

# REGLUGERÐ

## um einangrun og sóttvarnaráðstafanir á landamærum Íslands vegna COVID-19.

### I. KAFLI

#### Almenn ákvæði.

##### 1. gr.

##### *Gildissvið og markmið.*

Reglugerð þessi gildir um alla þá einstaklinga sem sóttvarnalæknir skyldar í einangrun á grundvelli sóttvarnalaga nr. 19/1997, með síðari breytingum, vegna SARS-CoV-2 veirunnar hvort sem það leiðir af sóttvarnalögum eða reglugerð þessari eða ákvörðun sem beint er sérstaklega að viðkomandi. Reglugerð þessi gildir jafnframt um sóttvarnaráðstafanir á landamærum Íslands vegna COVID-19.

##### 2. gr.

##### *Skilgreiningar.*

*Einangrun:* Aðskilnaður einstaklinga sem eru smitaðir eða bera með sér sýkingar, og skapa því hættu fyrir lýðheilsu, frá öðrum á þann hátt sem kemur í veg fyrir útbreiðslu sýkingar.

*Ferðamaður:* Einstaklingur á ferð milli landa. Hugtakið nær þannig til allra einstaklinga sem eru á ferð milli landa, hvort sem þeir eru íslenskir ríkisborgarar eða ekki.

*Ferðamenn með tengsl við Ísland:* Íslenskir ríkisborgarar, einstaklingar búsettir á Íslandi, með dvalar- eða atvinnuleyfi á Íslandi, þ. á m. umsækjendur um slíkt leyfi og aðstandendur þeirra. Einnig einstaklingar með langtímavegabréfsáritun á Íslandi, umsækjendur um alþjóðlega vernd og einstaklingar sem koma til landsins vegna vinnu eða náms sem mun standa lengur en sjö daga og aðstandendur þeirra.

*Ónæmisaðgerð:* Skipulögð aðgerð sem örvar ónæmiskerfið til að halda smitsjúkdómi í skefjum í samfélaginu, svo sem með bólusetningu eða gjöf mótefna.

*Smitrakning:* Þegar rakinn er smit á milli einstaklinga með nákvæmu samtali við þá sem eru smitaðir til að komast að því hvar viðkomandi smitaðist og hverja hann gæti hafa smitað, og önnur upplýsingaöflun í því skyni að finna þá sem kunna að hafa verið útsettir fyrir smiti.

*Sóttkví:* Takmörkun á athafnafrelsi og/eða aðskilnaður einstaklinga sem grunur leikur á að hafi verið útsettir fyrir smiti, en eru ekki veikir, frá öðrum á þann hátt sem kemur í veg fyrir hugsanlega útbreiðslu sýkingar.

*Sóttvarnahús:* Staður þar sem einstaklingur, sem ekki á samastað á Íslandi eða getur af öðrum sökum ekki eða vill ekki einangra sig í húsnæði á eigin vegum, getur verið í sóttkví eða einangrun vegna gruns um að hann sé smitaður af farsótt eða ef staðfest er að svo sé.

### II. KAFLI

#### Einangrun.

##### 3. gr.

##### *Skylda til að sæta einangrun.*

Einstaklingur sem er með staðfesta sýkingu af COVID-19 skal vera í einangrun í heimahúsi eða á stað sem sóttvarnalæknir eða umdæmislæknir sóttvarna á hverjum stað tilgreina, svo sem sóttvarnahúsi, sbr. 5. gr. Í þeim tilvikum sem grunur er um að jákvætt PCR-próf sýni eldra smit getur einstaklingur gengist undir mótefnaþæfingu á blóðsýni. Leiði mat á mótefnaþæfingu að viðkomandi sé ekki talinn smitandi þarf hann ekki að sæta einangrun.

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.

Einstaklingur í einangrun á að halda sig heima við og hafa bein samskipti við sem fæsta. Þó er einstaklingi í einangrun, öðrum en þeim sem dvelst í sóttvarnahúsi, heimilt að fara í gönguferðir í nærumhverfi heimilis fylgi hann leiðbeiningum sóttvarnalæknis í þeim, sbr. fylgiskjal 2. Ákvæði 9. gr. á einnig við um þá sem sæta einangrun nema strangari reglur eigi við. Þannig má einstaklingur í einangrun t.a.m. ekki nota leigubíla.

Einstaklingur sem er smitaður skal vera einsamall í einangrun. Aðrir heimilismenn geta þó dvalist á sama stað ef þeir vilja ekki eða geta ekki farið af heimilinu en þeir eiga að takmarka snertingu við þann sem er í einangrun eins og raunhæft er og helst að halda sig í a.m.k. 2 m fjarlægð frá hinum smitaða. Þá eru þeir hvattir til að viðhafa smitgát.

Nánari fyrirmæli um einangrun er að finna í leiðbeiningum sem sóttvarnalæknir hefur gefið út fyrir almenning um einangrun, sbr. fylgiskjal 2. Enn fremur getur sóttvarnalæknir mælt sérstaklega fyrir um hvernig einangrun skuli háttáð í einstaka tilfellum, telji hann tilefni til.

