

Kórónaveira COVID-19

Grunur um smit / staðfest smit

Leiðbeiningar til starfsfólks
þjónustuíbúða fyrir aldraða



Reykjavíkurborg
Velferðarsvið

Gátlisti starfsfólks vegna COVID-19

Með starfsfólki er átt við allt starfsfólk á vinnustaðnum. Þegar hætta er talin á smiti af völdum COVID-19 þarf hver starfsmaður að:

- Þekkja einkenni COVID-19-sýkingar og smitleiðir veirunnar og kynna sér leiðbeiningar um viðurkennda verkferla, nánari upplýsingar á [vef embættis landlæknis](#).
 - Helstu einkenni COVID-19 sýkingar minna á venjulega flensu: hiti, hósti, bein- og vöðvaverkir og þreyta. Meltingareinkenni (kviðverkir, ógleði/uppköst, niðurgangur) eru ekki mjög áberandi með COVID-19 en eru þó þekkt.
- Upplýsa forstöðumann ef grunur vaknar um sýkingu af völdum COVID-19.
- Starfsmaður hefur samband við sína heilsugæslustöð eða í síma 1700 vegna sýnatöku. Muna að taka fram strax að hann sinni heilbrigðisþjónustu.
- Íbúi er strax settur í varnarsóttkví á meðan beðið er niðurstaðna úr sýnatöku.
- Efla sýkingavarnir og beita grundvallarsmitgát.
- Vera tilbúinn að sinna einstaklingi með einkenni COVID-19.
- Fara strax út af vinnustaðnum ef grunur vaknar um [eigin veikindi](#) og upplýsa næsta forstöðumann. Óska eftir sýnatöku með forgangi á heilsugæslustöð svo fljótt sem verða má og að upplýsingar berist svo fljótt sem verða má til hlutaðeigandi læknis.

Verklag: Grunur um smit / staðfest smit í þjónustuíbúð fyrir aldraða

Allar leiðir til að lágmarka fjölda þeirra sem þurfa að sinna einstaklingi í sóttkví og sérstaklega einangrun þarf að skoða vel. Ávallt skal viðhafa almenna varúð gegn sýkingum hjá öllum alls staðar.

Ef íbúi í þjónustuíbúðakjarna verður útsettur fyrir smiti af völdum COVID-19 fer hann í [sóttkví](#) í 14 daga. Markmiðið með sóttkví er að íbúinn umgangist sem fæsta á meðan tíminn leiðir í ljós hvort hann hafi smitast, þ.e. fái einkenni um smit (meðgöngutími sýkingarinnar er 4 til 12 dagar). Einkennin eru t.d. hiti, hálssærindi, beinverkir eða slappleiki. Ef einkenna verður vart, þarf læknir eða hjúkrunarfræðingur að taka sýni frá nefkoki sem leiðir í ljós hvort viðkomandi sé smitaður. Ef svo er fer hann í [einangrun](#) sem er mun strangari en sóttkví. Einangruninni er aflétt af lækni þegar 14 dagar eru liðnir frá greiningu og viðkomandi hefur verið einkennalaus í 7 daga.

Íbúi getur einnig hafa verið útsettur án þess að vitað sé af því og þarf starfsfólk að vera vakandi fyrir einkennum sýkingarinnar og hafa samband við heilsugæslu viðkomandi ef íbúar fá einkenni.

COVID-19 veiran sest í slímhúð öndunarfaranna hjá þeim sem sýkjast og getur dreifst þaðan með dropum við hósta til annarra, sem eru í innan við tveggja metra fjarlægð um stund og á yfirborð umhverfis sýktan einstakling.

Aðalsýkingavarnirnar eru: Almenn grundvallarvarúð gegn sýkingum með sérstaka áherslu á að þvo hendur oft og vel og almennt gott hreinlæti.

Nota viðeigandi hlífðarbúnað rétt (hlífðargrímu, hlífðargleraugu, hanska og slopp/svuntu) þegar viðkomandi er veikur í sóttkví og/eða kominn í einangrun.

