrigði sem virðist vera meira smitandi en fyrri afbrigði veirunnar. Það hefur komið í ljós að bólsetningin veitir fyrst og fremst vörn gegn alvarlegum sjúkdómi >90% en veitir ca 50–60% vörn gegn smiti. Bólusettir einstaklingar geta því smitast og geta smitað aðra. Eftir að slakað var á sýnatökum hjá fullbólusettum einstaklingum á landamærum í júlí 2021 virðist sem ferðalangar, bæði íslenskir ríkisborgarar og íslenskir og erlendir ferðamenn, hafi borið með sér smit inn í landið einkum þetta nýja Delta afbrigði veirunnar.

Á stuttum tíma hafa tugir smita verið að greinast og eru nú smit í öllum landshlutum. Sóttvarnalæknir og almannavarnadeild ríkislögreglustjóra hafa af þessu miklar áhyggjur og hvetja til að landsmenn sýni ýtrustu varkárni til að hefta útbreiðslu sjúkdómsins eins og kostur er. Einstaklingar með ýmsa undirliggjandi sjúkdóma og aldraðir eru viðkvæmari en aðrir fyrir að smitast og geta farið ver út úr því að fá sjúkdóminn. Sóttvarnalæknir og almannavarnadeild hvetja þessa einstaklinga til að gæta fyllstu varúðar og þá aðila og stofnanir sem veita þeim þjónustu s.s. sjúkrahús, hjúkrunarheimili, dagðvalir og heimaþjónusta og skoða verkferla og skerpa á varúðinni gegn COVID-19.

Sóttvarnalæknir og almannavarnadeild hafa kallað *samráðshóp um starfsemi hjúkrunarheimila og dagdvala í COVID-19 faraldri* saman til að ræða hvernig best er hægt að draga úr smithættu í starfseminni. Í heftinu eru tillögur hópsins um aðgerðir.

2. Skammstafanir

Skammstöfun	Heiti
112	Neyðarlínan, samræmd neyðarsímsvörun fyrir landið allt
Avd-RLS	Almannavarnadeild ríkislögreglustjóra
AST	Aðgerðastjórn umdæmis
COVID-19	Öndunarfærasýking vegna kórónuveiru
FRN	Félagsmálaráðuneytið
HRN	Heilbrigðisráðuneytið
SVÞ	Samtök fyrirtækja í velferðarþjónustu
SÍ	Sjúkratryggingar Íslands
SST	Samhæfingarstöð almannavarna
SVL	Sóttvarnalæknir
WHO	World Health Organization - Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin

3. Mikilvæg atriði fyrir stjórnendur vegna COVID-19

Hver starfsmaður þarf að:

- Efla sýkingavarnir með góðu hreinlæti og beita grundvallarsmitgát öllum stundum.
- Þekkja einkenni COVID-19 sýkingar og smitleiðir veirunnar og fara í sýnatöku við minnstu einkenni.
 - Helstu einkenni: Hiti >38°C, hósti, mæði, verkir (höfuð-, vöðva-, bein-) og slappleiki, sumir fá vægari kvefeinkenni, hálssærindi eða taka eftir breytingum á bragð- og lyktarskyni. Við smit af Delta afbrigði veirunnar ber meira á niðurgangi og uppköstum.
 - Smitleiðir: Dropasmit frá öndunarfærum og snertismit ef dropar hafa mengað hendur eða yfirborð sem aðrir snerta.
- Kynna sér og virða reglur sem gilda á vinnustaðnum ef komið er til vinnu eftir dvöl erlendis eða þátttöku í fjölsóttum samkomum innanlands.
- Hafa aðgang að upplýsingum (á tungumáli sem hann/hún skilur), kunna og fara eftir reglum um verklag við að sinna íbúa í einangrun (með COVID-19).
- Upplýsa næsta yfirmann ef grunur vaknar um sýkingu af völdum COVID-19 hjá íbúum, notendum dagdvalar eða starfsfólki.
- Upplýsa næsta yfirmann ef grunur vaknar um eigin veikindi og fara í sýnatöku.
- Vera reiðubúin/n að afmarka vinnuframlag sitt við einn vinnustað og fara eftir reglum um hólfaskiptingu á vinnustaðnum, ef slíkt er í gildi.

