

# Sýkingar af völdum nýrrar kórónaveiru COVID-19

Leiðbeiningar til framlínustarfsmanna í atvinnulífinu

Leiðbeiningar um þrif á vinnustöðum og farartækjum  
til fólksflutninga er að finna hér.

## Handþvottur og handsprittun

Endurtakið hvert atriði vandlega fimm sinnum eða oftar!



1 Nuddið lófum saman



2 Nuddið bæði handarbökin með lófunum



3 Nuddið vel milli fingra



4 Nuddið fingurgóma og neglur vandlega



5 Nuddið báða þumalfingur vandlega



6 Nuddið vandlega inni í báðum lófum

Endurskoðað, 10. mars 2020

## Efnisyfirlit

Skammstafanir.....	3
Gátlisti framlínustarfsmanna vegna COVID-19 .....	3
Fyrstu viðbrögð við grun um COVID-19.....	3
Grundvallarsmitgát.....	3
Eftirlit með þeim sem komast í návígi við veika .....	4
Áhættumat og rakning smitleiða.....	5
Hreinsun á svæði þar sem veikir hefur dvalið .....	6
Meðhöndlun búnaðar sem ekki er einnota.....	7
Frekari upplýsingar .....	7

# Skammstafanir

Skammstöfun	Heiti
112	Neyðarlínan, samræmd neyðarsímsvörun fyrir landið allt
1700	Læknavakt – samræmdur vaksími heilbrigðisþjónustu
Avd-RLS	Almannavarnadeild ríkislögreglustjóra
COVID-19	Öndunarfærasýking vegna nýrrar kórónaveiru
SVL	Sóttvarnalæknir

## Gátlisti framlínustarfsmanna vegna COVID-19

**Með framlínustarfsmönnum er sérstaklega átt við alla starfsmenn er veita þjónustu og vinna í nálægð sinna viðskiptavina.**

**Þegar hætta er talin á smiti af völdum kórónaveiru (COVID-19) þarf hver starfsmaður að:**

- Þekkja einkenni COVID-19 sýkingar og smitleiðir veirunnar og kynna sér leiðbeiningar um viðurkennda verkferla, nánari upplýsingar á [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is).
  - Einkenni COVID-19 eru: Hiti, hósti, þreyta og beinverkir (inflúensulík einkenni). Sumir fá vægari kvefeinkenni eða hálssærindi. COVID-19 getur einnig valdið alvarlegum veikindum með neðri öndunarfærasýkingu og lungnabólgu, sem koma oft fram sem öndunarerfiðleikar á 4.–8. degi veikinda.
- Efla sýkingavarnir og beita grundvallarsmitgát.
- Upplýsa næsta yfirmann ef grunur vaknar um COVID-19.
- Vera tilbúin að sinna einstaklingi með einkenni COVID-19 þar til hann fer af staðnum.

## Fyrstu viðbrögð við grun um COVID-19

Ef grunur um sýkingu af völdum COVID-19 vaknar innan fyrirtækis, þarf að hafa samband við heilsugæslustöð þess veika sem fyrsta úrræði/annars vaksíma 1700. Númerið 1700 svarar fyrirspurnum vegna veikinda allan sólarhringinn og leiðbeinir almenningi og ferðamönnum um aðgengi að viðeigandi heilbrigðisþjónustu. Í neyðartilvikum, hringið í 112, og mikilvægt er að nefna grun um COVID-19.

## Grundvallarsmitgát

Ávallt skal viðhafa grundvallarsmitgát gagnvart öllu fólki, hvort sem það virðist vera veikt eða ekki.

**Í grundvallarsmitgát felst m.a. eftirfarandi:**

- Almenn handhreinsun, þ.e. handþvottur og/eða notkun handspritts.
- **Greiður aðgangur að handþvottaðstöðu og handspritti.**
- Greiður aðgangur að einnota hönskum við notkun við þrif eða aðhlyningu veikra. Hanska á að fjarlægja strax að verki loknu og spritta skal hendur.
- Vera með einnota hanska, plastsvuntu og einnota tusku þegar hreinsa þarf upp líkamsvessa (æla, slím frá öndunarvegi). Slíkan búnað ætti að setja í plastpoka sem síðan er lokað fer í almennt sorp.

