



Embætti
landlæknis
Sóttvarnalæknir



BÆNDASAMTÖK
ÍSLANDS



Samband íslenskra
sveitarfélaga



Leiðbeiningar vegna gangna og rétta vegna COVID-19

HÆTTUSTIG almannavarna

Dregið úr hættu á COVID-19 kórónuveiru smiti



- Gæta vel að hreinlæti, þvo hendur reglulega með sápu og nota handspritt. Forðast snertingu við augu, nef og munn.



- Hósta og hnerra í krepptan olnboga eða í pappír þegar um kvefeinkenni er að ræða.



- Forðist náðið samneyti við einstaklinga með hósta og almenn kvefeinkenni.



- Sýna aðgát í umgengni við algenga snertifleti á fjölförnum stöðum, s.s. handrið, lyftuhappa, snertiskjái, greiðsluposa og hurðahúna.



- Heilsa frekar með brosi en handabandi eða faðmlagi.



Embætti
landlæknis
Directorate of Health

3. september, 2021

Efnisyfirlit

1. Almenn um göngur og réttir.....	3
2. Grundvallarsmitgát.....	3
3. Fjallaskálar – þrif og umgengni á tímum Covid-19	3
4. Innlendir og erlendir ferðamenn í réttum	4
5. Gátlisti fyrir göngur.....	4
6. Gátlisti fyrir réttir.....	5
7. Ef eitthvað er óljóst	6
8. Frekari upplýsingar um COVID-19	6
9. Viðaukar (lög, reglugerðir og annað sem að gagni má koma er skráð hér).....	6

1. Almennt um göngur og réttir

- Sveitarstjórn fer með stjórn fjallskilaumdæmis, ber ábyrgð á framkvæmd gangna og rétta og ber að tryggja að reglum um sóttvarnir sé fylgt eftir.
- Heilbrigðisráðuneytið hefur gefið út almenna undanþágu varðandi fjöldatakmörk í réttum á öllu landinu á grundvelli þess að um kerfislega og efnahagslega mikilvæga starfsemi er að ræða, sbr. 2. mgr. 8. gr. reglugerðar um takmörkun á samkomum vegna farsóttar nr. 962/2021 . Í stað 200 manna fjöldatakmörkunar skv. 1. mgr. 3. gr. framangreindar reglugerðar verður nú miðað við 300 manns.
- Ef ekki er hægt að tryggja að framkvæmd gangna og rétta sé í samræmi við almenna undanþágu frá sóttvarnarreglum þarf að sækja um undanþágu. Sveitarstjórn ber ábyrgð á því að sækja um slíka undanþágu á netfangið hrn@hrn.is. Sjá 2. mgr. 8. gr. [reglugerðar um takmörkun á samkomum vegna farsóttar nr. 962/2021](#).
- Vegna fjöldatakmarkana er mælt til þess að gestir komi ekki til réttarstarfa. Því verður fylgt strangt eftir að við réttarstörf séu ekki fleiri en 300 manns. Fjöldatakmörkun tekur ekki til barna sem fædd eru 2016 eða síðar.
- Í fjallaskálum/húsnæði sem notað er við göngur þarf að fylgja reglum um sóttvarnir t.d. varðandi loftræstingu, nálægðarmörk, handþvott og grímunotkun. Mælt er með að þau sem taka þátt í göngum og réttum hlaði niður í síma smáforritinu Rakning C-19.
- Fólk sem tekur þátt í göngum og leitum ætti að hafa meðferðis andlitsgrímur og handspritt.

2. Grundvallarsmitgát

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

Í grundvallarvarúð gegn sýkingum í samfélaginu sem alltaf á að vera í gangi felst m.a. eftirfarandi:

- Almenn handhreinsun, þ.e. handþvottur eða notkun handspritts (ef handþvottur er ekki mögulegur) eftir snertingu við mengað yfirborð og áður en unnið er með matvæli.
- Gæta hreinlætis við hósta og hnerra með því að halda fyrir vitin á meðan hóstað er með bréfpurrku, sem er hent strax að notkun lokinni í rusl og hendur þvegnar á eftir. Annars hósta og hnerra í olnbogabót.
- Nota hlífðarbúnað (hanska) ef snerta þarf hugsanlegt smitefni t.d. blóð, hægðir, uppköst eða hráka. Þrífa þarf slíkt strax og ganga tryggilega frá því í lokaðan poka og setja í sorp og vera með hanska við verkið. Taka hanskana strax af að notkun lokinni og þvo eða spritta hendur.
- Gæta að almennum þrifum milli manna og í umhverfi.
- Gætið varúðar við meðhöndlun beittra og oddhvassra nála og áhalda til að fyrirbyggja stunguóhöpp.
- Gangið tryggilega frá sorpi.

