

REGLUGERÐ

um (1.) breytingu á reglugerð nr. 1100/2021, um sóttkví og einangrun og sóttvarnaráðstafanir á landamærum Íslands vegna COVID-19.

1. gr.

2. mgr. 3. gr. reglugerðarinnar orðast svo:

Læknir má aflétta einangrun vegna COVID-19 þegar 14 dagar eru liðnir frá greiningu og sjúklingur hefur verið einkennalaus í a.m.k. sjö daga. Þó er heimilt að aflétta einangrun eftir sjö daga hjá einkennalausum fullbólusettem einstakling og einkennalaus barni fæddu 2009 og síðar. Eftir tíu daga er lækni jafnframt heimilt að aflétta einangrun fullbólusetts einstaklings eða barns sem fætt er 2009 og síðar, ef einkenni eru í rénun og viðkomandi hefur verið hitalaus í 48 klst. fyrir afléttingu, sem og einangrun einkennalaus óbólusetts einstaklings. Að öðru leyti fer um afléttingu einangrunar eftir leiðbeiningum sóttvarnalæknis, sbr. fylgiskjal 2.

2. gr.

1. mgr. 4. gr. reglugerðarinnar orðast svo:

Allir þeir sem grunur leikur á að hafi umgengist einstakling með COVID-19 skulu fara í sóttkví í 5 daga frá því að þeir umgengust síðast smitaðan einstakling sem þeir losna úr með neikvæðri niðurstöðu úr PCR-prófi. Dveljist einstaklingur í sóttkví án þess að viðhafa fullan aðskilnað við einstakling í einangrun skal sóttkví þó aldrei aflétt fyrir en degi eftir afléttingu einangrunar þess einstaklings sem henni sætti í kjölfar neikvæðrar niðurstöðu úr PCR-prófi þess sem sætir sóttkví. Þá skal einstaklingur sem gengst ekki undir PCR-próf til afléttingar á sóttkví sæta henni í 14 daga frá útsetningu fyrir smiti.

3. gr.

Í stað fylgiskjals 1 og 2 koma ný fylgiskjöl 1 og 2 sem birt eru með reglugerð þessari.

4. gr.

Reglugerð þessi sem sett er á grundvelli 12., 13., 14. og 18. gr. sóttvarnalaga, nr. 19/1997, með síðari breytingum, tekur gildi 29. október 2021. Reglugerð þessi gildir um alla einstaklinga sem sæta sóttkví og einangrun við gildistöku.

Heilbrigðisráðuneytinu, 28. október 2021.

Svandís Svavarsdóttir.

Ásthildur Knútsdóttir.

Fylgiskjal 1.**LEIÐBEININGAR SÓTTVARNALÆKNIS
fyrir almenning varðandi heimasóttkví.**

Þeir sem koma til Íslands eftir að hafa verið á áhættusvæðum erlendis skulu forskrá sig fyrir komuna til landsins. Einstaklingar sem eru fullbólusettir eða með staðfesta fyrri sýkingu sem og börn fædd 2005 og síðar eru undanþegin sóttkví eftir ferðalag en aðrir ferðamenn þurfa að sæta sóttkví.

Þeir sem hafa verið í nánd við einstakling með COVID-19 geta þurft að sæta sóttkví skv. ákvörðun smitakningateymis almannavarna og sóttvarnalæknis. Sjá einnig leiðbeiningar fyrir bólusetta.

Orðalagið „heimasóttkví“ er notað í þessu og öðrum skjölum sem varða reglur um sóttkví í húsnæði sem ekki telst til opinberra sóttvarnahúsa, hvort sem um er að ræða heimahús, hótél, eða aðra gistingualeika sem teljast viðeigandi húsnæði fyrir sóttkví, sbr. fylgiskjal 3 um húsnæði í sóttkví. Þannig er orðið „heima“ og „heimili“ notað um aðstöðu sem notuð er til sóttkvíar, hvort sem einstaklingur er búsettur þar að staðaldrí eða ekki.

Orðið „ferðamaður“ er notað yfir alla þá sem koma til Íslands, óháð búsetu, þjóðerni eða tilgangi ferðalags.

Fyrir þá sem þurfa að fara í sóttkví gilda sömu leiðbeiningar um heimasóttkví vegna ferðalags og fyrir þá sem eru útsettir fyrir smiti nema að ferðamenn þurfa að fara í sýnatöku við komuna. Sóttkví er aflétt með sýnatöku eftir 5 daga en að öðrum kosti varir sóttkví í 14 daga.