#### 4. gr.

##### *Útsetning fyrir smiti.*

Allir þeir sem útsettir hafa verið fyrir smiti eru hvattir til að viðhafa smitgát. Það á þó ekki við um einstaklinga að aflokinni sýkingu, staðfestri með PCR-prófi, síðastliðna 7–180 daga.

Með smitgát er átt við að í fimm daga eftir útsetningu smits skuli einstaklingur:

- Forðast staði þar sem eru fleiri en 50 manns.
- Þrátt fyrir a-lið vera heimilt að sækja vinnu eða skóla þótt þar séu fleiri komnir saman sem og sækja sér nauðsynlega þjónustu, svo sem heilbrigðisþjónustu, sækja verslanir og nota almenningssamgöngur.
- Bera grímu í umgengni við einstaklinga, aðra en þá sem teljast vera í nánum tengslum, utan-sem innandyr.
- Ekki fara í heimsókn á heilbrigðisstofnanir, þ.m.t. hjúkrunarheimili, nema með sérstöku leyfi viðkomandi stofnunar.
- Forðast umgengni við einstaklinga sem eru í aukinni hættu á alvarlegum veikindum ef þeir smitast af COVID-19.
- Undirgangast PCR-sýnatöku án tafar vakni hjá honum grunur um smit sökum einkenna.

#### 5. gr.

##### *Sóttvarnahús.*

Einstaklingur, hvort sem hann er ferðamaður eða ekki, sem gert er að sæta einangrun og á ekki samastað á Íslandi eða getur af öðrum sökum ekki eða vill ekki einangra sig í húsnæði á eigin vegum, sem uppfyllir skilyrði 3. og 9. gr. og leiðbeiningar sóttvarnalæknis, sbr. fylgiskjal 2, skal dvelja í einangrun í sóttvarnahúsi og lúta þeim reglum sem um það gilda í þeim tilgangi að aðskilja sig frá öðrum til að koma í veg fyrir hugsanlega útbreiðslu COVID-19.

Þeim sem greinast í sýnatöku skv. 3. gr. með afbrigði SARS-CoV-2 veirunnar sem eru meira smitandi en önnur afbrigði og/eða valda alvarlegri sjúkdómi er skylt að dvelja í sóttvarnahúsi.

Sóttvarnalæknir getur í undantekningartilvikum ákveðið að einstaklingur sem sætir sóttkví skv. III. kafla skuli dveljast í sóttvarnahúsi, svo sem ef viðkomandi hefur engin tæk á því að einangra sig í húsnæði á eigin vegum eða verða sér úti um annan samastað í þeim tilgangi, sbr. fylgiskjöl 1 og 3, eða sýnt þykir að hann muni ekki hlíta reglum um sóttkví.

Einangrun eða sóttkví í sóttvarnahúsi felst í eftirfarandi:

- a. Einstaklingur, þ.m.t. ferðamaður, skal ekki fara út úr sóttvarnahúsi nema brýna nauðsyn beri til, svo sem til að sækja nauðsynlega heilbrigðisþjónustu. Þó er einstaklingi í sóttkví heimilt að stunda útiveru í samræmi við leiðbeiningar sóttvarnalæknis en þarf að halda sig í a.m.k. 2 metra fjarlægð frá öðrum. Fullorðnum í sóttkví skal að lágmarki boðin útivera einu sinni yfir daginn í tvo daga af þeim fimm sem þeir sæta sóttkví í sóttvarnahúsi. Miða skal við að útivera sé ekki lengri en klukkustund. Þurfi þeir að dvelja lengur skal bjóða útiveru á hverjum degi frá sjötta degi. Óska skal leyfis til útiveru til rekstraraðila sóttvarnahúss sem annast skipulag útiveru fyrir alla þá sem dveljast í sóttvarnahúsi.
- b. Einstaklingur, þ.m.t. ferðamaður, má ekki taka á móti gestum í sóttvarnahúsi.
- c. Einstaklingur, þ.m.t. ferðamaður, má ekki dvelja í sameiginlegum rýmum sóttvarnahúss, svo sem stigagöngum eða sameiginlegum útisvæðum.
- d. Sérstakt tillit skal tekið til barna sem dvelja í sóttvarnahúsi, svo sem vegna útiveru og aðbún-  
aðar. Þrátt fyrir a-lið og 3. mgr. 3. gr. skal bjóða börnum, hvort sem þau eru í sóttkví eða einangrun, og þeim sem dveljast með þeim, hvort sem viðkomandi er í sóttkví eða einangrun, útiveru daglega.

### III. KAFLI

#### Sóttvarnaráðstafanir á landamærum Íslands.

##### 6. gr.

##### *Skyldur ferðamanns með tengsl við Ísland.*

Fyrir komuna til Íslands er ferðamanni, sem hefur tengsl við Ísland, skylt að forskrá sig með því að fylla út rafrænt eyðublað þar sem koma meðal annars samskiptaupplýsingar, upplýsingar um hvar viðkomandi hefur dvalið, hvar hann hyggst dvelja í sóttkví á Íslandi, brottfarardagur frá Íslandi ef við á og upplýsingar um heilsufar. Þeim sem flytja farþega til Íslands er skylt að vekja athygli ferðamanns á skyldu til forskráningar með hæfilegum fyrirvara.

