



Leiðbeiningar fyrir almenning varðandi sóttkví í heimahúsi

Sóttkví er notuð þegar einstaklingur hefur mögulega smitast af sjúkdómi en er ekki ennþá veikur sjálfur. **Einangrun** á við sjúklinga með einkenni smitandi sjúkdóms.

Heimild sóttvarnalæknis til að grípa til slíkra ráðstafana er lögð fram í 12. grein [sóttvarnalaga](#).

Sóttkví:

Einstaklinga sem hafa verið á ferðalagi á [skilgreindum áhættusvæðum](#) á undangengnum 14 dögum eða umgengist hafa sjúklinga með nýja kórónaveirusýkingu COVID-19 þarf að setja í sóttkví.

Við upphaf á sóttkví í heimahúsi skal fara yfir eftirfarandi með viðkomandi:

- Heilbrigðisstarfsmaður veitir ítarlegar upplýsingar um smitleiðir og einkenni COVID-19 sýkingar. Slíkar upplýsingar má líka finna á [vef embættis landlæknis](#).
 - Smitleið er snerti- eða dropasmit. Það þýðir að veiran getur dreifst þegar veikur einstaklingur hóstar, hnerrar eða þurrkar sér um nefið og hraustur einstaklingur fær framan í sig dropa/úða frá þeim veika eða hendur hans mengast af dropum og hann ber þær svo upp að andliti sínu. Einstaklingar í sóttkví þurfa að gæta vel að handhreinsun, sérstaklega þegar samskipti við aðra eru óhjákvæmileg.
- Einstaklingur í sóttkví á að halda sig heima við og hafa bein samskipti við sem fæsta einstaklinga.
 - Einstaklingur í sóttkví má **ekki** fara út af heimili nema brýna nauðsyn beri til, s.s. til að sækja nauðsynlega heilbrigðisþjónustu, þá að höfðu samráði fyrirfram við heilsugæslu/1700/112. Reglulegt eftirlit lækna eða tannlækna, sjúkraþjálfun eða sérfræðingsheimsóknir sem ekki tengjast farsóttinni teljast **ekki** til nauðsynlegrar heilbrigðisþjónustu á meðan sóttkví stendur og ætti að afpanta slíka þjónustu og fá nýjan tíma eftir að sóttkví lýkur.
 - Einstaklingur í sóttkví má **ekki** nota almenningsamgöngur eða leigubíla. Ef hann þarf að sækja heilbrigðisþjónustu má hann nota einkabíl ef hann er ökufær eða aðrir sem eru með honum í sóttkví, annars þarf að fá aðstoð við sjúkraflutninga í gegnum 1700/112.
 - Einstaklingur í sóttkví má **ekki** fara til vinnu eða skóla þar sem aðrir eru. **Hann getur þurft að fá vottorð þess efnis frá heilsugæslunni. Biðlað hefur verið til vinnuveitenda um að sýna því skilning ef starfsmaður þarf að vera í sóttkví.**
 - Einstaklingur í sóttkví má **ekki** fara á mannamót, hvort sem þau varða starf hans, fjölskyldu eða félagslíf. T.d. vinnufundir, samkomur vinnufélaga, samkomur stéttarféлага, fermingar, jarðarfari, saumaklúbbar, kóræfingar, tónleikar o.s.frv.
 - Einstaklingar í sóttkví mega **ekki** fara á líkamsræktarstöðvar, sundlaugar, í leikhús, kvikmyndahús, verslunarmiðstöðvar eða aðra staði þar sem margir koma saman.