<p>Íbúi í sóttkví í þjónustuíbúðum: Íbúinn á að vera sem mest inni á sinni íbúð og hitta sem fæsta.</p> <ul style="list-style-type: none">• Fólk sem þarf almennt aðstoð við ADL þarf hana líka í sóttkví. Æskilegt er að sama starfsfólk þjónusti íbúa í sóttkví til að fækka þeim sem gætu orðið útsettir ef íbúinn þróar með sér smit.• Starfsfólk sem annast íbúa í sóttkví skal viðhafa almenna varúð gegn sýkingum, eins og alltaf ber að gera; þvo sér vel um hendur og spritta áður en íbúi er aðstoðaður og á eftir og gæta almenns hreinlætis• Forðast snertingu við líkamsvessa (slím úr öndunarvegi, uppköst, hægðir)• Þrífa umhverfi vel með vatni og sápu.• Notið viðeigandi búnað við alla nána snertingu, þ.e. einnota hanska, hlífðarslopp eða plastsvuntu og pappírsmaska.• Ef íbúi veikist í sóttkví með COVID-19 einkenni, skal klæðast fullum hlífðarbúnaði.• Þvo hendur eða nota handspritt eftir snertingu við íbúann.• Fylgjast vel með hvort viðkomandi fær einkenni sem bent geta til smits.• Æskilegt að viðkomandi hafi sér salerni og bað.• Ef íbúi sem er í sóttkví notar bleiu eða þarf aðstoð við salernisnotkun þarf að gæta vel að hreinlæti og nota hanska og svuntu, jafnvel ermar eða hlífðarslopp ef viðkomandi er með niðurgang. Gæta vel að handþvotti á eftir, bæði starfsmanns og íbúans.	<p>Staðfest smit íbúa í þjónustuíbúðum: Íbúi með staðfest covid-19 smit á að vera í einangrun, hitta sem allra fæsta og fara eftir leiðbeiningum um einangrun.</p> <ul style="list-style-type: none">• Æskilegt er að sama starfsfólk þjónusti íbúa í einangrun til að fækka þeim sem útsettir eru.• Starfsfólk sem annast íbúa skal:<ol style="list-style-type: none">1. Spritta hendur2. Klæðast hlífðarbúningi3. Setja upp fínagnagrímu (FFP2)4. Setja upp hlífðargleraugu5. Klæðast sloppi6. Klæðast hönskum. <p>Farið er í hlífðarbúninginn áður en farið er inn í íbúð í þeirri röð sem hann er hér talinn upp. <i>*Mælum með að horfa á leiðbeiningarmyndband sem er neðst í skjalinu sem um hvernig á að klæða sig í og úr hlífðarfötum.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Ef hanskar mengast í aðhlynningunni er skipt um þá eftir þörfum.• Fylgjast vel með heilsu íbúans með daglegum hitamælingum og hjálpa honum eða annast fyrir hann að gefa upplýsingar í síma í daglegu eftirliti heilbrigðisstarfsfólks.• Ef heilsu viðkomandi hrakar ber að hafa samband við síma 1700 og tilkynna það.• Reglulega skal þrífa vel með vatni og sápu allt umhverfi í íbúðinni. Að þrifum loknum skal strjúka yfir alla snertifleti með klúti vættum sótthreinsandi lausn (umhverfisspritti, klórböndu (t.d. blanda Bleiklór 5% (fæst í almennum verslunum) 10 ml í 2,5 l vatns – má nota sama dag og blandað er), Virkon 1% eða oxivir). Nota hanska við verkið.
---	---