### Við veikindi innan fyrirtækis:

- Aðskiljið hinn veika frá öðrum viðskiptavinum/starfsmönnum.
- Miðið aðstæður og aðbúnað við einkenni hins veika. Hann má fara út í bíl og heim ef hann treystir sér til þess. Ef það er ekki mögulegt, þá útnefnið einn starfsmann sem sinnir hinum veika þar til hann fer af staðnum. Öðrum skal beint frá staðnum þar sem sá veiki er.
- Kallið eftir aðstoð frá heilbrigðisstofnun ef þörf er á (heilsugæsla/1700/112 eftir atvikum).
- Allir viðskiptavinir/gestir/starfsmenn sem hafa verið í nánum samskiptum við hinn veika þennan dag þurfa að skrá sig með nafni, síma, netfangi og kennitölu ef hún er til. Starfsmaður sem sinnir hinum veika þarf að vera sérstaklega tilgreindur. Næsti yfirmaður þess starfsmanns eða hins veika ef hann er starfsmaður heldur listanum til haga fyrir heilbrigðisþjónustu/sóttvarnalækni. Ekki má gleyma starfsmönnum sem sinna þrifum eftir að sá veiki er farinn af vettvangi.
- Umönnun hins veika þar til viðbragðsaðilar taka við eða hann fer af staðnum:
  - Látið hinum veika í té andlitsgrímu ef slíkt er til og hann þolir að vera með hana. Ef gríma er ekki til eða hann þolir ekki að hafa hana fyrir vitunum þarf að sýna honum hvernig hann skuli bera bréfpurrku fyrir vitin þegar hann hóstar eða hnerrar. Slíkar þurrkur þarf að setja beint í plastpoka eftir notkun, í almennt sorp og hreinsa svo hendur.
  - Tryggið hinum veika aðgang að handspritti og bréfpurrkum. Best er ef hann fær sprittbrúsa sem hann einn hefur aðgang að.
  - Tryggið aðgang að sérsalerni fyrir hinn veika.
- Útnefndur starfsmaður liðsinnir hinum veika þar til viðbragðsaðilar taka við.
  - Starfsmaðurinn þarf að hafa eigin brúsa með handspritti.
  - Starfsmaðurinn heldur sig í >1 metra fjarlægð frá hinum veika eins og hægt er. Ef hann þarf að koma nær skal hreinsa hendur vel, nota einnota hanska ef þeir eru fánlegir. Ef hósti/hnerri er mjög áberandi getur verið gagnlegt að nota andlitsgrímu á starfsmann líka en aðeins ef hann þarf að vera í miklu návígi við hinn veika.
  - Ef smitefni fer í umhverfið (líkamsveisar) er það þurrkað upp með einnota þurrku, sem fer í poka og þaðan í almennt sorp. Yfirborð er þrifið með heitu sápuvatni og síðan strokið yfir það með sótthreinsandi efni (sjá þrif hér að neðan).

## Eftirlit með þeim sem komast í návígi við veika

SVL eða umdæmis-/svæðislæknir sóttvarna heldur skrá um þá sem voru útsettir fyrir smiti (sjá bls. 5) og veitir frekari upplýsingar um smitgát og hegðun til næstu tveggja vikna. Þeir sem tilheyra þessum hópi skulu fylgja [leiðbeiningum um sóttkví](#). Leiðbeiningarnar eru til á ensku [hér](#). **Mikilvægt er að hefja sóttkví þegar grunur um mögulegt COVID-19 smit vaknar**, þó niðurstaða rannsókna á hinum veika sé ekki ljós fyrr en næsta dag. **Einstaklingar sem aðeins umgengust þann veika þennan sama dag geta klárað vinnudaginn en þeir sem hafa umgengist hann dagana á undan ættu að fara tafarlaust í sóttkví.**

**Ef í ljós kemur að sá sem viðkomandi átti nán samskipti við, reynist ekki vera með COVID-19 sýkingu skal aðgerðum aflétt.**

## Áhættumat og rakning smitleiða

Eftirfarandi eru útsettir fyrir smiti þar sem einstaklingur með COVID-19 hefur dvalið:

- a. þeir sem tilkynna beina snertingu við hinn sýkta eða snertingu við smitefni (starfsmenn, sá sem sinnti viðkomandi ef ekki í hlífðarfatnaði allan tímann og aðrir samferðamenn)
- b. allir sem hafa verið í mikilli nálægð við hinn veika, innan við 1 metra, og ekki í hlífðarfatnaði.
- c. þeir aðilar sem þrifu svæðið sem var hugsanlega mengað án þess að nota hlífðarfatnað.

