



Reykjavík 09.08.2021

## Efni: Ef upp kemur grunur um smit / staðfest smit í sértæku húsnæði fyrir fatlað fólk (nr. 3)

Leiðbeiningar til stjórnenda á herbergjasambýlum/íbúðakjörnum/þjónustukjörnum þegar kemur til sóttkvíar/einangrunar í kjölfar gruns um smit eða staðfests smits af covid-19. Allar leiðir til að lágmarka fjölda þeirra sem þurfa að sinna einstaklingi í sóttkví og sérstaklega einangrun þarf að skoða vel.

Ávallt skal viðhafa almenna varúð gegn sýkingum hjá öllum alls staðar.

Ef íbúi í herbergjasambýli, íbúðakjarna eða þjónustukjarna verður útsettur fyrir smiti af völdum covid-19 fer hann í [sóttkví](#) í 14 daga. Hægt er að stytta sóttkví um 7 daga með því að fara í sýnatöku að sjö dögum liðnum. Markmiðið með sóttkví er að íbúinn umgangist sem fæsta meðan tíminn leiðir í ljós hvort hann hafi smitast, þ.e. fái einkenni um smit (meðgöngutími sýkingarinnar er 4 til 12 dagar). Einkennin eru t.d. hiti, hálssærindi, beinverkir eða slappleiki. Ef einkenna verður vart þarf læknir eða hjúkrunarfræðingur að taka sýni frá nefkoki sem leiðir í ljós hvort viðkomandi sé smitaður. Ef svo er fer hann í [einangrun](#) sem er mun strangari en sóttkví. Einangruninni er aflétt af lækni þegar 14 dagar eru liðnir frá greiningu og viðkomandi hefur verið einkennalaus í 7 daga eða mögulega fyrr ef læknir gefur fyrirsmæli um það.

Íbúi getur einnig hafa verið útsettur án þess að vitað sé af því og þarf starfsfólk að vera vakandi fyrir einkennum sýkingarinnar og hafa samband við heilsugæslu viðkomandi ef íbúar fá einkenni.

Covid-19 veiran sest í slímhúð öndunarfaranna hjá þeim sem sýkjast og getur dreifst þaðan með dropum við hósta til annarra, sem eru í innan við tveggja metra fjarlægð um stund og á yfirborð umhverfis sýktan einstakling.

Aðal sýkingavarnirnar eru: almenn grundvallarvarúð gegn sýkingum með sérstaka áherslu á að þvo hendur oft og vel og almennt gott hreinlæti. Nota viðeigandi hlífðarbúnað rétt (hlífðargrímu, hlífðagleraugu, hanska og slopp/svuntu) þegar viðkomandi er kominn í einangrun.



### Íbúi í sóttkví í íbúðakjarna:

Íbúinn á að vera sem mest inni á sínu herbergi/íbúð og hitta sem fæsta.

- Fólk sem þarf almennt aðstoð við ADL þarf hana líka í sóttkví. Æskilegt er að sama starfsfólk þjónusti íbúa í sóttkví til að fækka þeim sem gætu orðið útsettir ef íbúinn þróar með sér smit.
- Starfsfólk sem annast íbúa í sóttkví skal viðhafa almenna varúð gegn sýkingum, eins og alltaf ber að gera; þvo sér vel um hendur og spritta áður en íbúi er aðstoðaður og á eftir og gæta almenns hreinlætis
- Forðast snertingu við líkamsvessa (slím úr öndunarvegi, uppköst, hægðir)
- Þrifa umhverfi vel með vatni og sápu.
- Ekki þörf á notkun hlífðarbúnaðar umfram hefðbundna notkun við alla nána snertingu, þ.e. einnota hanskar, hlífðarsloppur eða plastsvunta.
- Þvo hendur eða nota handspritt eftir snertingu við íbúann.
- Fylgjast vel með hvort viðkomandi fær einkenni sem bent geta til smits.
- Æskilegt að viðkomandi hafi sér salerni og bað.
- Ef íbúi sem er í sóttkví notar bleiu eða þarf aðstoð við salernisnotkun þarf að gæta vel að hreinlæti og nota hanska og svuntu, jafnvel ermar eða hlífðarslopp ef viðkomandi er með niðurgang. Gæta vel að handþvotti á eftir, bæði starfsmanns og íbúans.
- Fjölskylda íbúa í sóttkví á ekki að heimsækja viðkomandi meðan á sóttkví stendur.

### Staðfest smit íbúa í íbúðakjarna:

Íbúi með staðfest covid-19 smit á að vera í einangrun, hitta sem allra fæsta og fara eftir leiðbeiningum um **einangrun**.

- Æskilegt er að sama starfsfólki þjónusti íbúa í einangrun til að fækka þeim sem útsettir eru.
- Starfsfólk sem annast íbúa skal:
  1. spritta hendur
  2. klæðast hlífðarbúningi
  3. fínagnagrímu (FFP2)
  4. hlífðargleraugum
  5. sloppi
  6. hönskum.

Farið er í hlífðarbúninginn áður en farið er inn í íbúð í þeirri röð sem hann er hér talinn upp.

\*Mælum með að horfa á leiðbeiningarmyndband sem er neðst í skjalinu sem um hvernig á að klæða sig í og úr hlífðarfötum.

