

## REGLUGERÐ

### um (3.) breytingu á reglugerð um sóttkví og einangrun og sóttvarnaráðstafanir á landamærum Íslands vegna COVID-19, nr. 38/2022.

1. gr.

2. mgr. 3. gr. reglugerðarinnar orðast svo: Einstaklingur sem er með staðfesta sýkingu af COVID-19 með PCR-prófi skal vera í einangrun í 5 daga frá greiningu, enda sé hann einkennalaus eða einkennalítill. Þó er læknum COVID-19 göngudeildar Landspítala heimilt að framlengja einangrun einstaklings með COVID-19 á grundvelli læknisfræðilegs mats, svo sem vegna einkenna hans. Að jafnaði skal miðað við að einstaklingur hafi verið hitalaus síðastliðinn sólarhring áður en hann losnar úr einangrun, þ.e. að líkamshiti hans hafi ekki farið yfir 37,8°C. Að öðru leyti fer um afléttingu einangrunar eftir leiðbeiningum sóttvarnalæknis, sbr. fylgiskjal 2.

2. gr.

Við 4. gr. bætist ný málsgrein sem verður 3. mgr., svohljóðandi:

Þrátt fyrir 1. og 2. mgr. ber einstaklingum með yfirstaðna sýkingu, staðfesta með PCR-prófi, síðastliðna 7–180 daga hvorki að sæta sóttkví né viðhafa smitgát.

3. gr.

Í stað tölunnar „14“ í b-lið 2. mgr. 7. gr. reglugerðarinnar kemur: 7.

4. gr.

Í stað fylgiskjals 2 kemur nýtt fylgiskjal 2 sem birt er með reglugerð þessari.

5. gr.

Reglugerð þessi, sem sett er með heimild í 12., 13., 14. og 18. gr. sóttvarnalaga nr. 19/1997, með síðari breytingum, tekur gildi 7. febrúar 2022 og gildir jafnframt um þá einstaklinga sem þegar sæta einangrun skv. 3. gr.

Heilbrigðisráðuneytinu, 4. febrúar 2022.



Willum Þór Þórssón  
heilbrigðisráðherra.



Ásta Valdimarsdóttir.

## Fylgiskjal 2.

### LEIÐBEININGAR SÓTTVARNALÆKNIS fyrir almenning varðandi einangrun í heimahúsi.

Sóttkví eða smitgát er notað þegar einstaklingur hefur mögulega smitast af sjúkdómi en er ekki ennþá veikur.

**Einangrun** á við sjúklinga með greindan smitandi sjúkdóm með eða án einkenna.

Heimild sóttvarnalæknis til að grípa til slíkra ráðstafana er að finna í 12. gr. sóttvarnalaga nr. 19/1997. Beiðni um rökstuðning fyrir ákvörðun um sóttkví eða einangrun skal beina til sóttvarnalæknis. Nánar um skyldu einstaklinga til að sæta sóttkví eða einangrun eða undirgangast sýnatöku vegna COVID-19 [má lesa hér](#).

Sérstakar leiðbeiningar til viðbótar geta gilt um [sóttvarnahús/sóttkvíarhótel](#).

#### **Einangrun.**

**Einstaklingar sem eru með grun um eða staðfesta COVID-19 sýkingu sem ekki þurfa á sjúkrá húsdvöl að halda, skulu vera í einangrun í heimahúsi** eða á stað sem almannavarnir og heilsugæsla á hverjum stað tilgreina. Einstaklingur sem er með staðfesta sýkingu af COVID-19 skal vera í einangrun í 5 daga frá greiningu, enda sé hann einkennalaus eða einkennalítill. Með einkennalítill er átt við að viðkomandi sé með væg einkenni frá öndunarfærum en hitalaus, þ.e. hiti lægri en 37,8°C. Þó er læknum COVID-19 göngudeildar Landspítala heimilt að framlengja einangrun einstaklings með COVID-19 á grundvelli læknisfræðilegs mats, svo sem vegna einkenna hans. Að jafnaði skal miðað við að einstaklingur hafi verið hitalaus a.m.k. síðastliðinn sólarhring áður en hann losnar úr einangrun, þ.e. að líkamshiti hans hafi ekki farið yfir 37,8°C. Einstaklingur skal hlíta reglum um **smitgát** í a.m.k. 2 daga eftir að 5 daga einangrun lýkur.

