



Leiðbeiningar fyrir almenning varðandi einangrun í heimahúsi

Þessar leiðbeiningar eru fyrir þá sem hafa greinst með COVID-19 annað hvort á hraðprófi eða PCR. COVID-19 er mjög smitandi sjúkdómur en talið er að fólk smiti meira ef einkenni eru til staðar. Einkennalitlir eða einkennalausir geta samt einnig smitað aðra. Smitaðir eru taldið mest smitandi fyrstu dagana í sínum veikindum en einnig einum til tveim dögum áður en einkenni koma fram.

Nokkuð er um að fólk noti hraðpróf heima eða á sínum vinnustöðum (sjálfspróf) og dugar jákvæð niðurstaða prófanna til að greina COVID-19. Ef hins vegar á að skrá greininguna í opinbera grunna og sjúkraskrá þarf að staðfesta hana á viðurkenndum sýnatökustað með hraðprófi eða PCR prófi.

Einangrun. Tilmæli sóttvarnayfirvalda eru að fólk sem er veikt dvelji í einangrun í a.m.k. 5 daga eftir COVID-19 greiningu. Þeir sem eru enn með meira en væg einkenni eða með hita yfir 38 °C eftir 5 daga ættu að halda sig heima lengur. Sjá upplýsingar um þjónustu fyrir þá sem greinast með COVID-19 sýkingu [hér](#).

Smitgát. Einstaklingar sem eru einkennalitlir eða einkennalausir geta fylgt leiðbeiningum um [smitgát](#). Með einkennalítill er átt við að viðkomandi sé með væg einkenni frá öndunarfærum og hitalaus þ.e. hiti lægri en 37,8 °C.

Lok einangrunar. Eftir 5 daga er óhætt að fara út og einnig til vinnu eða í skóla ef þú ert einkennalítill eða einkennalaus sbr. leiðbeiningar um smitgát. Almenn er miðað við að að vera án einkenna og hitalaus í sólarhring til að teljast einkennalaus. Ekki þarf að fara í sýnatöku eða aðrar rannsóknir í lok einangrunar. Ef einkenni eru áfram til staðar en væg og batnandi er skynsamlegt er að sýna varúð og takmarka nánd við viðkvæma einstaklinga í 10 daga frá greiningu eða upphafi einkenna. Fáir eru smitandi í meira en 10 daga.

Einangrun:

Sóttvarnalæknir mælist til að einstaklingar sem eru með grun um eða staðfesta COVID-19 sýkingu og ekki þurfa á sjúkrahúsdvöl að halda, séu í einangrun í heimahúsi í a.m.k. 5 daga. Einstaklingar sem eru með lítill eða engin einkenni geta fylgt leiðbeiningum um smitgát.

- Smitleið COVID-19 er úða-, snerti- eða dropasmit. Það þýðir að veiran getur dreifst þegar veikur einstaklingur hóstar, hnerrar eða þurrkar sér um nefið og annar einstaklingur andar að sér úða eða fær framan í sig dropa/úða frá þeim veika eða hendur hans mengast af dropum/úða og hann ber þær svo upp að andliti sínu.
- Frekari upplýsingar um smitleiðir og einkenni COVID-19 sýkingar má finna á [vef embættis landlæknis](#) og [covid.is](#).