Sérstakar leiðbeiningar til viðbótar geta gilt um sóttvarnahús.

Við upphaf á sóttkví í heimahúsi skal einstaklingur kynna sér eftirfarandi ítarlegar upplýsingar um smitleiðir og einkenni COVID-19 sýkingar sem finna má á vef embættis landlæknis.

Sóttkví.

- Aðilar á heimilinu sem ekki hafa verið útsettir fyrir smiti geta verið á heimilinu með einstaklingi sem er í sóttkví en gæta að smitvörnum eins og kostur er. Þeir mega stunda vinnu og skóla utan heimilis.
- Heimilismenn sem voru útsettir fyrir smiti á sama tíma geta verið í sóttkví saman á sama stað.
- Náin umgengni þess sem er í sóttkví við annað fólk er óæskileg t.d kossar og faðmlög. Einnig getur sá einstaklingur þurft aðstoð við aðföng o.þ.h.
 - Ef heimilið er í sóttkví geta vinir eða ættingjar sinnt aðföngum og skilið eftir við útidyr en eiga **ekki** að hafa bein samskipti við aðila í sóttkví.
 - Ef heimsending matvæla og annarra nauðsynja er í boði á svæðinu er hægt að nýta þá þjónustu á meðan sóttkví stendur. Sá sem er í sóttkví ætti að taka fram að um sóttkví sé að ræða og varning ætti að skilja eftir við útidyr.
- Ef einstaklingur í sóttkví fær einkenni COVID-19 sýkingar ber honum að fara tafarlaust í PCR-próf (nota má einkabíl eða leigubíl og taka skal fram að hann sé í sóttkví) og í einangrun meðan hann bíður niðurstöðu. Heimilismenn á sama heimili þurfa að fara undir eins í sóttkví og bíða niðurstöðu PCR-prófsins. Reynist viðkomandi vera smitaður af COVID-19 (PCR-próf er jákvætt) þurfa heimilismenn að vera áfram í sóttkví samkvæmt fyrirmælum sóttvarnalæknis. Sá smitaði er áfram í einangrun undir eftirliti COVID-göngudeildar.
- Sjá einnig leiðbeiningar um börn í sóttkví.

Einstaklingur í sóttkví á að halda sig heima við.

- Sóttkvíarstaður þarf að vera húsnæði sem telst fullnægjandi til sóttkvíar sbr. leiðbeiningar um húsnæði í sóttkví. Þetta getur verið heimili fólks en einnig leigu-/lánsíbúðir eða hótellerbergi.
- Einstaklingur í sóttkví **má** sækja nauðsynlega heilbrigðisþjónustu, þá að höfðu samráði fyrir fram við heilsugæslu/1700/112.
- Einstaklingur í sóttkví má **ekki** nota almenningssamgöngur (þ.m.t. áætluarflug innanlands, strætisvagna) en má nota leigubíla, bílaleigubíla eða einkabíl til að komast á sóttkvíarstað eftir komuna (og aftur á landamærastöð ef það á við), til að sækja nauðsynlega heilbrigðisþjónustu og til að komast til og frá seinni sýnatöku. Einstaklingar í sóttkví vegna ferðalags mega nota flugrútu.