Við komu til landsins skal ferðamaður, með tengsl við Ísland, sem hefur dvalið meira en sólar-  
hring á síðastliðnum 14 dögum á svæði skilgreindu af sóttvarnalækni sem áhættusvæði, framvísa einu af eftirfarandi vottorðum:

- a. viðurkenndu vottorði um bólusetningu, sbr. a–c-lið 1. mgr. 8. gr.,
- b. viðurkenndu vottorði sem staðfestir jákvæða niðurstöður úr PCR-prófi sem er eldra en 7 daga gamalt, sbr. d-lið 1. mgr. 8. gr., eða
- c. viðurkenndu vottorði sem staðfestir mótetni með mótefnaprófi, sbr. e-lið 1. mgr. 8. gr.

Jafnframt skal ferðamaður með tengsl við Ísland gangast undir mótefnavakapróf (antigen-hrað-  
próf) eða PCR-próf á næstu tveimur dögum frá komu til landsins. Undanþeginn þessari skyldu er sá sem framvísar vottorði skv. b-lið 2. mgr. sem sýnir að 7–180 dagar eru liðnir frá COVID-19 sýkingu.

Barn fætt 2005 og síðar er undanþegið skyldum skv. 1.–3. mgr. Sama á við tengifarþega sem fara ekki út fyrir landamærastöð og flugáhöfn í vinnuferð sem hefur dvalist utan Íslands í 48 klukkustundir eða skemur.

Þeim sem ekki geta framvísað vottorði skv. 2. mgr. er skylt að fara í PCR-sýnatöku á landamæra-  
stöð eða annars staðar þar sem sóttvarnalæknir ákveður við komuna til landsins og síðan í sóttkví þangað til niðurstöður liggja fyrir úr annarri PCR-sýnatöku sem skylt er að undirgangast og fram-  
kvæma skal fimm dögum eftir komu til landsins.

Sóttvarnalæknir skal reglulega endurmeta hvaða lönd og svæði teljist áhættusvæði, svo sem með  
hliðsjón af skilgreiningum alþjóðastofnana.

7. gr.

*Skyldur ferðamanns sem hefur ekki tengsl við Ísland.*

Fyrir komuna til Íslands er ferðamanni, sem hefur ekki tengsl við Ísland, skylt að forskrá sig með því að fylla út rafrænt eyðublað þar sem koma fram meðal annars samskiptaupplýsingar, upplýsingar um hvar viðkomandi hefur dvalið, hvar hann hyggst dvelja í sóttkví á Íslandi, brottfarardagur frá Íslandi ef við á og upplýsingar um heilsufar. Þeim sem flytja farþega til Íslands er skylt að vekja athygli ferðamanns á skyldu til forskráningar með hæfilegum fyrirvara.

Við komuna til landsins skal ferðamaður, sem hefur ekki tengsl við Ísland, framvísa eftirfarandi vottorðum:

- a. viðurkenndu vottorði um bólusetningu, vottorði um jákvæða niðurstöðu PCR-prófs sem er eldra en 7 daga gamalt, sbr. d-lið 1. mgr. 8. gr., eða mótefnavottorði,
- b. neikvæðu COVID-19 prófi, annaðhvort PCR-prófi eða mótefnavakaprófi (antigen-hraðprófi) sem er ekki eldra en 72 klukkustunda gamalt við byrðingu erlendis. Undanþeginn þessari skyldu er sá sem framvísar vottorði skv. d-lið 1. mgr. 8. gr. sem sýnir að 7–180 dagar eru liðnir frá COVID-19 sýkingu.

Barn fætt 2006 og síðar er undanþegið skyldum skv. 1. og 2. mgr. Sama á við tengifarþega sem fara ekki út fyrir landamærastöð.

Þeim sem ekki geta framvísað vottorði skv. a-lið 2. mgr. er skylt að fara í PCR-sýnatöku á landamærastöð eða annars staðar þar sem sóttvarnalæknir ákveður við komuna til landsins og síðan í sóttkví þangað til niðurstöður liggja fyrir úr annarri PCR-sýnatöku sem skylt er að undirgangast og framkvæma skal fimm dögum eftir komu til landsins.

8. gr.

*Vottorð.*

Eftirfarandi vottorð teljast viðurkennd vottorð:

- a. alþjóðabólusetningarskírteinið gefið út í samræmi við alþjóðaheilbrigðisreglugerð Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar,
- b. bólusetningarvottorð sem staðfestir bólusetningu með bóluefni sem Lyfjastofnun Evrópu hefur mælt til að fái markaðsleyfi eða Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin hefur viðurkennt og sem uppfyllir leiðbeiningar sóttvarnalæknis um vottorð, svo sem um mat á vottorðum við landamæri og efni og form vottorða, t.a.m. um tungumál og hvaða upplýsingar vottorð skal innihalda, svo sem nafn, fæðingardag, hvar og hvenær bólusetning fór fram, framleiðandi bóluefnis og upplýsingar um aðila ábyrgan fyrir útgáfu vottorðs,
- c. stafrænt evrópskt vottorð, og vottorð sem eru talin jafngild þeim, gefin út á grundvelli reglugerðar nr. 777/2021, um gildistöku á reglugerð (ESB) 2021/953 um ramma um útgáfu, sannpröfun og viðurkenningu samvirkandi vottorða um bólusetningu, próf og bata til að auðvelda frjálsa för á meðan COVID-19 heimsfaraldurinn stendur yfir,
- d. vottorð sem staðfestir jákvæða niðurstöðu úr PCR-prófi sem sýnir að 7–180 dagar eru liðnir frá COVID-19 sýkingu,
- e. vottorð sem staðfestir mótefni með mótefnaprófi sem framkvæmt er með ELISA-aðferð eða sambærilegri aðferð samkvæmt nánari ákvörðun sóttvarnalæknis.