4. Ef dreifð smit eða hópsmit eru í umdæminu

Heilbrigðisstofnanir, hjúkrunarheimili, dagdvalir og aðrar sambærilegar stofnanir eru almennt undanþegnar ákvæðum [reglugerðar um samkomutakmarkanir vegna farsóttar](#) en skulu setja sér reglur um starfsemi sína, svo sem um heimsóknir utanaðkomandi að heimilunum og stofnunum, nálægðartakmarkanir, hámarksfjölda í rými og hlífðarbúnað.

4.1 Sýnataka og sóttkví

1. **Starfsfólk sem er fullbólusett eða hefur fengið COVID-19 og fær COVID-19 einkenni:**
 - Fer í sýnatöku. Ef sýni er neikvætt mætir hann/hún aftur til vinnu í samráði við yfirmann.
2. **Starfsfólk sem er fullbólusett eða hefur fengið COVID-19 og er útsett fyrir COVID-19 skv. rakningu (nánd við sýktan einstakling):**
 - Fer í tvær sýnatökur, með nokkurra daga millibili háð því hvenær útsetning átti sér stað.
3. **Starfsfólk sem er óbólusett og er að koma frá útlöndum:**
 - Sömu reglur og fyrir almenning, hefðbundin sóttkví eða stytt, þ.e. sýnataka á landamærum og sóttkví í 5-7 daga og önnur sýnataka í kjölfarið. Ef niðurstaða úr seinni sýnatöku er neikvæð má viðkomandi hefja störf.
4. **Jafnframt er mælt til þess að starfsfólk fari í sýnatöku:**
 - Þegar fullbólusett starfsfólk kemur frá útlöndum (til viðbótar við neikvætt PCR- eða antigen próf sem tekið var fyrir brottför erlendis frá).

- Eftir þátttöku í fjölsóttum útihátíðum á Íslandi.
- Sýnatöku er hægt að fá gerða á landamærum í Keflavík eða panta á heilsuvera.is (með rafrænum skilríkjum) og fá gerða eins fljótt og auðið er eftir komuna til landsins á Suðurlandsbraut 34 í Reykjavík eða hjá [heilsugæslustöðvum utan höfuðborgarsvæðis](https://heilsugæslustöðvum.utan.hofudborgarsvæðis.is).

5. Sýnataka íbúa áður en þeir flytja inn á hjúkrunarheimili eða koma til baka eftir dvöl annars staðar

- Almennnt er lagt til að íbúi skili neikvæðri niðurstöðu COVID-19 sýnis fyrir flutning á hjúkrunarheimili. Sýnataka þarf að eiga sér stað það tímanlega að bið eftir niðurstöðu tefji ekki fyrir flutningi inn á hjúkrunarheimili.

4.2 Grímunotkun

Mælt er með að starfsfólk hjúkrunarheimila og dagdvala, aðstandendur og gestir, og aðrir utanaðkomandi aðilar beri andlitsgrímu (skurðstofugrímu) við öll störf og umgengni við íbúa á hjúkrunarheimilum og notendur í dagdvöl. Mælt er með að íbúar og notendur dagdvala beri grímur þegar þeim er ekið í bifreiðum í mikilli nálægð við utanaðkomandi einstaklinga.

4.3 Takmarkanir á heimsóknnum

Ef dreift smit er meðal fólks í sóttvarnaumdæminu eða hópsýking í gangi er mælt með að stjórnendur hjúkrunarheimila og dagdvala takmarki heimsóknir til að draga úr líkum á að smit berist inn á heimili. Hvert heimili aðlagar fjölda heimsókna að sínum aðstæðum (t.d. stærð heimilis, aðstæður á heimilinu hverju sinni og fjöldi staðfesta smita í sveitarfélagi hjúkrunarheimilis). Biðlað er til aðstandenda yngri en 30 ára að sleppa heimsóknum tímabundið vegna aðstæðna.