- Við komuna til landsins er heimilt að ferðast frá landamærastöð að sóttkvíarstað. Heimilt er að gista eina nótt nærri landamærastöð áður en haldið er á sóttkvíarstað. Ef dvöl á Íslandi er skemmri en sóttkvíartímabil gildir það sama við brottför, þ.e. heimilt er að ferðast að landamærastöð.
- Einstaklingur í sóttkví má **ekki** fara til vinnu eða skóla.
- Einstaklingur í sóttkví má **ekki** fara á mannafót, hvort sem þau varða starf hans, fjölskyldu eða félagslíf.
- Einstaklingur í sóttkví **má** vera viðstaddur kistulagningu og útför ef hann fylgir sérstökum leiðbeiningum þar að lútandi. Niðurstaða úr sýnatöku skal liggja fyrir eftir ferðalag erlendis. Einstaklingur í sóttkví sem dvelur á sama stað/heimili og sýktur einstaklingur með COVID-19 má ekki vera viðstaddur kistulagningu eða útför.
- Einstaklingur í sóttkví mega **ekki** fara sjálfir eftir aðföngum, þ. á m. í apótek, matvöruverslun, pósthús, banka eða annað.
- Einstaklingur í sóttkví mega **ekki** fara á veitingastaði, krár/vínveitingastaði, heilsuræktarstöðvar, sundlaugar, í leikhús, kvikmyndahús, verslanir eða aðra staði þar sem margir koma saman.
- Einstaklingur í sóttkví má **ekki** dvelja í sameiginlegum rýmum fjölbýlishúsa, s.s. stiga-göngum, þvottahúsum eða sameiginlegum gördum/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 sem er til einkaafnota.
- Einstaklingur í sóttkví **má** fara í gönguferðir í nærumhverfi sóttkvíarstaðar en þarf að halda sig í a.m.k. 2 metra fjarlægð frá öðrum vegfarendum og má ekki heimsækja fjölsóttu staði þrátt fyrir að vera undir beru lofti. Viðmið eru tvær gönguferðir á dag í hámark 30 mínútur í hvort sinn.
- Einstaklingur í sóttkví má **ekki** fara í skoðunarferðir og má **ekki** fara út að keyra nema við komuna til landsins, þegar mögulega þarf að ferðast milli landamærastöðvar og heimilis, til að sækja nauðsynlega heilbrigðisþjónustu og í seinni sýnatöku eftir komu til landsins.

Fylgiskjal 2.

LEIÐBEININGAR SÓTTVARNALÆKNIS fyrir almenning varðandi einangrun 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 að finna í 12. gr. sóttvarnalaga nr. 19/1997.

Einangrun.

Einstaklingar sem eru með grun um eða staðfesta COVID-19 sýkingu sem ekki þurfa á sjúkrahúsdvöl að halda, skulu vera í einangrun í heimahúsi eða á stað sem almannavarnir og heilsugæsla á hverjum stað tilgreina.

- Heilbrigðisstarfsmaður veitir ítarlegar upplýsingar um smitleiðir og einkenni COVID-19 sýkingar. Slíkar upplýsingar má líka finna á [vef embættis landlæknis](#).
- 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 hendir 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 bréfpurru 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.

- o Einstaklingur í einangrun má **ekki** fara út af heimili nema brýna nauðsyn beri til, s.s. til að sækja nauðsynlega heilbrigðisþjónustu, þá að höfðu samráði fyrir fram við COVID-göngudeild/heilsugæslu/1700/112. Reglulegt eftirlit lækna eða tannlækna, sjúkrahjálfun eða sérfræðingsheimsóknir sem ekki tengjast farsóttinni teljast **ekki** til nauðsynlegrar heilbrigðisþjónustu á meðan einangrun stendur og ætti að afpanta slíka þjónustu og fá nýjan tíma eftir að einangrun lýkur.
- o **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-göngudeild/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.**
- o 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.
- o 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-göngudeildinni. Biðlað hefur verið til vinnuveitenda að sýna skilning á því að starfsmaður þarf að sæta einangrun áfram eftir að hann hefur náð sér af veikindunum.**
- o Einstaklingur í einangrun má **ekki** fara á mannamót, hvort sem þau varða starf hans, fjölskyldu eða félagslíf. T.d. vinnufundur, samkomur vinnufélaga, samkomur stéttarfélaga, fermingar, jarðarfarir, saumaklúbbar, kóræfingar, tónleikar o.s.frv.
- o Einstaklingar í einangrun mega **ekki** fara á veitingastaði, heilsuræktarstöðvar, sundlaugar, í leikhús, kvikmyndahús, verslunarmiðstöðvar eða aðra staði þar sem margir koma saman.
- o Einstaklingar í einangrun mega **ekki** fara sjálfir eftir aðföngum, þ. á m. í apótek, matvöruverslun, pósthús, banka eða annað.
- o Einstaklingur í einangrun má **ekki** dvelja í sameiginlegum rýmum fjölbýlishúsa, s.s. 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 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 ef einstaklingur í einangrun notar **stiga** en hann/hún má nota lyftu ef þarf en skal þá vera einn/ein í lyftunni. Huga 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 skyldi bera grímu ef líklegt er að mæta fólki á leiðinni, s.s. 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 ítrasta umgengni við annað fólk.
- Best er að einstaklingur sem er veikur sé einsamall í einangrun. Aðrir heimilismenn geta verið í sóttkví 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 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.**
 - o Ef **hluti** heimilismanna er í einangrun þurfa aðrir heimilismenn að vera í sóttkví ef þeir hafa verið á heimilinu þegar fyrstu einkenni komu fram.
 - o Sóttkví sem fer fram á heimili þar sem einhver er í einangrun lýkur með sýnatöku **eftir** að einangrun hefur verið aflétt. Heimilismenn geta þá gert ráð fyrir sóttkví degi lengur en einangrun varir og fá ekki sýnatöku til að aflétta sóttkví fyrir en einangrun er lokið.
 - o Rétt er að reyna að hafa glugga opna í sameiginlegum rýmum s.s. eldhúsi og baði.