- Ítarlegar upplýsingar um smitleiðir og einkenni COVID-19 sýkingar má finna á [vef embættis landlæknis](#) og [covid.is](#).
- Smitleið er úða-, snerti- eða dropasmit. Það þýðir að veiran getur dreifst þegar veikur einstaklingur hóstar, hnerrar eða þurrkar sér um nefið og hraustur 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.
- Ef samskipti við utanaðkomandi eru óhjákvæmileg á sá sem er í einangrun að gæta vel að handhreinsun og nota andlitsgrímu. Ef gríma er ekki fáanleg má nota bréfpurrku til að halda fyrir vitin þegar hóstað er eða hnerrað, en henni á að henda í plastpoka um leið og hún hefur verið notuð og hreinsa hendur vel.
- Einstaklingur í einangrun á að halda sig heima við og hafa bein samskipti við sem fæsta.
  - Einstaklingur í einangrun má **ekki** fara út af heimili nema brýna nauðsyn beri til, svo sem til að sækja nauðsynlega heilbrigðisþjónustu, þá að höfðu samráði fyrir fram við COVID-19 göngudeild Landspítala/heilsugæslu/1700/112. Sjá þó neðar um stuttar gönguferðir í nærumhverfi heimilis. Reglulegt eftirlit lækna eða tannlækna, sjúkraþjálfun eða sérfræðingsheimsóknir sem ekki tengjast farsóttinni teljast **ekki** til nauðsynlegrar heilbrigðisþjónustu meðan á einangrun stendur og ætti að afpanta slíka þjónustu og fá nýjan tíma eftir að einangrun lýkur.
  - Ef þörf er fyrir lækniþjónustu meðan á einangrun stendur, hvort sem er versnandi COVID-19 sjúkdómur, önnur bráð veikindi eða slys þá er rétt að sá sem hefur samband við COVID-19 göngudeild Landspítala/heilsugæslu/1700/112 taki fram að einangrun sé í gildi. Það auðveldar aðgerðir til að hindra dreifingu mögulegs smits en á **EKKI** að tefja fyrir eða hamla því að einstaklingur fái nauðsynlega hjálp.
  - Einstaklingur í einangrun má **ekki** nota almenningssamgöngur eða leigubíla. Ef hann þarf að sækja heilbrigðisþjónustu má hann nota einkabíl ef hann er fær um að aka sjálfur eða aðrir sem eru með honum í einangrun eða í sóttkví, annars þarf að fá aðstoð við sjúkraflutninga í gegnum 1700/112.
  - Einstaklingur í einangrun má **ekki** fara til vinnu eða skóla þar sem aðrir eru. **Hann getur þurft að fá vottorð þess efnis í heilsuvera.is eða frá COVID-19 göngudeildinni. Biðlað hefur verið til vinnuveitenda að sýna skilning á því þegar starfsmaður þarf að sæta einangrun.**
  - Einstaklingur í einangrun má **ekki** fara á mannamót, hvort sem þau varða starf hans, fjölskyldu eða félagslíf. T.d. vinnufundur, samkomur vinnufélaga, samkomur stéttarféлага, fermingar, jarðarfari, saumaklúbbar, kóræfingar, tónleikar o.s.frv.