Bólusetningarvottorð skv. 1. mgr. telst þó aðeins viðurkennt ef 14 dagar hafa liðið frá seinni bólusetningu eða 14 dagar hafa liðið frá bólusetningu ef eingöngu er framkvæmd ein bólusetning samkvæmt markaðsleyfi bóluefnisins. Þá telst bólusetningarvottorð skv. 1. mgr. aðeins viðurkennt hafi ekki liðið meira en 270 dagar frá grunnbólusetningu í þeim tilvikum sem einstaklingur hefur ekki gengist undir örvunarbólusetningu.

Sóttvarnalækni er heimilt að gefa út nánari leiðbeiningar um vottorð, þ.m.t. neikvæð COVID-próf, svo sem um mat á vottorðum við landamæri og efni og form vottorða, t.a.m. um tungumál og hvaða upplýsingar vottorð skal innihalda, svo sem nafn, fæðingardag, hvar og hvenær sýnataka fór fram, heiti rannsóknarstofu/útgefanda vottorðs, dagsetningu vottorðs, upplýsingar um aðila ábyrgan fyrir útgáfu vottorðs, tegund prófs og niðurstöðu rannsókna.

Sóttvarnalækni er heimilt að leyfa rafræna skoðun og staðfestingu á gildi vottorða fyrir brottför, svo sem í samráði við flugrekendur.

9. gr.

*Skýldur einstaklinga sem sæta sóttkví.*

Þeim sem gert hefur verið að sæta sóttkví samkvæmt þessum kafla er skýlt að halda sig heima við eða á þeim stað þar sem þeir eru í sóttkví. Einstaklingur í heimasóttkví skal aðskilja sig frá öðrum utan dvalarstaðar.

Í sóttkví felst eftirfarandi:

- a. Einstaklingur má ekki fara út af heimili nema brýna nauðsyn beri til, svo sem til að sækja nauðsynlega heilbrigðisþjónustu. Einstaklingur má þó fara í gönguferðir en þarf að halda sig í a.m.k. 2 metra fjarlægð frá öðrum vegfarendum.
- b. Einstaklingur má ekki taka á móti gestum á heimili sínu eða á þeim stað þar sem hann er í sóttkví meðan sóttkví stendur yfir.
- c. Einstaklingur má ekki nota almenningssamgöngur en honum er heimilt að nota leigubíl.
- d. Einstaklingur má ekki fara til vinnu eða skóla þar sem aðrir eru.
- e. Einstaklingur má hvorki fara á mannamót né staði þar sem margir koma saman, þ.m.t. verslanir eða lyfjabúðir.
- f. Einstaklingur má ekki dvelja í sameiginlegum rýmum fjölbýlishúsa, hótela og öðrum sam-bærilegum rýmum, svo sem stigagöngum, þvottahúsum eða sameiginlegum gördum/útivist-arsvæðum, nema á leið inn og út.

Dvalarstaður í heimasóttkví skal að öðru leyti uppfylla skilyrði sem fram koma í leiðbeiningum sóttvarnalækis um húsnæði í sóttkví, sbr. fylgiskjal 3.

Sóttvarnalæknir gefur út nánari leiðbeiningar fyrir almenning um sóttkví, sbr. fylgiskjal 1. Einnig getur hann mælt sérstaklega fyrir um hvernig sóttkví skuli háttað í einstaka tilfellum, telji hann tilefni til.

IV. KAFLI

**Ýmis ákvæði.**

10. gr.

*Sýnataka.*

Sýnataka skal skipulögð af sóttvarnalækni.

Lífsýni sem tekin eru samkvæmt þessari reglugerð skulu einungis rannsökuð m.t.t. SARS-CoV-2 veirunnar. Lífsýnum skal eytt að lokinni greiningu.

11. gr.

*Gjaldtaka.*

Sýnataka og dvöl í sóttvarnahúsi samkvæmt reglugerð þessari er gjaldfrjáls.

Komi ferðamaður á landamærastöð þegar er ekki unnt að taka sýni og hann er ekki á áætlunarferð, getur hann þó óskað eftir sýnatöku með útkalli. Þeim sem sinnir slíku útkalli er þó heimilt að taka gjald sem nemur 60.000 kr. fyrir útkallið. Gjaldið myndar ekki afsláttarstofn skv. 4. gr. reglugerðar um greiðsluþátttöku sjúkratryggðra í kostnaði vegna heilbrigðisþjónustu, sbr. jafnframt 29. gr. laga nr. 112/2008.

