

Sýkingar af völdum kórónuveiru COVID-19

Leiðbeiningar til aðila sem sinna þjónustu, eftirliti og
viðgerðum á heimilum eða í fyrirtækjum

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

24. september 2020

Skammstafanir

Skammstöfun	Heiti
112	Neyðarlínan, samræmd neyðarsímsvörðun fyrir landið allt
1700	Læknavakt – samræmdur vaksími heilbrigðisþjónustu
COVID-19	Öndunarfærasyking vegna kórónuveiru

Gátlisti útsendra starfsmanna vegna COVID-19

Með útsendum starfsmönnum er sérstaklega átt við alla starfsmenn er veita þjónustu við almenning á heimilum þeirra eða í fyrirtækjum.

Þegar hætta er talin á smiti af völdum kórónuveiru (COVID-19) þarf útsendur starfsmaður að:

- Þekkja einkenni COVID-19 sýkingar og smitleiðir veirunnar og kynna sér leiðbeiningar um viðurkennda verkferla, nánari upplýsingar á [vef embættis landlæknis](#).
 - Einkenni COVID-19 eru: Hósti, hiti, kvæfinkenni, bein- og vöðvaverkir og þreyta, stundum með hálsbólgu. Eins hefur breytingu eða tapi á bragð- og lyktarskyni verið lýst.
- Beita [grundvallarsmitgát](#) við störf.
- Upplýsa næsta yfirmann ef grunur vaknar um COVID-19.
- Notaða [smitarakningar-appið](#) eftir því sem kostur er.

Fyrstu viðbrögð við grun um COVID-19

Ef grunur um sýkingu af völdum COVID-19 vaknar hjá útsendum starfsmanni skal hann láta yfirmann vita og fara heim. Æskilegt er að hann hafi ekki viðkomu í bækistöð vinnuveitanda. Ef hann þarf á læknishjálp að halda 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 um aðgengi að viðeigandi heilbrigðisþjónustu. Í neyðartilvikum, hringið í 112, mikilvægt er að nefna grun um COVID-19.

Ef upp koma veikindi í fyrirtæki eða á heimili sem útsendur starfsmaður hefur starfað á, er vonast til að þessar leiðbeiningar geti hindrað að útsendur starfsmaður þurfi að fara í sóttkví.

Smitgát

Ávallt skal viðhafa grundvallarsmitgát við alla umgengni við aðra og þar sem aðrir ganga um, við notkun sameiginlegs búnaðar o.s.frv.

Í grundvallarsmitgát felst m.a. eftirfarandi:

- Almenn handhreinsun, þ.e. handþvottur og/eða notkun handspritts.
- **Greiður aðgangur að handþvottaðstöðu og handspritti.**
- Greiður aðgangur að vinnuhönskum eða einnota hönskum til nota við óhrein verk, þrif og önnur verk ef við á. Hanska á að fjarlægja strax að verki loknu og þvo eða spritta skal hendur.

Við störf á heimilum annarra eða í fyrirtækjum meðan farsótt geisar er gott að hafa í huga:

- Nota skal hreinan vinnufatnað/hlífðarfatnað á hverri vakt. Ef fatnaður óhreinkast eða mengast ætti að skipta um fatnað.
- Alltaf skal líta á alla hanska sem mengaða og varast að snerta andlit með þeim. Nota skal hreina vinnuhanska eða einnota hanska við hvert verk. Ef ekki er hægt að skipta um vinnuhanska fyrir hvert verk skal að lágmarki gera það ef mögulegt er að þeir hafi mengast, sérstaklega ef hanskar hafa mengast með slími frá öndunarvegum starfsmanns eða óþekktum vökvum á vinnustað.
- Þótt engin veikindi séu þekkt hjá starfsmanni eða þeim sem unnið er hjá er rétt að halda sem mestri fjarlægð allan tímann meðan útsendur starfsmaður er á staðnum, best er að enginn annar sé í rými/herbergi þar sem hann er að störfum. Nota andlitsgrímu ef starfsmaður metur það nauðsynlegt, þá sér í lagi ef ekki er unnt að tryggja eins metra fjarlægð við heimilisfólk.
- Starfsmaður skal reyna að koma sem minnst við yfirborðsflæti, s.s. ljósarofa og handrið, með berum höndum. Ef það er óhjákvæmilegt ætti að hreinsa hendur fyrir og eftir slíka snertingu.
- Starfsmaður skal reyna að halda tækjum (raftækjum, handverkfærum), sem notuð eru sameiginlega af fleiri en einum á verkstað, hreinum og þess gætt að sótthreinsa handföng.

Þar sem er þekkt hættu á smiti (sóttkví/einangrun á heimili):

- Verkefni sem geta beðið í 2–4 vikur ættu að bíða þar til heimili er ekki lengur í sóttkví/einangrun.
- Ef sinna þarf brýnu verki á heimili þar sem einhver er í sóttkví er mjög mikilvægt að snerta sem fæst yfirborð og vera sem minnst innan 2ja metra fjarlægðar frá íbúum.
- Ef sinna þarf brýnu verki þar sem einhver er í einangrun ætti ekki að eiga nein samskipti við þann sem er í einangrun innan 2ja metra. Mjög mikilvægt er að snerta ekki yfirborð sem sá í einangrun hefur snert nema að þrifa vel og sótthreinsa áður.
- Nota andlitsgrímu ef starfsmaður metur það nauðsynlegt.

Ef útsendur starfsmaður er í sóttkví en enginn annar getur sinnt brýnu verkefni:

- Sækja þarf um [vinnusóttkví](#) til sóttvarnalæknis.
- Bíða þarf með verkefni þar til starfsmaður hefur lokið sýnatöku og fengið neikvæða niðurstöðu.
- Ef sinna þarf brýnu verki og enginn hæfur starfsmaður er ekki í sóttkví er mjög mikilvægt að starfsmaður beiti fyllsta hreinlæti, snerti sem fæst yfirborð og forðist að vera innan 2ja metra fjarlægðar frá íbúum. Einungis má ljúka því sem ekki má bíða vegna öryggis íbúa en geyma það sem þolir bið þar til sóttkví er yfirstaðin eða aðrir starfsmenn geta klárað verkið.
- Ef einkenni COVID-19 koma fram meðan útsendur starfsmaður er að störfum ætti hann að vara íbúa við, ganga frá verki þannig að öryggi sé tryggt, hreinsa yfirborð sem hann hefur snert eða gætu hafa mengast af slími frá öndunarvegum og yfirgefa staðinn sem fyrst. Hann ætti ekki að fara í bækistöð vinnuveitanda heldur rakteitt heim.
- Ef aðrir þurfa að nota búnað eða farartæki sem sá sem er í sóttkví hefur notað ætti að þrifa það sem komið hefur verið við með berum höndum með sápu og vatni eða sótthreinsiefni. Ef einkenni hafa komið fram þarf að þrifa öll yfirborð sem gætu hafa mengast af slími frá öndunarvegum vegna hnerra/hósta auk sameiginlegra snertiflata.

Sjá nánar um þrif á húsnæði, búnaði og farartækjum í [leiðbeiningum til framlínustarfsmanna](#).