- o Þrifið vel sameiginleg rými og helstu snertifleti, s.s. 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 Bréfsþurrkur 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.
 - 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. 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.). Hafid einnota hanska við höndina til að nota ef snerta þarf slíkt.
 - o Þvoiid hendur eða notið handspritt eftir snertingu við sjúkling eða umhverfi hans.
- Tengiliður heilbrigðisþjónustunnar, hjúkrunarfræðingur eða læknir COVID-göngudeildar LSH eða heilsugæslunnar á viðkomandi svæði, verður í sambandi við viðkomandi daglega á meðan einangrun stendur yfir.
 - o Einstaklingur mælir líkamshita sinn daglega og skráir.
 - o Ef viðkomandi einstaklingur hefur versnandi einkenni ber honum að hafa samband símleiðis við tengilið sinn hjá COVID-göngudeild/heilsugæslunni eða í síma Læknavaktarinnar 1700 og fylgja frekari fyrirmælum.
 - o 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 kórónuveirusýkingu.

Hvernig er einangrun aflétt eftir COVID-19 sýkingu?

Starfsfólk COVID-göngudeildar Landspítala annast útskriftarsímtöl fyrir einstaklinga sem útskrifast úr einangrun. Þeir þurfa að uppfylla bæði eftirfarandi skilyrði og staðfesta það í samtali við lækni:

Einangrun vegna COVID-19 má læknir aflétta þegar eftirfarandi skilyrði eru uppfyllt:

1. Bólusettir fæddir 2009 og síðar.

a. *Einkennalaus:*

Einangrun í 7 daga.

b. *Með einkenni:*

Einangrun í 14 daga en í 10 daga ef hitalaus síðustu 48 klst. og önnur einkenni batnandi.

2. Óbólusettir fæddir 2008 og fyrr.

a. *Með eða án einkenna:*

Einangrun í 14 daga en í 10 daga ef einkennalaus allan tímann eða ef hitalaus síðustu 48 klst. og önnur einkenni batnandi.

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 a.m.k. 2 vikur. Heilbrigðisstofnanir, hjúkrunarheimili, dagdvalir og aðrar sambærilegar stofnanir þar sem viðkvæmir einstaklingar eru skulu setja sér verklag um endurkomu stafsmanna eftir COVID-19 veikindi. Í tilfellum þar sem vafi leikur á að skilyrðum um einkennaleyssi sé fullnægt, getur þurft að endurtaka sýnatöku til

veirugreiningar eða gera mótefnamælingu til að skera úr um það. Ef endurtekin neikvæð veirupróf eða mælanleg mótefni liggja fyrir þá þarf ekki að forðast umgengni við viðkvæma.

Sérstök tilvik:

- Einkennalausir einstaklingar: Krafist er að einstaklingur hafi verið alveg hitalaus og alveg laus við einkenni eins og slappleika/veikindatilfinningu, hósta, mæði, nefrennsli.
- Sambýlisfólk í sóttkví og einangrun saman: Aflétta má sóttkví sambýlismanna þess sem var í einangrun þegar einangrun lýkur skv. ákvörðun læknis COVID-göngudeildar. Sóttkví lýkur þá með sýnatöku **eftir** að einangrun hefur verið aflétt. Heimilismenn geta gert ráð fyrir sóttkví einum degi lengur en einangrun varir. Sambýlisfólk á við alla á sama heimili, einnig börn, sem ekki eru alveg aðskilin frá hinum einangraða.
- Sambýlisfólk allt í einangrun saman: Þegar fyrsta einstaklingnum í hópnum batnar, er hægt að leysa hann úr einangrun (sbr. að ofan) þrátt fyrir að aðrir verði áfram í einangrun. Mikilvægt er að sá útskrifaði þrífi 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 þrífi 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, þarf þó að huga að verkefnum viðkomandi þegar hann snýr aftur til starfa (viðkvæmir hópar). Læknir og yfirmaður meta hvert tilfelli fyrir sig.