12. gr.  
*Undanþágur.*

Sóttvarnalæknir getur veitt undanþágu frá sóttkví að öllu leyti eða hluta til vegna mjög sérstakra aðstæðna enda sé tryggt að það komi ekki niður á smitvörnum.

Sóttvarnalæknir getur veitt undanþágu frá sóttkví skv. 9. gr. vegna samfélagslega ómissandi innviða sem mega ekki stöðvast, svo sem á sviði raforku, fjarskipta, samgangna, sorphirðu, heilbrigðisstarfsemi, löggæslu, sjúkraflutninga eða slökkviliða. Hið sama á við vegna kerfislega og efnahagslega mikilvægrar starfsemi, svo sem til að tryggja fæðuöryggi, dreifingu nauðsynjavara eða efnahagslegt öryggi ríkisins með útflutningi.

Sóttvarnalæknir getur veitt ferðamanni undanþágu frá sóttkví að hluta, sé hann kominn hingað til lands vegna nauðsynlegs vinnutengds verkefnis.

Sóttvarnalækni er heimilt að veita undanþágu frá sóttkví skv. 9. gr. ef staðfest er að einstaklingur hafi sýkst af SARS-CoV-2 veirunni.

Sóttvarnalækni er heimilt að veita undanþágu frá sýnatöku og/eða framvísun vottorðs um neikvætt PCR-próf skv. III. kafla til einstaklinga sem fylgja leiðbeiningum sóttvarnalæknis um vinnuferðir erlendis. Slíka undanþágu er einungis heimilt að veita starfsfólki í heilbrigðisþjónustu, starfsfólki sem sinnir flutningum á vöru og þjónustu og starfsfólki lögreglu vegna nauðsynlegra ferða starfs síns vegna.

Í samráði við ráðherra sem fer með utanríkismál er sóttvarnalækni heimilt, vegna brýnna erindagjörða, að ákveða sérstakt fyrirkomulag um sóttkví, einangrun og sýnatöku fyrir einstaklinga og sendinefndir sem koma til landsins á vegum íslenskra stjórnvalda, starfsmenn sendiskrifstofa og aðra fulltrúa erlendra ríkja, starfsmenn alþjóðastofnana og einstaklinga í boði þeirra sem þurfa að koma til landsins vegna starfsemi þessara stofnana, meðlimi herliðs og starfsmenn sem sinna mannúðaraðstoð og almannavörnum og fjölskyldur allra framangreindra aðila.

Sóttvarnalækni er heimilt að veita undanþágu frá sóttvarnaráðstöfunum í III. kafla, að hluta eða að öllu leyti, svo sem framvísun neikvæðs PCR-prófs, gagnvart flugáhöfnum sem dvelja hér á landi í takmarkaðan tíma, enda sé tryggt að það komi ekki niður á smitvörnum.

Þeir sem sýna fram á, með hæfilegum fyrirvara, að sýnataka sé ekki framkvæmanleg vegna læknisfræðilegra ástæðna eru undanþegnir sýnatöku skv. III. kafla og framvísun neikvæðs PCR-prófs samkvæmt sama ákvæði. Þess í stað skulu þeir sæta 14 daga sóttkví frá komu til landsins, eftir atvikum í sóttvarnahúsi, sbr. 9. gr.

13. gr.  
*Eftirlit.*

Sóttvarnalæknir fer með eftirlit samkvæmt reglugerð þessari og í samræmi við sóttvarnalög nr. 19/1997, með síðari breytingum, þ.m.t. eftirlit með að einstaklingur, meðal annars ferðamaður, haldi sóttkví eða einangrun og að húsnæði uppfylli skilyrði reglugerðar þessarar. Sóttvarnalæknir getur óskað eftir að almannavarnadeild ríkislögreglustjóra annist tiltekna þætti við skipulagningu eftirlits samkvæmt heimildum í lögum um almannavarnir, nr. 82/2008, öðrum en þeim er lúta að stjórnvaldsákvörðunum sóttvarnalæknis eða mati á því hvort skilyrði sóttvarnalaga og reglugerðar þessarar um einangrun og sóttkví séu uppfyllt.

Umfang eftirlits sóttvarnalæknis um hvort einangrun og sóttkví sé viðhaldið skal taka mið af sóttvarnalögum nr. 19/1997, með síðari breytingum, og meðalhöfsreglu stjórnsýslulaga, nr. 37/1993. Sóttvarnalækni er heimilt að fela öðrum eftirlitshlutverk sitt, svo sem með verktöku. Eftirlit með einstaklingum, þ.m.t. ferðamönnum, sem sæta sóttkví og einangrun skal að jafnaði fara fram með samtali og eftir atvikum með því að fara á vettvang þar sem sóttkví eða einangrun fer fram í því skyni að tryggja að sá sem sóttkví sætir aðskilji sig með fullnægjandi hætti frá öðrum. Með samþykki þess sem er í sóttkví eða einangrun er eftirlitsaðila heimilt að kynna sér aðstæður þess sem sætir sóttkví eða einangrun, m.a. húsnæði. Vakni grunur um brot skal lögreglu gert viðvart.