Nánari leiðbeiningar sem hjúkrunarheimili eru beðin að hafa til hliðsjónar:

1. Hvert heimili heldur utan um skipulag heimsókna og setur reglur um heimsóknirnar sem gestir þurfa að fara eftir.
2. Heimilin aðlaga heimsóknartíma að starfsemi sinni og stjórnendur hvetja starfsfólk, íbúa og gesti að gæta vel að sóttvörnum.
3. Að öllu jöfnu mæti aðeins tveir gestir í heimsókn til íbúa á hverjum tíma (undantekningar t.d. ef íbúi er á lífslokameðferð eru gerðar í samráði við stjórnanda heimilis). Yfirmaður getur veitt undanþágu ef:
 - a. íbúi er á lífslokameðferð
 - b. íbúi veikist skyndilega
 - c. um er að ræða neyðartilfalli
 - d. hann metur það svo að nauðsynlegt sé að rjúfa þessa reglu.
4. Hjúkrunarheimilin eru opin á auglýstum tíma fyrir gesti og þeir fara rakleiðis að herbergi íbúa og aftur að útidrymum að heimsókn lokinni. Ef íbúi býr á tvíbýli þarf að finna heimsókninni annan afmarkaðan stað á deildinni.
5. **Gestir mega ekki koma í heimsókn ef þeir:**
 - a. Eru í sóttkví.
 - b. Eru í einangrun.
 - c. Eru ekki fullbólusettir og hafa dvalið erlendis og ekki liðnir 14 dagar frá heimkomu
 - i. eða eru fullbólusettir og hafa ekki farið í sýnatöku eftir heimkomuna og ekki eru liðnir 5–7 dagar

- ii. eða eru að bíða eftir niðurstöðu úr sýnatöku sem þeir fóru í strax eftir heimkomu.
- d. Hafi verið í einangrun vegna COVID-19 smits og ekki eru liðnir 14 dagar frá því að einangrun lauk.
- e. Eru með einkenni sem gætu bent til COVID-19: Hósta, hálssærindi, mæði, niðurgang, uppköst, hita, höfuðverk, kviðverki, beinverki eða þreytu.

Íbúi getur farið út af heimilinu til að sinna almennum erindum og heimsóknnum en mælst er til þess að íbúar fari ekki á mannfagnaði eða aðra fjölmennar samkomur þegar hópsmit er í sóttvarnaumdæminu.

4.4 Takmörkun á aðgengi að deildum heimila

Ef dreifð smit eða hópsmit eru innan sóttvarnaumdæmis er talin ástæða til að viðhalda sóttvarnarýmum gagnvart gestum og utanaðkomandi aðilum til að draga úr líkum á að smit berist inn á heimilið. Lagt er til að öll hjúkrunarheimili séu undirbúin fyrir að skipta upp í sóttvarnarymi með skjótum hætti innan heimila/dagdvala ef þær aðstæður koma upp í samfélaginu sem kalla á slíkt.

Íðjupjálfun, sjúkrapijálfun, önnur þjálfun

Í sal sjúkrapijálfunar er nauðsynlegt að halda viðunandi fjarlægð og tekur hámarksfjöldi í sal mið af því. Loftræsting er mikilvæg. Hópameðferð er takmörkuð við að íbúar heimilis séu saman við æfingar. Einstaklingar utan úr bæ ættu ekki koma inn á heimilið til að fá þessa þjónustu á sama tíma og íbúar.

Hárgreiðsla og hársnyrting/fótaaðgerð og fót snyrting

Er leyfð fyrir íbúa á hverjum tíma. Einstaklingar utan úr bæ ættu ekki að koma inn á heimilið til að fá þessa þjónustu á sama tíma og íbúar.