3. Fjallaskálar – þrif og umgengni á tímum Covid-19

Í COVID-19 faraldrinum er lögð mikil áhersla á að lofta vel út og þrífa umhverfi því smitefnið frá þeim sem eru hugsanlega sýktir getur breiðst út við hósta og hnerra og sest á yfirborð í umhverfinu.

Nánar:

- Fjallaskálar eru aðeins ætlaðir starfsmönnum í leitum og aðrir gestir hafa ekki aðgang á meðan leitir standa yfir.
- Í hverjum skála ætti að hafa tiltækar andlitsgrímur og handspritt og einnig spritt til yfirborðssótthreinsunar eða klórefni (með blöndunarleiðbeiningum).
- Þrifa þarf húsnæði gangnamanna (fjallaskálar/önnur gístaðstaða) daglega og oftast ef við á. Nota til þess búnað sem hægt er að þvo og þurrka eftir hverja notkun. Muna sérstaklega að þrifa helstu snertifleti (hurðarhúnar, kranar, borðplötur, handfang á kæliskáp) með hreinu sápuvatni og búnaði. Gott er að strjúka yfir með sprittvættum klúti að loknum þrifum.
- Yfirborðshreinsun er gerð ef líkamsvessar berast smitefni í umhverfið. Þá er fyrst tekið upp með pappír og sett í ruslapoka, síðan þvegið yfir með sápuvætti og látið þorna áður en strokið er yfir með sótthreinsunarefni, umhverfisspritti eða bleiklórblöndu.
- Þar sem því verður við komið er mælt með ferðabílum/tjöldum til að minnka samneyti fólks.
- Mælt er til að þau sem fara í göngur sýni sérstaka aðgát vikuna áður en farið er í fjallferð og forðast fjölmenna staði.
- Í fjallaskálum gildir regla um 1 metra nándarmörk á milli einstaklinga, en sé henni ekki við komið skal bera andlitsgrímu. Reglan nær þó ekki til barna fæddum 2006 og síðar. Sjá 2. málsl. 6. mgr. 2. gr. og 1. og 2 mgr. 4. gr. reglugerðar um takmörkun á samkomum vegna farsóttar nr. 962/2021.

4. Innlendir og erlendir ferðamenn í réttum

Almenna reglan fyrir árið 2021 er að aðeins þau sem hafa hlutverk mæti í göngur og réttir og er það vegna 300 manna undanþágu sem í gildi er fyrir réttir. Börn fædd 2016 eða síðar eru undanskilin fjöldatakmörkun.

Aðgangur að réttum er takmarkaður við hlið og aðeins þau sem þangað eiga erindi verður hleypt inn á svæðið.

Þeir sem mæta í réttir og hafa nýlega dvalið erlendis þurfa áður að hafa fylgt landamæraeignum um sóttkví og sýnatöku. Frekari upplýsingar á [covid.is/ferdalog](https://www.covid.is/ferdalog).

Ferðamálastofa/Íslandsstofa upplýsir erlenda gesti um þessar takmarkanir.

5. Gátlisti fyrir göngur

- Sveitarstjórn er ábyrg fyrir því að reglum um smitvarnir sé fylgt eftir. Sé þess þörf skal sveitarstjórn gefa út frekari leiðbeiningar.
- Almenna reglan er að eins fari í göngur og hægt er. Mælt er með að það liggi fyrir listi um hvaða einstaklingar fari í göngur með upplýsingum sem nota má til að hafa samband við viðkomandi einstakling gerist þess þörf.
- Fjallaskálar/húsnæði er aðeins opið fyrir gangnamönnum. Aðrir gestir mega ekki vera í húsnæðinu á sama tíma.
- Allir smalar skulu hafa andlitsgrímur og handspritt meðferðis.
- Þeir sem taka þátt í göngum og réttum skulu hlaða niður smáforritinu Rakning C-19.
- Takmarka skal samskipti milli ólíkra smalasvæða eins og kostur er.

