



Smitgát vegna COVID-19

Smitgát er ráðlagt að viðhafa þegar þú hefur **verið útsett(ur) fyrir COVID-19**.

Þú telst útsettur ef þú hefur umgengist eða verið á sama stað og einhver sem síðan greinist með COVID-19 einum til tveimur dögum síðar. Dagurinn sem þú varst í nálægð við þann smitaða er kallaður útsetningadagur.

Þeir sem eru útsettir fyrir COVID-19 smiti gætu hafa smitast sjálfir og eru hvattir til að viðhafa smitgát í 5 daga til að vernda aðra fyrir smiti. Eftir staðfesta sýkingu síðastliðna 6 mánuði er áhættan á að smitast aftur þó talin lág.

Smitgát í fimm daga eftir útsetningu smits þýðir:

- Ætti að forðast, eins og hægt er, staði þar sem margir koma saman.
- Ætti að nota andlitsgrímu ef dvalið er þar sem margir koma saman eða í nánd við ótengda aðila.
- Í lagi að mæta í vinnu eða skóla.
- Í lagi að sækja nauðsynlega þjónustu s.s. heilbrigðisþjónustu og fara í verslanir.
- Í lagi að nota almenningssamgöngur.
- Ætti ekki að heimsækja heilbrigðisstofnanir, þ.m.t. hjúkrunarheimili, nema heimsókn sé mikilvæg vegna sérstakra aðstæðna.
- Ætti að forðast umgengni við einstaklinga í aukinni hættu á alvarlegum veikindum vegna COVID-19.
- Fara varlega og gæta sérstaklega vel að persónubundnum sóttvörnum: Virða fjarlægð frá þeim ekki eru í nánnum tengslum, nota andlitsgrímu, huga að loftræstingu og sinna handhreinsun.
- Fylgjast vel með einkennum og ef einkenni koma fram, fara þá í COVID-19 próf.

Helstu einkenni COVID-19: Hiti, hósti, kvefeinkenni, hálsbólga, slappleiki, þreyta, höfuðverkur, bein-/vöðvaverkir, skyndileg breyting á lyktar- eða bragðskyni, kviðverkir og niðurgangur.

COVID-19 próf vegna einkenna sem benda til COVID-19 er hægt að panta á [Heilsuveru](#) á Mínum síðum (ef með rafræn skilríki) eða gegnum netspjall Heilsuveru. Þá er hægt að hringja í heilsugæsluna á dagvinnutíma, eða utan dagvinnutíma á Læknavaktinni í 1700. Niðurstöður berast í heilsuveru og/eða með tölvupósti, yfirleitt samdægurs. Þú getur líka flett upp niðurstöðu á [heimkoma.covid.is](#) Upplýsingar um COVID-19 á [covid.is](#).