



Grundvallarvarúð gegn sýkingum á hjúkrunarheimilum

Á meðan engar lagalegar kvaðir gilda um viðbrögð vegna COVID-19 á þá ber að bregðast við sjúkdómnum með svipuðum hætti og annarra öndunarfærasýkinga s.s. influensu. Það þarf alltaf að gæta grundvallarsmitgátar gegn hugsanlegum sýkingum t.d. í öndunarfærum (inflúensa, COVID-19, kvef), sýkingum í meltingarfærum (t.d. nóróveira eða niðurgangur af öðrum orsökum) og endurteknum húð- og þvagfærasýkingum.

Grundvallarsmitgát er samheiti yfir vinnulag sem allir heilbrigðisstarfsmenn eiga alltaf að fylgja til að draga úr hættu á dreifingu örvera. Smitgát á við hvort sem viðkomandi íbúi er ekki talinn sýktur, með einkenni sýkingar, greinda sýkingu eða sýklun. Í grundvallarsmitgát felst:

- **Góð handhreinsun við rétt tilefni** - Handþvottur með vatni og sápu í 30 sekúndur eða með alkóhólinnihaldandi handspritti.
- **Rétt notkun hlífðarbúnaðar**
 - Nota hanska þegar möguleiki er á snertingu við líkamsvessa t.d. blóð, þvag og hægðir, uppköst, hráka eða sár, rofna húð eða slímhúð. Fara strax úr hönskum að verki loknu, henda þeim, og hreinsa hendur. Ekki á að vera í hönskum af öðru tilefni.
 - Vinnufatnaður á að vera stuttermá til að hægt sé að þrifa hendur almennilega.
 - Nota einnota hlífðargrímu í návígi (<2 m) við íbúa með öndunarfæraeinkennum (kvefeinkennum eða hósti). Hafið alltaf góða loftræstingu (opna glugga og hurðir eins og hægt er).
 - Nota einnota plastsvuntu þegar hætta er á líkamsvessamengun og við óhrein verk til að hlífa fatnaði. Fara strax úr að verki loknu og þvo hendur.
- **Varúð við nálar** - Til að fyrirbyggja stunguóhöpp. Nota öryggisnálar við blóðsykursmælingar.
- **Lín** - Gæta þess að menga ekki hreint lín fyrir notkun. Óhreint lín á að fara beint í poka fyrir óhreint lín eða beint í þvottavél. Gætið þess að menga ekki vinnufatnað með óhreinu líni (t.d. að halda á því í fanginu).
- **Sorp** - Ganga vel frá sorpi, sérstaklega ef það er mengað af líkamsvessa og möguleiki á að það geti lekið (setja notuð stykki, þvagpoka og sáraumbúðir í poka).
- **Þrif á tækjum og umhverfi** - Haldið öllu hreinu og snyrtilegu með tíðum þrifum með hreinu sápuvatni. Þetta gildir einnig um algenga snertifleti s.s. hurðarhúna, rofa, handriði og margnota búnað sem er notaður milli íbúa t.d. lyftarar, lífsmarkamælar.

Einkenni sýkinga

Annars vegar er það sem hægt er að fylgjast með (hægt að sjá, heyra, finna eða mæla):

- Hiti
- Hósti
- Nefrennsli
- Uppköst
- Niðurgangur
- Gröftur
- Roði - bólga
- Breyting á geði (skyndilegt rugl eða geðbrenslun)

Hins vegar eru einkenni sýkingar það sem íbúi finnur fyrir og gæti kvartað yfir. Til dæmis:

- Ógleði
- Verkir
- Hitatilfinning
- Sársauki við þvaglát