Ef ekki var haft samband beint við heilsugæslu/1700 vegna veikinda í fyrirtækinu þarf sá veiki sjálfur að hafa samband við heilsugæsluna sína eða Læknavakt í síma 1700. Þessir aðilar bera ábyrgð á upplýsingamiðlun varðandi áhættumat og rakningu smits í samvinnu við almannavarnir. Heilsugæslan og/eða 1700 veita frekari upplýsingar til veikra um smitgát og hegðun til næstu tveggja vikna.

### Sóttkví einstaklinga sem átt hafa nán samskipti við sjúkling með COVID-19:

- i. Sóttkví hefst um leið og grunur vaknar um COVID-19 (sjá nánar á bls. 4).
- ii. Einstaklingar sem fá ráðleggingar um sóttkví í gegnum vinnustað ættu að hafa samband við heilsugæslu (t.d. í gegnum Heilsuveru) til að skrá sig formlega í sóttkví og fá nánari leiðbeiningar.
- iii. Útsettum einstaklingi ber að vera í sóttkví á heimili sínu þar til 14 dagar eru liðnir frá því að hugsanlegt smit átti sér stað.
- iv. Einstaklingur í sóttkví kynnir sér [leiðbeiningar um sóttkví](#). Ef frekari leiðbeininga er þörf skal senda fyrirspurn í gegnum [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is) eða á [covid19@landlaeknir.is](mailto:covid19@landlaeknir.is).
- v. Ef viðkomandi einstaklingur fær einkenni um COVID-19 sýkingu (sjá bls. 3) ber honum að hafa samband símleiðs heilsugæslu eða 1700 og fylgja frekari fyrirmælum.

**Ef í ljós kemur að sá sem viðkomandi átti nán samskipti við, reynist ekki vera með COVID-19 sýkingu skal aðgerðum aflétt.**

**Þótt mögulega hafi margir á vinnustað átt sameiginlega útsetningu mega starfsmenn í sóttkví ekki sækja áfram vinnu jafnvel þótt þeir séu ekki í tengslum við almenning eða áður óútsetta starfsmenn. Slíkt eykur hættu á faraldri innan fyrirtækisins og setur starfsmenn og fjölskyldur þeirra í óþarfa hættu.**

# Hreinsun á svæði þar sem veikir hefur dvalið

## 1. Eigin smitgát þeirra sem þrifa svæði/farartæki við grun um mengun af völdum kórónaveiru:

- a. Beita skal grundvallarsmitgát við þrif vegna gruns um COVID-2019 sýkingu
- b. Við þrifin skal nota eftirfarandi hlífðarbúnað:
  - i. Einnota hanskar (tvenn pör)
  - ii. Einnota svunta
  - iii. Andlitshlíf ef hætta er á að sóttmengað efni berist í andlit
- c. Að verki loknu skal setja notaðan hlífðarbúnað í plastpoka sem er lokað tryggilega og fer í almennt sorp.
- d. Hendur eru þvegnar og sprittaðar strax og búið er að ganga frá lokun sorppoka.
- e. Farið í hreinan vinnufatnað að verki loknu. Óhreinan fatnað má þvo á venjulegan hátt.

## 2. Þrif á svæðum/farartækjum sem grunað er að vera mengað af smitefni:

- a. Sóttmengað svæði er afmarkað og almennri umferð er beint frá
- b. Þrifa skal svæðið þar sem hinn veiki dvaldi og nánasta umhverfi
- c. Ekki má nota þrýstiloft/háþrýstipvott, það getur þyrlað smitefni út í andrúmsloftið
- d. Hafið tiltækan poka fyrir sorp.
- e. Nota skal samþykkt hreinsi- og sótthreinsiefni (t.d. 1% Virkon). Notið réttan styrkleika.
- f. Bréfaþurrkur eru notaðar til þess að hreinsa upp sýnileg spilliefni. Skiptið um hanska ef á þeim sést mengað efni.
- g. Fyrst er þvegið með sápulegi og að því búnu farið yfir með sótthreinsiefni (1% Virkon).
- h. Hefjið þrif efst og haldið áfram niður á við. Byrjið á því að dreifa sápulegi yfir svæðið með bréfaþurrku eða úðara. Þegar allt svæðið hefur verið þakið sápulegi eru bréfaþurrkur notaðar til að þurrka upp og settar í poka sem er lokað og má fara í almennt sorp. Síðan er allt svæðið þakið pappírþurrkum og vætt í pappírþurrkunum með sótthreinsiefni. Bíðið þann tíma sem leiðbeiningar framleiðanda segja til um og þá eru þurrkurnar fjarlægðar og settar í lokaðan poka sem fer í almennt sorp. Að lokum er svæðið skolað með heitu (60°) vatni og þurrkað að því búnu.
- i. Pappír og öðrum einnota vörum af svæðinu þar sem hinn veiki dvaldi er einnig hent í poka sem má fara í almennt sorp.
- j. Á milli svæða skal skipta um þvottaklúta. Einnota klútar eru settir að verki loknu í poka sem fer í almennt sorp. Margnota klúta er rétt að setja einnig í poka sem er fluttur beint í þvott.
- k. Á salerni sem hinn veiki notaði skal þrifa eftirfarandi:
  - i. Hurðarhúna
  - ii. Læsingarbúnað
  - iii. Krana og vask
  - iv. Aðliggjandi vegg og borð
  - v. Að lokun salernissetuna og umhverfi hennar
  - vi. Aðra snertifleti
- l. Hlífðarbúnaður og hanskar fara að verki loknu í poka og í almennt sorp.