- Einstaklingar í sóttkví mega **ekki** fara sjálfir eftir aðföngum, þ. á m. í apótek, matvöruverslun, pósthús, banka eða annað.
- Einstaklingur í sóttkví má **ekki** dvelja í sameiginlegum rýmum fjölbýlishúsa, s.s. stigagöngum, þvottahúsum eða sameiginlegum görðum/útvistarsvæðum.
- Einstaklingur í sóttkví má **ekki** taka á móti gestum á heimili sínu meðan sóttkví stendur yfir.
- Einstaklingur í sóttkví **má** fara út á svalir eða í garð við heimilið. Ef aðrir eru þar líka þarf sá sem er í sóttkví að halda sig í a.m.k. 1-2 m fjarlægð.
- Einstaklingur í sóttkví **má** fara í gönguferðir en þarf að halda sig í a.m.k. 1-2 m fjarlægð frá öðrum vegfarendum.
- Einstaklingur** í sóttkví **má** fara í bíltúr á einkabíl en **ekki** má eiga samskipti við aðra í návígi s.s. við bílalúgur veitingastaða.
- Einstaklingur í sóttkví **má** fara út með heimilissorp en huga þarf vel að hreinlæti, sinna handhreinsun fyrir og eftir opnun sorprennu/ruslatunnu/ruslageymslu og gjarnan strjúka yfir **handföng** með 70% spritti eða öðru sótthreinsandi efni eftir snertingu.
- Aðrir á sama heimili sem voru útsettir fyrir smiti á sama tíma geta verið í sóttkví saman á sama stað.
- Æskilegast er að aðilar á heimilinu sem ekki hafa áður verið útsettir fyrir smiti séu **ekki** á sama stað og einstaklingur sem er í sóttkví.
 - Ef einstaklingar sem ekki hafa verið útsettir vilja ekki fara af heimilinu ættu þeir að takmarka **snertingu** við þann sem er í sóttkví eins og raunhæft er. Hafa sér salerni fyrir þann sem er í sóttkví, hann þarf að sofa í sérherbergi eða a.m.k. í öðru rúmi. Ef ekki er möguleiki á sér salerni þarf að passa vel uppá að hafa sér handklæði til að þurrka sér í, þrífa alla snertifleti vel á milli klósettferða, þ.e. klósett, vask, blöndunartæki, sápu/-pumpu, slökkvara og hurðarhún. **Ef sá sem er í sóttkví veikist svo verða aðrir heimilismenn að fara í sóttkví.**
- Takmarka þarf til hins ítrasta umgengni við annað fólk. Þess vegna getur einstaklingur þurft að fá aðstoð við aðföng o.þ.h.
 - Ef **hluti** heimilismanna er í sóttkví vegna dvalar á [áhættusvæðum](#) eða tengsla við sjúkling með COVID-19 sýkingu geta aðrir heimilismenn sinnt sínum daglegu störfum og séð um aðföng.
 - Ef heimilið **allt** er í sóttkví er hugsanlegt að vinir eða ættingjar geti sinnt aðföngum og skilið eftir við útidyr.
 - Ef heimsending matvæla og annarra nauðsynja er í boði á svæðinu er hægt að nýta þá þjónustu á meðan sóttkví stendur.
- Hægt er að hafa samband við Rauða krossinn varðandi aðföng eftir þörfum. Allir sem staddir eru hér á landi en þurfa að vera í sóttkví 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.
- Mikilvægt er að beita grundvallar hreinlæti til að draga úr hættu á smiti (sjá um [handþvott](#) og [sýkingavarnir fyrir almenning](#) á vef embættis landlæknis).

- Einstaklingur í sóttkví mælir líkamshita sinn daglega og skráir.
- Ef viðkomandi einstaklingur fær einkenni COVID-19 sýkingar ber honum að hafa samband símleiðis við síma Læknavaktarinnar 1700 eða við tengilið hjá sinni heilsugæslu og fylgja frekari fyrirmælum.
 - Eðlilegast er að einstaklingur í sóttkví tilkynni öll veikindi, hvers kyns sem þau kunna að vera, í síma 1700 (mögulega í samráði við smitsjúkdómalækna LSH) sem taki afstöðu til þess hvort taka eigi sýni m.t.t. COVID-19.
 - Öndunarfæraeinkenni, sérstaklega hósti og andþyngsli , eru helstu fyrstu einkenni COVID-19 ásamt hita. Slappleiki og stoðkerfisverkir geta verið fyrstu einkenni, mögulega án hita, en eru einnig algeng með hita. Kvefeinkenni (nefrennsli o.þ.h.) eru minna áberandi við COVID-19 sýkingu en aðrar kórónaveirusýkingar í mönnum. Meltingareinkenni og hálssærindi eru ekki áberandi í COVID-19 sýkingum en útiloka ekki þá sótt.
- Ef einstaklingur í sóttkví verður fyrir bráðum veikindum og talin er þörf á sjúkrabíl til flutnings á sjúkrahús skal upplýsa starfsmann hjá 112 um mögulega kórónaveirusýkingu.

Sóttkví vegna COVID-19 eru 14 dagar frá síðustu mögulegu smitun eða þar til einkenni koma fram en ef einkenni koma fram og sýking verið staðfest með sýnatöku skal fara eftir [leiðbeiningum um einangrun í heimahúsi](#).