5. Viðbrögð við smiti innan heimila

Bólusettir geta borið veiruna og smitað aðra. Viðbrögð við COVID-19 smiti á deild eru eftirfarandi:

1. Covid-göngudeild sér um leiðbeiningar um meðferð og rakningateymi sér um smitrakningu og ráðleggingar með sóttkví.
2. Íbúi sem greinist smitaður er í einangrun í eigin herbergi. Starfsfólk notar veiruheldar grímur, hanska og sloppa við umönnun. Huga þarf vel að góðri loftræstingu og þrifum.
3. Íbúi sem hefur orðið útsettur fyrir smiti er í sóttkví í eigin herbergi. Starfsfólk notar skurðstofugrímur og gætir fyllstu sóttvarna. Huga þarf vel að góðri loftræstingu og þrifum.
 - Ef ekki er hægt að halda viðkomandi á herbergi:
 - a. Einstaklingurinn, ef hann er fær um, kemur fram með maska og eftir sprittun handa og ber að halda 2ja metra fjarlægð við aðra íbúa, gesti og starfsmenn sem ekki eru í hlífðarbúnaði. Helst að fara út með einstaklingi ef hægt er. Sótthreinsa þarf alla snertifleti strax.
 - b. Setja alla deildina í sóttkví ef ekki vill betur til.
4. Rakningateymi metur þörf á sóttkví og hefur samband við alla þá sem hafa orðið útsettir fyrir smiti og lætur vita ef þeir þurfa að fara í sóttkví samkvæmt gildandi reglum.

6. Sóttkví starfsfólks, áhættumat og rakning smitleiða

Starfsfólk á að fara í sóttkví samkvæmt leiðbeiningum sóttvarnalæknis og fyrirmælum frá smitrakningateymi almannavarna ef það hefur verið í mikilli nálægð við hinn veika, innan við 2ja metra fjarlægð og ekki með grímu í meira en 15 mín. Þeir sem búa á heimili með veikum einstaklingi fara í sóttkví.

Vinnufélagar þess sem fer í sóttkví eiga að gæta að eigin smitgát en eru ekki beðnir um að fara í sóttkví. Þeir íbúar sem hann veitti þjónustu fara heldur ekki í sóttkví.

Ef íbúi smitast þá er litið á það sem sérstakt atvik og þá fer af stað rakningarferli innan heimilis.

Ef þörf er á er hægt að sækja um heimild fyrir vinnusóttkví þannig að einkennalaust starfsfólk geti sinnt sínu starfi á meðan beðið er niðurstöðu úr sýnatöku svo fremi að það sé í öllum aðstæðum með grímu og gæti vel að handþvotti og sprittun handa. Sótt er um heimild fyrir vinnusóttkví B hjá sóttvarnalækni (svl@landlaeknir.is) og leiðbeiningum um Vinnusóttkví í heilbrigðis- og velferðarþjónustu fylgt eftir á meðan sóttkví stendur.

Starfsfólk sem hefur verið í sóttkví skv. fyrirmælum rakningateymis getur sótt vottorð á heilsuvera.is og skilað til vinnuveitanda.

7. Sértækar leiðbeiningar fyrir dagdvalir þegar dreifð smit eða hópsmit er staðfest í sóttvarnaumdæmi

ælst ertil að hafa gott bil á milli fólks en ljóst er að ákveðinn notendahópur í dagdvöl getur það ekki. Það sama á við um nálægð starfsfólks gagnvart notendum í ákveðnum tilvikum. Þá er mikilvægt að passa vel upp á sóttvarnir.

Mikilvægt er að passa upp á sóttvarnir í bílum sem aka með fólk sem fer í dagkvöld, að þeir séu loftaðir vel og þurrkað yfir snertifleti með sótthreinsiefni. Starfsfólk þarf að ávallt að gæta vel að handþvotti og sprittun handa.

Iðjupjálfun, sjúkráþjálfun, önnur þjálfun

Einstaklingsmeðferð er heimil í dagdvölum en einstaklingar utan úr bæ mega ekki koma í dagdvöl til þjálfunar á sama tíma og notendur dagdvalar. Í sal sjúkráþjálfunar er nauðsynlegt að halda góðu bili milli fólks og miða hámarksfjölda í salnum við það. Mikilvægt er að þjálfun notenda dagdvalar og utanaðkomandi gesta fari ekki fram á sama tíma.