- o Einstaklingur í einangrun má **ekki** fara á veitingastaði, heilsuræktarstöðvar, sundlaugar, í leikhús, kvikmyndahús, verslunarmiðstöðvar eða aðra staði þar sem margir koma saman.
- o Einstaklingur í einangrun má **ekki** fara sjálfur eftir aðföngum, þ. á m. í apótek, matvöruverslun, pósthús, banka eða annað.
- o Einstaklingur í einangrun má **ekki** dvelja í sameiginlegum rýmum fjölbýlishúsa, svo sem stigagöngum, þvottahúsum eða sameiginlegum gördum/útivistarsvæðum.
- o Einstaklingur í einangrun má **ekki** taka á móti gestum á heimili sínu meðan einangrun stendur yfir.
- o Einstaklingur í einangrun **má** fara út á svalir eða í garð til **einkaafnota** við heimilið ef heilsa leyfir. Ef aðrir eru þar líka þarf sá sem er í einangrun að fara inn aftur og huga að handhreinsun áður en hann kemur við hurðarhúna sem aðrir nota o.þ.h.
- o Einstaklingur í einangrun **má** fara í gönguferðir í nærumhverfi heimilis en þarf að halda sig í a.m.k. 2 metra fjarlægð frá öðrum vegfarendum og má ekki heimsækja fjölsóttá staði þrátt fyrir að vera undir beru lofti. Viðmið eru tvær gönguferðir á dag að hámarki í 30 mínútur í hvort sinn.
- o Einstaklingur í einangrun **má** fara í gegnum stigagang í fjölbýlishúsi á leið inn og út en má ekki dvelja þar og þarf að halda sig í a.m.k. 2 m fjarlægð frá öðrum. Betra er að einstaklingur í einangrun noti **stiga** en hann/hún má nota lyftu ef þarf en skal þá vera einn/ein í lyftunni. Hugsa þarf vel að hreinlæti í sameignarrýmum, koma við sem fæst yfirborð og strjúka af þeim sem snert eru með sóttthreinsandi efni eftir snertingu.
- o Einstaklingur í einangrun **má** fara út með heimilissorp ef heilsa leyfir og aðrir eru ekki á heimilinu til að sinna því. Viðkomandi skal bera grímu ef líklegt er að mæta fólki á leiðinni, svo sem í fjölbýlishúsum, eða hafa meðferðis bréfpurrku til nota við hósta og hnerra og sinna handhreinsun fyrir og eftir opnun sorprennu/ruslageymslu og gjarnan strjúka yfir handföng með sóttthreinsandi efni eftir snertingu.
- Takmarka þarf til hins ýtrasta umgengni við annað fólk.
- Best er að einstaklingur sem er veikur sé einsamall í einangrun. Aðrir heimilismenn geta verið í sóttkví eða smitgát á sama stað ef þeir vilja ekki fara af heimilinu en ættu að takmarka snertingu við þann sem er í einangrun eins og raunhæft er, helst með fullum aðskilnaði en annars að halda sig í a.m.k. 2 m fjarlægð frá hinum sjúka. **Ef fleiri veikjast á heimilinu lengir það tíma sem aðrir heimilismenn þurfa að vera í sóttkví og eykur hættu á að þeir veikist einnig og sæti einangrun.** Fullur aðskilnaður telst vera þegar enginn samgangur er eða engin sameiginleg rými eru notuð.
  - o Ef **hluti** heimilismanna er í einangrun þurfa aðrir heimilismenn að vera í sóttkví eða smitgát ef þeir hafa verið á heimilinu þegar fyrstu einkenni komu fram.
  - o Sóttkví eða smitgát sem fer fram á heimili þar sem einhver er í einangrun lýkur með PCR-sýnatöku **eftir** að einangrun hefur verið aflétt. Heimilismenn geta þá gert ráð fyrir sóttkví eða smitgát degi lengur en einangrun varir og skyldu ekki fara í sýnatöku til að aflétta sóttkví eða smitgát fyrr en einangrun er lokið.
  - o Rétt er að reyna að hafa glugga opna í sameiginlegum rýmum, svo sem eldhúsi og baði.
  - o Þrífíð vel sameiginleg rými og helstu snertifleti, svo sem handfang á kæliskáp, ljósarofa og hurðarhúna.
  - o Einstaklingur í einangrun ætti að sofa í sérherbergi eða að lágmarki í sérrúmi. Æskilegt er að hann hafi salerni til einkaafnota.
  - o Mikilvægt er að beita grundvallar hreinlæti til að draga úr hættu á smiti (sjá leiðbeiningar um handþvott og sýkingavarnir fyrir almenning á vef embættis landlæknis).
  - o Bréfpurrkur sem einstaklingur í einangrun notar eiga að fara beint í plastpoka sem er síðan lokað og hent með öðru heimilissorpi.
  - o Æskilegt er að hafa handspritt við höndina þar sem sá veiki er.
- Einstaklingur í einangrun getur þurft að fá aðstoð við aðföng o.þ.h.
  - o Þegar heimilið **allt** er í sóttkví eða einangrun er hugsanlegt að vinir eða ættingjar geti sinnt aðföngum og skilið eftir við útidyr. Einstaklingur í smitgát má þó sækja nauðsynlega þjónustu, m.a. fara í verslun.
  - o Ef heimsending matvæla og annarra nauðsynja er í boði á svæðinu er hægt að nýta þá þjónustu á meðan sóttkví stendur.
  - o Hægt er að hafa samband við Rauða krossinn varðandi aðföng eftir þörfum. 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](http://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.