Ef sóttvarnalæknir telur að framkomnar upplýsingar eða gögn sem einstaklingur leggur fram vegna eftirlits með sóttkví eða einangrun bendi til þess að skilyrði sóttkvíar eða einangrunar séu ekki uppfyllt, eða ef viðkomandi neitar að veita fullnægjandi upplýsingar þar um, er sóttvarnalækni heimilt að taka ákvörðun um að einstaklingur, þ.m.t. ferðamaður, sæti sóttkví eða einangrun í sóttvarnahúsi.

Neiti einstaklingur að fara í einangrun eða sóttkví samkvæmt reglugerð þessari er sóttvarnalækni heimilt að leita aðstoðar lögregluvalda til að framfylgja ákvörðun sinni um aðgerð til að varna smiti skv. 14. gr. sóttvarnalaga, nr. 19/1997, með síðari breytingum. Í þeim tilgangi er lögreglu enn fremur heimilt að kanna hvort einstaklingur er á þeim stað sem hann sætir sóttkví í samræmi við ákvæði 7. gr. Áður en gripið er til þvingunaraðgerða skal ætíð reynt að leysa mál með öðrum hætti. Þá er lögreglustjóra heimilt að vísa erlendum ríkisborgara úr landi við komu eða allt að sjö sólarhringum eftir komu, sé hann ekki búsettur hér á landi og neiti að verða við fyrirmælum samkvæmt reglugerð þessari. Ákvörðun um frávísun er kæraneleg til kærnefndar útlendingamála, en kæra frestar ekki framkvæmd ákvörðunar. Að öðru leyti fer um málsmeðferð samkvæmt lögum um útlendinga.

Takist ekki samstarf við einstakling, sem gert er að sæta einangrun eða sóttkví samkvæmt reglugerð þessari eða tilkynningu frá sóttvarnalækni, skal sóttvarnalæknir taka formlega ákvörðun í málinu í samræmi við 14. gr. sóttvarnalaga, nr. 19/1997, með síðari breytingum.

#### 14. gr.

##### *Kæruheimildir.*

Ákvarðanir sóttvarnalæknis um einangrun skv. 3. gr. og um sóttkví skv. 5. mgr. 6. gr. og 4. mgr. 7. gr., sbr. 9. gr., eru ekki kæranelegar til ráðherra en þær má bera undir dóm, sbr. 11. mgr. 14. gr. sóttvarnalaga. Hið sama á við um ákvarðanir um einangrun og sóttkví í sóttvarnahúsi skv. 5. gr.

Aðrar stjórnvaldsákvarðanir samkvæmt reglugerð þessari, sem ekki fela í sér sviptingu frelsis sæta kæru til ráðherra, sbr. 10. mgr. 14. gr. sóttvarnalaga.

#### 15. gr.

##### *Viðurlög.*

Ferðamaður sem framvísar ekki vottorði um neikvæða niðurstöðu hraðprófs eða PCR-prófs, en er það þó skylt skv. 2. mgr. 7. gr., skal gangast undir PCR-próf við komu á landamærastöð og sæta sóttkví þar til niðurstaða prófsins liggur fyrir.

Ef minnsti vafi leikur á um trúverðugleika vottorðs skv. 8. gr. eða vottorð telst ógilt samkvæmt nánari leiðbeiningum sóttvarnalæknis er ferðamanni skylt að fara í sýnatöku og sóttkví skv. 5. mgr. 6. gr. eða 4. mgr. 7. gr. Framvísi ferðamaður vottorði um bólusetningu þar sem 14 dagar hafa ekki liðið frá seinni bólusetningu eða 14 dagar ekki liðið ef eingöngu er framkvæmd ein bólusetning samkvæmt markaðsleyfi bólusefnisins, skal hann þó aðeins gangast undir PCR-próf við komu á landamærastöð og sæta sóttkví þar til niðurstaða prófsins liggur fyrir.

Einstaklingur sem sætir sýnatöku skv. 1. eða 2. mgr. er undanþeginn skyldu til að gangast undir hraðpróf eða PCR-próf á næstu tveimur dögum frá komu til landsins.

Einstaklingur sem getur ekki eða vill ekki gangast undir sýnatöku skv. 1. eða 2. mgr. skal sæta sóttkví í 14 daga frá komu til landsins.

Brot gegn reglugerð þessari varða enn fremur sektum eða fangelsi skv. 19. gr. sóttvarnalaga nr. 19/1997 eða 175. gr. almennra hegningarlaga nr. 19/1940.

16. gr.

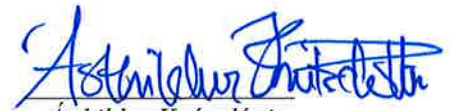
*Gildistaka.*

Reglugerð þessi sem sett er á grundvelli 12., 13., 14. og 18. gr. sóttvarnalaga nr. 19/1997, með síðari breytingum, tekur þegar gildi og gildir um alla einstaklinga sem sæta sóttkví við gildistöku á grundvelli 1. mgr. 4. gr. reglugerðar nr. 38/2022. Frá sama tíma fellur úr gildi reglugerð nr. 38/2022, um sóttkví og einangrun og sóttvarnaráðstafanir á landamærum Íslands vegna COVID-19, með síðari breytingum.

Reglugerð þessi fellur úr gildi 1. mars 2022.