<ul style="list-style-type: none"> Fjölskylda íbúa í sóttkví á ekki að heimsækja viðkomandi meðan á sóttkví stendur. 	<ul style="list-style-type: none"> Strjúka með sótthreinsunarefni x2 á dag af helstu snertiflötum í íbúðinni s.s. rofum, hurðarhúnum, ísskápshandfangi og af snertiflötum á salerni. Þegar farið er úr íbúð fer starfsfólk úr hlífðarbúnaði í eftirfarandi röð: hanskar, sloppur, gríma, gleraugu og sprittar hendur á milli. Notuðum búnaði er hverft saman og komið fyrir í ruslapoka sem fer í almennt sorp Hendur eru þvegnar og þurrkaðar vel áður en farið er á sameiginleg svæði.
<p>Starfsfólk íbúa í sóttkví Starfsfólk þjónustar íbúa í sóttkví heila vakt, eins fáir og hægt er.</p> <p>Starfsfólk sem sinnir íbúum í sóttkví þarf að gæta vel að hreinlæti. Fer ekki sjálf í sóttkví nema sá sem þeir aðstoða veikist og talin sé ástæða til þess af þar til bærum aðila.</p> <ul style="list-style-type: none"> Þegar sóttkví breytist í einangrun getur starfsfólk sem sinnti viðkomandi þá vakt þurft að fara í sóttkví. Starfsmaður sem aðstoðar íbúa í sóttkví þarf að gæta vel að handhreinun þegar hann fer sjálfur í mat eða á salerni (fyrir og eftir) og skipta um föt ef þau mengast áður en starfsmaður dvelur á sameiginlegum svæðum. Starfsmaður á alls ekki að nota aðstöðu þess íbúa sem er í sóttkví. <p>Skiptir um föt á skiptistöð fyrir utan íbúð/í starfsmannaaðstöðu, fer í sturtu og fer heim að vakt lokinni.</p>	<p>Starfsfólk íbúa í einangrun Starfsfólk þjónustar íbúa í einangrun heila vakt, eins fáir og hægt er. Æskilegt að sama starfsfólk sinni viðkomandi sem mest til að fækka þeim sem útsettir eru.</p> <p>Starfsfólk fylgir íbúa. Starfsfólk verður að nota hlífðarfatnað við umgengni við þann sem fer í einangrun í samræmi við lýsingu hér að ofan (grímu, hlífðargleraugu, hanska og slopp). Skipta um í skiptistöð fyrir utan íbúð.</p> <ul style="list-style-type: none"> Þegar farið er úr hlífðarbúnaði verður að gæta þess vandlega að snerta ekki ytra birði hans. Hverfa honum af sér í réttri röð og setja hann í ruslapoka. Vandleg handhreinun á eftir, handþvottur eða sprittun. Fer í sturtu eftir vakt. <i>Starfsfólk á að vera sem minnst inni hjá þeim sem er í einangrun en þó gæta þess að sinna honum eins vel og hægt er.</i> Fylgjast vel með íbúanum – ef heilsu hans hrakar ber að hafa samband við síma 1700. Ef einkenni koma fram hjá starfsmanni skal hann tilkynna það yfirmanni. Þá verður tekið sýni og ef starfsmaðurinn reynist með COVID-19 þá fer hann í einangrun.

*Leiðbeiningarmyndband sem sýnir réttu handtökin þegar starfsfólk þarf að notast við hlífðarbúnað:
<https://www.youtube.com/watch?v=zNVUPei2SvC&feature=youtu.be>

Sóttkví starfsmanna, áhættumat og rakning smitleiða

Starfsfólk á að fara í sóttkví í 14 daga samkvæmt **leiðbeiningum sóttvarnalæknis** ef þeir:

1. Tilkynna beina snertingu við einstakling með COVID-19 eða snertingu við smitefni eða hafa verið í mikilli nálægð við hinn veika < en 2 metra og ekki í hlífðarfatnaði í meira en 15 mín. Þeir sem búa á heimili með veikum einstaklingi fara í sóttkví.
2. Þrifu svæði sem var hugsanlega mengað án þess að nota hlífðarfatnað.

Vinnufélagar þess sem fer í sóttkví, gæta að eigin smitgát en eru ekki beðnir um að fara í sóttkví. Þeir íbúar sem starfsmaður veitti þjónustu fara heldur ekki í sóttkví.

Ef íbúi smitast, er litið á það sem sérstakt atvik sem er tekið fyrir sérstaklega.

Viðbrögð við grun um COVID-19 innan vinnustaðar

- Upplýsið yfirmann og vinnið samkvæmt þeim reglum sem gilda á vinnustaðnum.

Fylgja skal eftirfarandi grundvallarsmitgátum:

- Almenn handhreinsun, þ.e. handþvottur og/eða notkun handspritts.
- Greiður aðgangur að handþvottaðstöðu og handspritti.
- Greiður aðgangur að einnota hlífðarhönskum. Spritta skal hendur eftir notkun þeirra.
- Vera með einnota hlífðarhanska, plastsvuntu og einnota tusku þegar hreinsa þarf blóð, ælu eða aðra líkamsvessa. Notað andlitshlíf ef hætta er á að vessar berist í andlit. Sýna varúð við hósta eða hnerra.
- Einnota búnaður er settur í lokaðan poka sem má fara í almennt sorp.
- Mengaður fatnaður er settur í lokaðan poka og má þvo á hefðbundinn hátt í þvottavél.
- Upplýsið framkvæmdastjóra þjónustumiðstöðvar um smit sem og Ólafíu Magneu, teymisstjóra COVID-19 teymi fyrir húsnæði fyrir fatlað fólk (s. 665–4925).
- Upplýsið aðstandendur.
- Starfsfólk sem sinni viðkomandi skal fara í hreinan vinnufatnað eftir að það hefur lokið störfum. Óhreinan vinnufatnað má þvo í þvottavél (60° hiti drepur veiruna).