Hárgreiðsla og hársnyrting/fótaaðgerð og fót snyrting

Er aðeins leyfð fyrir dagdvalargesti og starfsmenn dagdvalar á hverjum tíma. Mikilvægt er þjónusta notenda dagdvalar og utanaðkomandi viðskiptavina fari ekki fram á sama tíma.

Við eftirfarandi atvik (og sambærileg), skal skoða lokun á dagdvöl

1. Ef dagdvalarþjónusta er veitt innan veggja hjúkrunarheimilis og stjórnendur meta það svo að ekki sé hægt að halda fullnægjandi aðskilnaði milli íbúa heimilisins og notenda dagdvalar.
2. Ef smit kemur upp hjá þjónustuþega eða starfsmanni dagdvalar, þá skal loka henni tímabundið. Ákvörðun um opnun hennar að nýju skal tekin í samráði við sóttvarnalækni.
3. Ef almennt útgöngubann er sett á í samfélaginu.
4. Ef stjórnendur meta það nauðsynlegt að loka dagdvölinni. Slík ákvörðun skal tekin í samráði við sóttvarnalækni og AST umdæmis.

Komi til lokunar á dagdvöl skulu starfsmenn hennar leita allra leiða við að vera í samskiptum við þjónustuþega gegnum síma eða annan samskiptabúnað. Gæta skal sérstaklega að þeim einstaklingum sem ekki fá aðra heilbrigðis- eða félagsþjónustu. Ávallt skal hafa samráð við SÍ komi til skerðingar á þjónustu.

Notendur dagdvala mega ekki sækja dagdvöl ef þeir eru með einhver einkenni veikinda eða ef það er sóttkví eða önnur veikindi á heimili þeirra. Rekstraraðilar dagdvala skulu koma þessum skilaboðum til notenda þjónustunnar. Notandi dagdvalar sem er batnað af COVID-19 skal vera einkennalaus í 14 daga áður en hann mætir í dagdvölinu.

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

Samráðshópur um starfsemi hjúkrunarheimila og dagdvala í COVID-19 faraldri:

- Ingibjörg Lilja Ómarsdóttir og Guðrún Lísbet Nielsdóttir, almannavarnadeild ríkislögreglustj.
- Dagmar Huld Matthíasdóttir, Heilbrigðisráðuneyti
- Ása St. Atladóttir, hjá sóttvarnalækni
- María Heimisdóttir, Unnur Gunnarsdóttir og Sara Halldórsdóttir, Sjúkratryggingar Íslands
- Sigurjón Norberg Kjærnested, Samtök fyrirtækja í velferðarþjónustu
- Bjarney Sigurðardóttir og María Fjóla Harðardóttir, Hrafnista hjúkrunarheimili
- Jórunn Ósk Frímannsdóttir Jensen, Droplaugarstaðir hjúkrunarheimili
- Berglind Magnúsdóttir, velferðarsvið Reykjavíkurborgar.
- Anna Birna Jensdóttir, Sóltún hjúkrunarheimili
- Helga Hansdóttir, Mörkin hjúkrunarheimili
- Teitur Guðmundsson, Heilsuvernd
- Jón Snædal, Jón Eyjólfur Jónsson og Guðný Valgeirsdóttir, Landspítali
- Þórdís Hulda Tómasdóttir, Eir/Hamrar/Skjól, hjúkrunarheimili
- Rut Guðbrandsdóttir, Sjúkrahúsið Akureyri
- Guðný Valgeirsdóttir, Landspítali
- Þóra Kristín Ásgeirsdóttir, Samband íslenskra sveitarfélaga



Stjórnarráð Íslands
Heilbrigðisráðuneytið



SAMTÖK FYRIRTÆKJA
Í VELFERÐARÞJÓNUSTU



Sjúkratryggingar Íslands



LANDSPÍTALI



HEILSUVERND
því hver dagur er dýrmætur



Embætti
landlæknis
Sóttvarnalæknir