*Heilbrigðisráðuneytinu, 11. febrúar 2022.*

  
**Willum Þór Þórsson**  
heilbrigðisráðherra.

  
Ásthildur Knútsdóttir.



## Fylgiskjal 1.

### LEIÐBEININGAR SÓTTVARNALÆKNIS fyrir almenning varðandi heimasóttkví.

Þeir sem koma til Íslands eftir að hafa verið á áhaettusvæðum erlendis skulu forskrá sig fyrir komuna til landsins. Einstaklingar sem eru fullbólusettir, með staðfesta fyrri sýkingu eða mótefni 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 eru hvattir til að viðhafa smitgát í fimm daga eftir útsetningu. Það á þó ekki við um einstaklinga með nýafstaðna sýkingu síðastliðna 7–180 daga, staðfestri með PCR-prófi.

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 gistimöguleika sem teljast viðeigandi húsnæði fyrir sóttkví. Þannig er orðið „heima“ og „heimili“ notað um aðstöðu sem notuð er til sóttkvíar, hvort sem einstaklingur er búsettur þar að staðaldri eða ekki.

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

Ferðamenn sem sæta sóttkví þurfa að fara í sýnatöku við komuna. Sóttkví er aflétt með neikvæðri niðurstöðu PCR-sýnatöku eftir 5 daga en að öðrum kosti varir sóttkví í 14 daga.

Sérstakar leiðbeiningar til viðbótar geta gilt um sóttvarnahús/sóttkvíarhótél.

Brot á sóttvarnareglum geta varðað sektum. Heimild sóttvarnalæknis til að grípa til sóttkvíar og einangrunar er byggð á lögum 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.

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 sem ekki eru í sóttkví 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 geta verið í sóttkví og smitgát 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 fylgja leiðbeiningum um einangrun meðan hann bíður niðurstöðu. Heimilismenn á sama heimili eru hvattir til að viðhafa smitgát og bíða niðurstöðu PCR-prófsins. Reynist viðkomandi vera smitaður af COVID-19 (PCR-próf er jákvætt) eru heimilismenn hvattir til að viðhafa smitgát áfram samkvæmt leiðbeiningum sóttvarnalæknis. Sá smitaði er þá í einangrun undir eftirliti COVID-19 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-/lánsbúðir eða hótélherbergi.
- Einstaklingur í sóttkví **má** sækja nauðsynlega heilbrigðisþjónustu, að höfðu samráði fyrir fram við heilsugæslu/1700/112.

- Einstaklingur í sóttkví má **ekki** nota almenningssamgöngur (þ.m.t. áætlunarflug innanlands, strætisvagna) en má nota leigubíl, bílaleigubíl 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 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 mannamót, 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. Niðurstæða 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 má **ekki** fara sjálfur eftir aðföngum, þ. á m. í apótek, matvöruverslun, pósthús, banka eða annað.
- Einstaklingur í sóttkví má **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/útivistarsvæðum.
- 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 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 sjúkrahúsdvöl 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 bréflurru 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, 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.
  - 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-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.
  - o Einstaklingur í einangrun má **ekki** nota almenningsamgöngur 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-19 göngudeildinni. Biðlað

**hefur verið til vinnuveitenda að sýna skilning á því þegar starfsmaður þarf að sæta einangrun.**

- o Einstaklingur í einangrun má **ekki** fara á mannamót, hvort sem þau varða starf hans, fjölskyldu eða félagslíf. T.d. vinnufundir, samkomur vinnufélaga, samkomur stéttarfélaga, fermingar, jarðarfarir, 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 fjölsóttastaði 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. Huga þarf vel að hreinlæti í sameignarrýmum, koma við sem fæst yfirborð og strjúka af þeim sem snert eru með sóthreinsandi 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 sóthreinsandi 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 ættu aðrir heimilismenn að viðhafa smitgát í fimm daga.
- o Rétt er að reyna að hafa glugga opna í sameiginlegum rýmum, svo sem eldhúsi og baði.
- o Þrífið 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 einkenni í spurningarlista ef það á við.
- o Ef viðkomandi einstaklingur hefur versnandi einkenni ber honum að fylla út spurningalistann á Heilsuveru og COVID-19 göngudeild tekur ákvörðun um framhaldið. Annars er hægt að hafa samband við heilsugæsluna í síma eða í gegnum netspjall Heilsuveru eða Læknavaktina í 1700.
- 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 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 hálssærindi) en hitalausir, þ.e. hiti lægri en 37,8°C.
- Sambýlisfólk saman í einangrun og sóttkví og/eða smitgát: Sóttkví varir í fimm daga og lýkur með neikvæðu PCR prófi. Smitgát ætti að viðhafa í fimm daga.
- 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.

### Fylgiskjal 3.

## LEIÐBEININGAR SÓTTVARNALÆKNIS um húsnæði í sóttkví.

Einstaklingar eiga að dvelja í sama húsnæði allan tímann sem sóttkví varir. Við komuna til landsins er heimilt að gista eina nótt á viðeigandi gististað m.t.t. sóttkvíar nærri landamærastöð áður en ferðast er rakið á endanlegan dvalarstað í sóttkví næsta dag. Ekki má fara á milli gististaða eða landshluta að óþörfu. Dæmi um réttlæt看lega ástæðu fyrir að færa sig um set á meðan sóttkví varir er ef veikindi koma upp meðal einstaklinga í sóttkví og sá veiki þarf að fara á sjúkrahús. Mikilvægt er að tilfærsla á dvalarstað í sóttkví sé tilkynnt til almannavarna t.d. gegnum netspjall á covid.is.