Ítarefni :

Á heimasíðu Embætti landlæknis má finna leiðbeiningar um forvarnir, þrif og viðbrögð við smiti á vinnustað sem má hafa til hliðsjónar varðandi smitvarnir í gangnamannaskálum og við smalamennskur: [Atvinnulíf og vinnustaðir COVID-19](#)

Á heimasíðu Ferðamálastofu má finn leiðbeiningar um almenna viðbragðsáætlun ef sýking kemur upp hjá ferðamanni sem má hafa til hliðsjónar varðandi viðbrögð ef sýking kemur upp í tengslum við göngur: [Almenn viðbragðsáætlun ef sýking kemur upp hjá ferðamanni](#)

Á heimasíðu Embættis landlæknis má finna ýmsar gagnlegar upplýsingar um það sem þarf að vita um COVID-19: [Það sem þú þarft að vita](#)

6. Gátlisti fyrir réttir

- Tryggt skal að þeir sem taka þátt í réttarstörfum hafi verið upplýstir um ábyrgð einstaklinga gagnvart eigin smitvörnum:
- Halda 1 metra fjarlægðarmörk frá öðrum innandyra.
- Nota andlitsgrímur þegar ekki er hægt að halda 1 metra fjarlægðarmörk innan dyra.
- Þvo hendur eða nota handspritt eftir að mengað yfirborð hefur verið snert.
- Þekkja hvernig á að bregðast við ef grunur vaknar um smit, [sjá hér](#).
- Þekkja hvar hægt er að finna frekari upplýsingar um [COVID-19](#) og um [viðbrögð](#)
- Mælst er til að skipaður sé einn smitvarnarfulltúra í hverri rétt. Hann ber ábyrgð á smitvörnum og tryggir að farið sé að fyrirmælum. Þetta getur hvort sem er verið leitarstjóri/fjallkóngur, réttarstjóri eða aðili skipaður af sveitarstjórn.
- Við hverja rétt skal tryggja eins góða aðstöðu til handhreinsunar eins og mögulegt er.
- Á þeim smalavæðum þar sem allar líkur eru á að það þurfi fleiri en 300 manns til réttarstarfa þarf að skipuleggja hverjir koma í réttina og óska eftir undanþágu frá fjöldatakmörkunum til heilbrigðisráðuneytisins á hrn@hrn.is. Við skipulagningu væri t.d. hentugt að útbúa lista yfir þátttakendur og aðeins þeim hleypt inn á svæðið sem eru á listanum.
- Við innkeyrslu að rétt þarf að telja alla sem þangað koma. Tryggja skal að fjöldi fari ekki umfram hámarksfjölda samkvæmt reglum heilbrigðisráðuneytis (HRN) um hámarksfjölda einstaklinga í sama rými á hverjum tíma.
 - Heimilt er að skipta út fólki meðan á réttarstörfum stendur þó þannig að fylgt sé reglum um hámarksfjölda einstaklinga í sama rými á hverjum tíma (þ.e.a.s. telja inn og út þannig að á hverjum tíma séu aldrei fleiri en hámarksfjöldi leyfir hverju sinni).
- Sé veitingasala til staðar þarf að tryggja að 1 metra nándarregla sé virt og að fjöldi gesta í veitingarými fari ekki yfir leyfilegt hámark samkvæmt reglugerð HRN á hverjum tíma.

Ítarefni:

Á heimasíðu Heilbrigðiseftirlits Reykjavíkur er að finna góð ráð sem hafa má til hliðsjónar varðandi veitingasölu í tengslum við réttir: [Upplýsingasíða Heilbrigðiseftirlits Reykjavíkur vegna COVID-19](#)

7. Ef eitthvað er óljóst

Ábyrgðaraðili þessara leiðbeininga er: Unnsteinn Snorri Snorrason, verkefnastjóri hjá Bændasamtökum Íslands (unnsteinn@bondi.is) í samvinnu við Samband íslenskra sveitarfélaga, almannavarnir og sóttvarnalækni.

Heilbrigðiseftirlit sveitarfélagsins, sem veitir starfsleyfi og sinnir reglubundnu eftirliti, veitir einnig upplýsingar.

8. Frekari upplýsingar um COVID-19

- landlaeknir.is
- covid.is

9. Viðaukar (lög, reglugerðir og annað sem að gagni má koma er skráð hér).

1. [Lög um afréttamálefni, fjallskil ofl. nr. 6/1986](#)

Annað sem málið varðar:

2. [Lög um hollustuhætti og mengunarvarnir nr. 7/1998](#)
3. [Önnur starfsleyfisskilyrði. Umhverfisstofnun](#)
4. [Lög um sóttvarnir nr. 19/1997](#)