## Meðhöndlun búnaðar sem ekki er einnota

Á hótelum eða veitingastöðum þar sem veikur einstaklingur hefur notað margnota búnað, s.s. lín og borðbúnað skal hafa í huga:

- Þeir sem þrifa og safna saman búnaði til að þvo hann ættu að lesa „Búnaður við þrif“.
- Við söfnun og þvott **líns** sem mögulega er mengað af líkamsvessum:
  - Æskilegt er að nota einnota hanska og hlífðarsvuntur þegar líni er safnað saman.
  - Líni ætti að safna í plastpoka.
  - Hlífðarsvunta og hanskar fjarlægðir og sett í poka sem má fara í almennt sorp.
  - Hendur hreinsaðar og nýir einnota hanskar settir upp til að loka línþoka.
  - Hanskar fjarlægðir og hendur hreinsaðar.
  - Línþoki er fluttur beint í þvottahús.
  - Hendur hreinsaðar og hanskar settir upp áður en línþoki er tæmdur í þvottavél. Athugið að uppleysanlega poka þarf ekki að tæma heldur eru þeir settir beint í þvottavélina.
  - Hanskar fjarlægðir og hendur hreinsaðar.
  - Þvottavél lokað og þvottur hafinn. Nota má venjulegt þvottaefni og hitastig við þvottinn.
- Við söfnun og þrif **borðbúnaðar og annarra áhaldra** sem hægt er að þvo upp og notuð hafa verið af einstaklingi sem er með grunaða eða staðfesta COVID-19 sýkingu:
  - Handhreinsun framkvæmd áður en hanskar eru settir upp.
  - Borðbúnaði safnað saman með hanskaklæddum höndum. Ólíklegt er að smitefni ýrist frá borðbúnaði við söfnun hans og ætti því ekki að þurfa svuntu.
  - Ef koma þarf við sameiginleg yfirborð s.s. hurðahúna, lyftuhappa áður en búnaður kemst í þvott skal fjarlægja hanska og hreinsa hendur áður en slík yfirborð eru snert.
  - Líkur á smiti frá borðbúnaði eru hverfandi NEMA ef búnaður er mengaður með líkamsvessum s.s. hráka eða uppköstum. Undir þeim kringumstæðum ætti að forðast að skola búnaðinn með vatni undir þrýstingi þar sem smitefni gæti ýrst framan í starfsmann við þær aðstæður. Heppilegra er þá að skola með lágþrýstu vatni eða leggja í bleyti ef búnaður er of óhreinn til að fara beint í uppþvottavél.
  - Nota skal einnota hanska þar til búnaður hefur verið settur í uppþvottavél ef hún er til staðar en þá skal fara úr hönskum og hreinsa hendur áður en vél er lokað og hún sett í gang. Ef engin uppþvottavél er til staðar má þvo borðbúnað með uppþvottasápu. Handhreinsun er framkvæmd eftir að uppþvotti lýkur og hanskar hafa verið fjarlægðir.
- Annan **margnota búnað** s.s. sjónvarpsfjarstýringar, sjónvarpstæki, öryggisskáp, fataskáp o.s.frv. skal þrifa með sápu ef hægt er og svo sótthreinsa yfirborð eins og lýst var á bls. 6.
  - Efni úr pappír þarf ekki að henda (matseðlar, bæklingar) þar sem líftími veirunnar er sennilega mjög stuttur á slíkum yfirborðum (miðað út frá SARS veiru) en ef slíkt er greinilega mengað með líkamsvessum er rétt að fleygja því. Pappír sem er blautur af líkamsvessum fer í almennt sorp en ekki til endurvinnslu.

## Frekari upplýsingar

1. **Upplýsingar um COVID-19** [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is)