Þær kröfur sem húsnæði, sem er notað fyrir sóttkví þarf að uppfylla eru eftirfarandi:

- Einstaklingsherbergi eða einnar fjölskyldu einingar.
- Sér salerni fyrir hvert herbergi/einingu.
- Til staðar þarf að vera rúm/dýna fyrir hvern einstakling eða þeir koma með slíkt með sér.
  - o Fjölskyldueining þarf að vera nægilega stór til að a.m.k. 1 metri geti verið á milli rúmstæða.
- Sér aðstaða til að elda/neyta matar.
- Aðilar ekki í sóttkví eða smitgát mega búa með einstaklingi sem er í sóttkví en gæta að smitvörnum og forðast nán samskipti eins og kostur er. Þeir aðilar mega fara til vinnu og í skóla.

Þar sem einstaklingar í sóttkví mega **ekki** fara á veitingastaði eða í matvöruverslanir er mikilvægt að skoða hvaða kostir m.t.t. aðfanga bjóðast á svæðinu eða á gististaðnum sem valinn er. Til dæmis þarf að vera ljóst hvort hægt sé að fá máltíðir á sóttkvíarstað eða hvort aðstaða er til að útbúa mat í sóttkvíarúræði.

Fjallaskálar, farfuglaheimili/gistiskýli og tjaldsvæði þar sem margir aðilar sem ekki deila sama heimili nota sömu hreinlætisaðstöðu mega ekki bjóða upp á gistingu í sóttkví. Einstaklingar í sóttkví mega **ekki** nota slíka aðstöðu, frekar en önnur almenningsrými þar sem margir koma saman eða nota sömu hreinlætisaðstöðu.

Ef dvalið er í fjölbýlishúsi eða á hóteli/gististað þar sem aðrir ganga um þarf að gæta vel að 2 metra reglu og handhreinsun þegar farið er inn/út eða gengið er um sameiginleg rými. Forðast skal að snerta sameiginleg yfirborð og ekki má dvelja í sameiginlegum rýmum meðan á sóttkví stendur s.s. stigagangi, þvottahúsi, gestamóttöku hótels, saunu, sundlaug o.s.frv.

Hver eining/íbúð þarf að hafa þvottaaðstöðu, að öðrum kosti þarf að hafa nægilegan fatnað meðferðis til að dugi fyrir alla dvölina í sóttkví og huga vel að þörf fyrir lín. Hótel sem býður upp á aðstöðu fyrir sóttkví þarf að tryggja gestum aðgang að líni s.s. handklæðum og lókum sem fullnægir þörfum allra einstaklinga í sóttkví allan tímann sem hún varir, sjá einnig leiðbeiningar fyrir sóttvarna-hús.

Samskipti við starfsmenn á gististað eiga að fara fram í síma eða með öðrum fjarskiptaleiðum.

Einstaklingar í sóttkví **mega** nota garð eða svalir sem eru til einkaafnota fyrir þeirra einingu í sóttkvíaradstöðu meðan á sóttkví stendur. Ef slíkt er ekki til staðar mega einstaklingar í sóttkví fara í göngutúra á almannafæri sér til heilsubótar í nágrenni sóttkvíarstaðar en skulu gæta 2 metra fjarlægðar frá öðrum vegfarendum bæði meðan þeir koma sér frá sóttkvíareiningu og út fyrir útidyr húsnæðis og eins meðan útivist er stunduð. Viðmið eru tveir göngutúrar á dag í hámark 30 mínútur í hvort sinn.

Einstaklingar í sóttkví mega **ekki** nota aðstöðu eða búnað á almannafæri hvort sem er innan húsnæðis þar sem sóttkví fer fram eða utan, s.s. bekkir, borð, líkamsræktartæki, salerni/hreinlætisaðstöðu/vatnsbrunna.

Leyfilegt er að fara á sýnatökustað í seinni sýnatöku eftir ferðalag (má fara gangandi, í einkabíl/bíllaleigubíl eða leigubíl) og til baka aftur á sóttkvíarstað til að bíða niðurstöðu.

Ef um sóttkví á hóteli eða í sóttvarnahúsi er að ræða þar sem eru starfsmenn sem sinna t.d. eftirliti með húsnæði, aðföngum og þrifum þarf jafnframt að vera til staðar sér aðstaða fyrir starfsmenn sem veita þjónustu innan hússins (handþvottaaðstaða, salernisaðstaða, matar- og vinnuaðstaða) sem einstaklingar í sóttkví hafa ekki aðgang að.

Þeir sem ekki geta dvalist í húsnæði sem uppfyllir ofangreindar kröfur þurfa að dvelja í sóttvarnahúsi í sinni sóttkví.

Nánari leiðbeiningar um reglur í sóttkví er að finna á heimasíðu embættis landlæknis.