Mat læknis á því hvort einstaklingur þurfi á sjúkrahúsvist að halda vegna alvarlegra veikinda í kjölfar sýkingar

1. Eftirfarandi þarf að hafa í huga:

- a. Óskir íbúa og aðstandenda um meðferð við alvarlegum lífshættulegum sjúkdómum og takmörkun meðferðar við lífslok.
- b. Aðalsjúkdómar og heilsufarsástand.
- c. Lyf og ofnæmi.
- d. Grunnhiti hjá íbúum þegar þeir eru við góða heilsu.

Bakvarðasveit velferðarþjónustu vegna þjónusturofs í þjónustu við viðkvæma hópa

Ef upp kemur neyðarástand vegna þess að starfsfólk er í sóttkví eða einangrun er hægt að leita til bakvarðasveitar velferðarþjónustu. Þjónustuíbúðir fyrir aldraða geta óskað eftir liðsinni bakvarðasveitar.

1. Upplýsingar og skráning í [bakvarðasveit velferðarþjónustu](#) er að finna á [vef stjórnarráðsins](#) og allir sem vilja koma inn sem bakverðir fyrir sambýli og íbúðakjarna eru beðnir að skrá sig í þessa bakvarðasveit.
2. Inni á innri vef borgarinnar, Fróða, eru leiðbeiningar vegna COVID-19 fyrir starfsfólk og stjórnendur (<https://innri.reykjavik.is/is/covid-19-upplýsingasida-reykjavikurborgar/leidbeiningar-fyrir-stjornendur>).

Stjórnendur geta þar sent inn umsókn um **starfskraft** úr **bakvarðasveit velferðarþjónustu**:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd_Lw59DocsWUItagd7dl6gydGqwRvl-e8eqxTeeDJVOQQk-g/viewform

Mannauðsupplýsingar vegna COVID-19

Launaskrifstofa heldur saman öllum gögnum um sóttkví og veikindi vegna COVID-19 kórónuveiru. Allar tilkynningar þurfa því að berast á launahólf viðkomandi sviðs. Gögn er varða velferðarsvið skulu send á tölvupóstfangið: kjaradeild_vel@reykjavik.is

Ef gögn eru á pappír, þá er nóg að senda þau rafrænt og senda frumrit þegar um hægist.

Um er að ræða:

- læknisvottorð vegna veikinda
- staðfestingu á sóttkví frá Landlækni um skipaða sóttkví starfsfólks.

Leiðbeiningar vegna fjarveru starfsmanna vegna COVID-2019 kórónaveirunnar.

Komi til þess að starfsfólk fari í sóttkví eða veikist gildir eftirfarandi:



- A. Samkvæmt fyrirmælum heilbrigðisyfirvalda á Íslandi, yfirvalda í öðru landi eða stofnunar greiðast meðaltalslaun skv. ákvæðum í kjarasamningi. Fjarvistir á meðan á dvöl í sóttkví standur teljast þó ekki til veikinda, en starfsfólk nýtur launagreiðslna samkvæmt framansögðu.
- B. Fari starfsfólk í sóttkví að eigin frumkvæði er um orlof eða launalausar fjarveru að ræða.
- C. Ef starfsmaður veikist er greitt samkvæmt almennum ákvæðum veikindakafla, hvort sem er um Covid-19 smit er að ræða eða önnur veikindi.

Varðandi launagreiðslur hefur Launaskrifstofa sett inn **tvær nýjar merkingar í VinnuStund** sem nota skal ef starfsfólk fer í sóttkví. Merkingarnar verða settar á allar stofnanir og eru eftirtaldar:


1. SÓTTFY


Sóttkví skv. fyrirmælum = Launað leyfi


Skrá tímafærslu


Dagsetning stimplunar: 10.03.2020  10.03.2020 

Skráð inn: 08:20 út: 16:15 Útkall:

Fjarvistategund: Launað leyfi 



Merking stofnunar: Sóttkví skv. fyrirmælum 

Merking skipulagseiningar: 