- Ef samskipti við aðra eru nauðsynleg ætti sá sem er í einangrun að virða fjarlægð, nota andlitsgrímu ef hægt er og gæta vel að handhreinsun. Þá ætti að halda bréfpurrku fyrir vitin þegar hóstað er eða hnerrað, henda henni í ruslapoka eftir notkun og hreinsa hendur vel.
- **Einstaklingur í einangrun** heldur sig heima við og hefur bein samskipti við sem fæsta:
 - **Ekki** ætti að fara út af heimili nema brýna nauðsyn beri til, s.s. til að sækja nauðsynlega heilbrigðisþjónustu og þá að fyrirfram höfðu samráði við aðila. Fresta ætti því sem hægt er t.d. reglulegu eftirliti lækna eða tannlækna, sjúkrahjálfun eða sérfræðingsheimsóknnum sem ekki tengjast veikindunum nú. Einnig er hægt að athuga með fjarþjónustu. Sjá þó neðar um gönguferðir í nærumhverfi heimilis.
 - **Ef þörf er fyrir lækniþjónustu meðan á einangrun stendur, hvort sem er versnandi COVID-19 sjúkdómur, önnur bráð veikindi eða slys þá ætti að taka fram við spítala/heilsugæslu/Læknavakt 1700/112 að um virkt COVID-19 smit sé að ræða. Það auðveldar aðgerðir til að hindra dreifingu smits en á EKKI að tefja fyrir eða hamla nauðsynlegri hjálp.**
 - **Ekki** ætti að nota almenningssamgöngur eða leigubíla. Ef sækja þarf heilbrigðisþjónustu má nota einkabíl ef hægt er (sá veiki getur keyrt ef heilsa leyfir eða aðrir sem eru með honum í einangrun), annars þarf að fá aðstoð við sjúkraflutninga í gegnum 1700/112.
 - **Ekki** ætti að fara til vinnu eða í skóla þar sem aðrir eru. **Ef þörf er á vottorði um veikindi þarf að fá það frá lækni eins og varðandi önnur veikindum. Biðlað er til vinnuveitenda að sýna skilning á því að starfsmaður sé heima í veikindum.**
 - **Ekki** ætti að fara á mannamót, hvort sem þau varða störf, fjölskyldu eða félagslíf. T.d. vinnufundir, samkomur vinnufélaga, samkomur stéttarféлага, fermingar, jarðarfari, saumaklúbbar, kóræfingar, tónleikar og þvíumlíkt.
 - **Ekki** ætti að fara á veitingastaði, heilsuræktarstöðvar, í sundlaugar, leikhús, kvikmyndahús, verslunarmiðstöðvar eða á aðra staði þar sem margir koma saman.
 - **Ekki** ætti að fara sjálfur út eftir aðföngum, þ. á m. í apótek, matvöruverslun, pósthús, banka eða annað. Sumir staðir bjóða upp á heimsendingu og geta skilið aðföng eftir við útidyr. Vinir eða ættingjar geta e.t.v. einnig aðstoðað.
 - **Ekki** ætti að dvelja í sameiginlegum rýmum fjölbýlishúsa, s.s. stigagöngum, þvottahúsum eða sameiginlegum gördum/útivistarsvæðum. Ef farið er þar um ætti að nota andlitsgrímu, virða fjarlægð við aðra og takmarka snertingu við sameiginlega snertifleti (hurðahúna, handrið, lyftuhnappa og þannig).
 - **Ekki** ætti að taka á móti gestum á heimili á meðan einangrun stendur yfir.
 - Einstaklingur í einangrun getur notið útiveru með því að fara út á svalir eða út í garð við heimilið ef heilsa leyfir. Ef aðrir eru þar líka ætti sá sem er í einangrun að virða fjarlægð við hina.
- Einstaklingur í einangrun getur farið í gönguferðir í nærumhverfi heimilis og ætti þá að virða fjarlægð frá öðrum vegfarendum og ekki heimsækja fjölsóttu staði.

- Best er að einstaklingur sem er veikur sé einsamall í einangrun. Aðrir geta verið á sama stað ef þeir vilja ekki fara af heimilinu en þeir ættu að takmarka nánd og snertingu við þann sem er í einangrun og helst með fullum aðskilnaði svo fleiri veikist ekki. Fullur aðskilnaður telst vera þegar enginn samgangur er eða engin sameiginleg rými eru notuð.
 - Ef **hluti** heimilismanna er í einangrun og aðrir eru á heimilinu geta hinir heimilismenn fylgt leiðbeiningum um smitgát í fimm daga.
 - Rétt er að lofta reglulega út og reyna að hafa glugga opna í sameiginlegum rýmum s.s. eldhúsi og baði.
 - Þrífið vel sameiginleg rými og helstu snertifleti, s.s. handföng á kæliskáp, skápum og skúffum, 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](#) á vef embættis landlæknis).
 - Bréfpurrkur sem einstaklingur í einangrun notar eiga að fara beint í ruslapoka sem er síðan lokað og hent með öðru heimilissorpi.
 - Æskilegt er að hafa handspritt við höndina fyrir þann veika og aðra heimilismenn.
 - 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.
 - Ef veikur einstaklingur hefur versnandi einkenni skyldi hafa samband við **heilsugæsluna í síma 513 1700 eða í gegnum netspjall Heilsuveru eða Læknavaktina í 1700.**
 - 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 COVID-19 sýkingu.
 - Allir sem staddir eru hér á landi en þurfa að vera í einangrun 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.