- Ef hanskar mengast í aðhlyningunni er skipt um þá eftir þörfum.
- Fylgjast vel með heilsu íbúans með daglegum hitamælingum og hjálpa honum eða annast fyrir hann að gefa upplýsingar í síma í daglegu eftirliti heilbrigðisstarfsfólks.
- Ef heilsu viðkomandi hrakar ber að hafa samband við síma 1700 og tilkynna það.
- Reglulega skal þrifa vel með vatni og sápu allt umhverfi í íbúðinni. Að þrifum loknum skal strjúka yfir alla snertifleti með klúti vættum sótthreinsandi lausn (umhverfisspritti, klórböndu (t.d. blanda Bleikiklór 5% (fæst í almennum verslunum) 10 ml í 2,5 l vatns – má nota sama dag og blandað er), Virkon 1% eða oxivir). Nota hanska við verkið.
- Strjúka með sótthreinsunarefni x2 á dag af helstu snertiflötum í íbúðinni s.s. rofum, hurðarhúnum, ísskápshandfangi og af snertiflötum í wc herbergi.
- Þegar farið er úr íbúð fer starfsfólk úr hlífðarbúnaði í eftirfarandi röð: hanskar,



	<p>sloppur, gríma, gleraugu og sprittar hendur á milli.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Notuðum búnaði er hverft saman og komið fyrir í ruslapoka sem fer í almennt sorp</li><li>• Hendur eru þvegnaðar og þurrkaðar vel áður en farið er á sameiginleg svæði.</li></ul>
<p><b>Íbúi í sóttkví í herbergjasambýli:</b></p> <p>Ef íbúi sem er í herbergjasambýli á erfitt með að halda sig inni á sínu herbergi gæti þurft að finna honum annað úrræði (t.d. í íbúð). EKKI er æskilegt að hafa einstakling innan um aðra, sem þarf einn að vera í sóttkví.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ef sá sem gæti hafa smitað íbúa sem á að fara í sóttkví var á sambýlinu er hugsanlegt (en ekki víst) að allt heimilið fari í sóttkví.</li><li>• Ef mögulegt smit varð utan heimilis eru minni líkur á að allt heimilið þurfi að fara í sóttkví.</li><li>• Það getur þurft að athuga hvort viðkomandi geti verið hjá ættingjum sem eru sjálfir í sóttkví eða hvaða önnur úrræði bjóðast.</li></ul>	<p><b>Staðfest smit íbúa í herbergjasambýli:</b></p> <p>Íbúi fluttur úr herbergjasambýli í íbúð / önnur úrræði.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ef allir íbúar herbergjasambýlis smitast er hægt að hafa þá saman í einangrun, svokallað cohort. Íbúarnir mega deila hreinlætisaðstöðu.</li><li>• Starfsmenn sem sinna íbúunum geta verið inni í slíku sambýli í sama hlífðarbúnaðinum í allt að 4 klst – skipta um ef eitthvað kemur upp á.</li><li>• Starfsmenn sem sinna íbúum í einangrun mega ekki umgangast íbúana nema í hlífðarfatnaði og þeir þurfa að hafa hreinlætisaðstöðu sem bara þeir nota og aðstöðu til að geta farið úr búnaðinum og kastað mæðinni.</li></ul>
<p><b>Starfsfólk íbúa í sóttkví</b></p> <p>Starfsfólk þjónustar íbúa í sóttkví heila vakt, eins fáir og hægt er.</p> <p>Starfsfólk sem sinnir íbúum í sóttkví þarf að gæta vel að hreinlæti. Fer ekki sjálf í sóttkví nema sá sem þeir aðstoða veikist og talin sé ástæða til þess af þar til bærum aðila.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Þegar sóttkví breytist í einangrun getur starfsfólk sem sinnti viðkomandi þá vakt þurft að fara í sóttkví.</li><li>• Starfsmaður sem aðstoðar íbúa í sóttkví þarf að gæta vel að handhreinsun þegar hann fer sjálfur í mat eða á salerni (fyrir</li></ul>	<p><b>Starfsfólk íbúa í einangrun</b></p> <p>Starfsfólk þjónustar íbúa í einangrun heila vakt, eins fáir og hægt er. Æskilegt að sama starfsfólk sinni viðkomandi sem mest til að fækka þeim sem útsettir eru.</p> <p>Starfsfólk fylgir íbúa,</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Starfsfólk verður að nota hlífðarfatnað við umgengni við þann sem fer í einangrun í samræmi við lýsingu hér að ofan (grímu, hlífðarglæraugu, hanska og slopp). Skipta um í skiptistöð fyrir utan íbúð.</li><li>• Þegar farið er úr hlífðarbúnaði verður að gæta þess vandlega að snerta ekki ytra birði hans.</li></ul>



<p>og eftir) og skipta um föt ef þau mengast áður en starfsmaður dvelur á sameiginlegum svæðum.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Starfsmaður á alls ekki að nota aðstöðu þess íbúa sem er í sóttkví.</li><li>• Skiptir um föt á skiptistöð fyrir utan íbúð, fer í sturtu og fer heim.</li></ul>	<p>Hverfa honum af sér í réttri röð og setja hann í ruslapoka. Vandleg handhreinsun á eftir, handþvottur eða sprittun.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fer í sturtu eftir vakt.</li><li>• <i>Starfsfólk á að vera sem minnst inni hjá þeim sem er í einangrun en þó gæta þess að sinna honum eins vel og hægt er.</i></li><li>• Fylgjast vel með íbúanum – ef heilsu hans hrakar ber að hafa samband við síma 1700.</li><li>• Ef einkenni koma fram hjá starfsmanni skal hann tilkynna það yfirmanni. Þá verður tekið sýni og ef starfsmaðurinn reynist með covid-19 þá fer hann í einangrun.</li></ul>
--	---

\*Leiðbeiningar myndband sem sýnir réttu handtökin þegar starfsfólk þarf að notast við hlífðarbúnað:  
<https://www.youtube.com/watch?v=zNVUPei2SVc&feature=youtu.be>