- o Ef sá veiki þarfnast aðhlynningar er æskilegt að einn og sami aðili sinni því hlutverki meðan veikindin standa yfir.
- o 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.
- o Þvoið hendur eða notið handspritt eftir snertingu við sjúkling eða umhverfi hans.
- o Spurningalisti frá COVID-19 göngudeild Landspítala kemur á Mínar síður í Heilsuveru og má finna undir „Spurningalistar“ í valmynd vinstra megin á síðunni. Einstaklingur mælir líkamshita sinn daglega og skráir.
- o Ef viðkomandi einstaklingur hefur versnandi einkenni ber honum að fylla út spurningalistann á Heilsuveru og getur þar óskað eftir símtali frá COVID-19 göngudeild. Annars er hægt að hafa samband við heilsugæsluna í síma eða í gegnum netspjall eða Læknavaktina í 1700.
- o Ef einstaklingur í einangrun verður fyrir bráðum veikindum og talin er þörf á sjúkrabil til flutnings á sjúkrahús skal upplýsa starfsmann hjá 112 um grunaða/staðfesta COVID-19 sýkingu.

### Hvernig er einangrun aflétt eftir COVID-19 sýkingu?

Einstaklingur sem er með staðfesta sýkingu af COVID-19 skal vera í einangrun í 5 daga frá greiningu, enda sé hann einkennalaus eða einkennalítill (sbr. að neðan og hitalaus). Dagur greiningar er dagur núll (jákvætt PCR-próf). Læknum COVID-19 göngudeildar Landspítala er heimilt að lengja einangrun á grundvelli læknisfræðilegs mats. Starfsfólk COVID-19 göngudeildar annast útskriftir. Einstaklingur skal hlíta reglum um smitgát í a.m.k. 2 daga eftir að 5 daga einangrun lýkur

Allir fá þau tilmæli að huga sérstaklega vel að handþvotti og hreinlæti í tvær vikur eftir að einangrun hefur verið aflétt. Þá ber þeim einnig að forðast umgengni við viðkvæma einstaklinga svo sem eldra fólk og einstaklinga í áhættuhópum fyrir alvarlegri veikindum í 2 vikur. Heilbrigðisstofnanir, hjúkrunarheimili, dagdvalir og aðrar sambærilegar stofnanir þar sem viðkvæmir einstaklingar eru skulu setja sér verklag um endurkomu starfsmanna eftir COVID-19 veikindi.

### Sérstök tilvik.

- Einkennalausir einstaklingar: Krafist er að einstaklingur hafi verið alveg hitalaus og alveg laus við einkenni eins og slappleika/veikindatilfinningu, hósta, mæði og nefrennsli.
- Einkennalítill einstaklingar geta verið með væg einkenni frá öndunarfærum (nefrennsli, hósti og/eða hálsæringi) en hitalausir, þ.e. hiti lægri en 37,8°C.
- Sambýlisfólk saman í einangrun og sóttkví og/eða smitgát: Aflétta má sóttkví og smitgát sambýlismanna þess sem var í einangrun þegar einangrun lýkur þegar ekki er fullur aðskilnaður milli einstaklinga. Sóttkví og smitgát lýkur þá með neikvæðu PCR-prófi **eftir** að einangrun hefur verið aflétt. Heimilismenn skulu gera ráð fyrir sóttkví og smitgát einum degi lengur en einangrun varir. Sambýlisfólk á við alla á sama heimili, einnig börn, sem ekki eru alveg aðskilin frá hinum einangraða. Ef fullur aðskilnaður er milli einstaklinga í einangrun og einstaklinga í sóttkví eða smitgát þá má aflétta sóttkví og smitgát eftir 5 daga. Fullur aðskilnaður telst vera þegar enginn samgangur er eða engin sameiginleg rými eru notuð.
- Sambýlisfólk allt í einangrun saman: Þegar fyrsti einstaklingurinn í hópnum losnar úr einangrun (sbr. að ofan) geta aðrir þurft að vera áfram í einangrun. Mikilvægt er að sá útskrifaði þrifi sig vel áður en hann fer út af heimilinu. Eins þarf að passa að fatnaður og aðrir hlutir sem fara með honum út af heimilinu séu hreinir. Mikilvægt er að allir heimilismenn þrifi sig og heimili vel þegar einangrun allra er aflétt. Sambýlisfólk á við alla á sama heimili, einnig börn.
- Heilbrigðisstarfsfólk: Sömu reglur gilda og um aðra, þessi hópur þarf þó að huga að verkefnum viðkomandi þegar hann snýr aftur til starfa (viðkvæmir hópar). Læknir og yfirmaður meta hvert tilfelli fyrir sig.