Skýring: Staða færslu: Ó Ósamþykkt 

Sé starfsmaður settur í sóttkví en er að vinna heima er starfsmaður ekki í launuðu leyfi. Starfsmaður fær merkinguna Sóttkví skv. fyrirmælum en ekki er nein fjarvistategund skráð á viðkomandi – starfsmaður er að sinna sínu vinnuframlagi heima

Skrá tímafærslu

Dagsetning stimplunar: 27.03.2020  27.03.2020 

Skráð inn: 08:20 út: 16:15 Útkall:

Fjarvistategund:

Merking stofnunar: Sóttkví skv. fyrirmælum



Merking skipulagseiningar:

Skýring: Staða færslu: Ó Ósamþykkt

2. SÓTTEI

Sóttkví skv. eigin ákvörðun = Orlof eða launalaust leyfi

Skrá tímafærslu

Dagsetning stimplunar: 10.03.2020  10.03.2020 

Skráð inn: 08:20 út: 16:15 Útkall:

Fjarvistategund:

Merking stofnunar: Sóttkví skv. eigin ákvörðun

Merking skipulagseiningar:

Skýring: Staða færslu: Ó Ósamþykkt

Á heimasíðu Landlæknis www.landlaeknir.is eru upplýsingar uppfærðar jöfnum höndum. Þar er farið yfir hvernig veiran breiðist út og helstu einkenni hennar og hvernig draga má úr sýkingarhættu. Þar segir meðal annars að almenningur geti með auðveldum hætti dregið úr sýkingarhættu með því að

gæta vel að persónulegu hreinlæti. Handþvottur og almennt hreinlæti í kringum augu, nef og munn og það að forðast að heilsa með handabandi hefur lykilþýðingu við að forðast smit og fækka smitleiðum.

Nýja kórónaveiran (COVID-19) hagar sér í sumu eins og influensa, einkenni eru svipuð og smitleiðir áþekkar. Einkenni eru helst hósti, hiti, bein- og vöðvaverkir, þreyta o.s.frv. Veiran getur valdið alvarlegum veikindum hjá þeim sem veikir eru fyrir og lýsir það sér með sýkingum í neðri öndunarfærum og lungnabólgu, sem koma oft fram sem öndunarerfiðleikar á 4.-8. degi veikinda.

Hafið samband við **1700** (fyrir erlend símanúmer +354 544-4113) **ef grunur vaknar um smit**. Þessir einstaklingar eru sérstaklega beðnir um að mæta ekki á bráðamóttöku sjúkrahúsa eða á heilsugæslustöðvar nema að fengnum ráðleggingum í síma.

Leiðbeiningar vegna ráðninga í mars og apríl m.t.t. Covid-19

Markmiðið með þessum leiðbeiningum er að auðvelda stjórnendum og mannauðsfólki að skoða stöðuna á fyrirliggjandi ráðningum og taka ákvörðun um næstu skref í ráðningarferlinu.

1. Ráðningar sem eru á lokametrum.

Lagt er til að klára ráðningar sem eru langt komnar. Sér í lagi ef búið er að taka í viðtöl. Auðvelt að fá staðfestingar frá umsagnaraðilum sem venjulega er gert í gegnum síma. Lagt er til að bjóða hæfasta umsækjandanum starfið en hægt er að gera það með fyrirvara um byrjunardagsetningu. Ef nýr starfsmaður þarf að hefja störf strax þá er mikilvægt að fylgja vel ráðleggingum fyrir starfsfólk Reykjavíkurborgar sjá hér: <https://innri.reykjavik.is/is/covid-19-upplýsingasida-reykjavikurborgar>

Á stórum starfsstöðum eins og Höfðatorgi og Ráðhúsi er ekki lagt til að nýtt starfsfólk komi til starfa meðan fjöldatakmörkanir eru í gildi. Einnig er erfitt að taka á móti nýju starfsfólki meðan þetta ástand varir.

Þar sem ráðningarferlið er hafið og þarf að klára skal bóka fundarherbergi þar sem tryggt er að tveir metrar séu milli einstaklinga sem sitja í viðtali. Eins er mikilvægt að fylgja fyrirmælum sem komið hafa frá stjórnsluhúsunum um gesti og aðgang að húsunum. Stjórnendur eru hvattir til að skoða fjarfundarbúnað s.s. webex og skype eða annað til að taka viðtöl.

Starfsstaðir sem hafa lítil fundarherbergi sem staðsett eru inni á starfsstað skulu nota fjarfundarbúnað til að taka viðtöl.

2. Ráðningar þar sem umsóknarferli er að ljúka eða ekki búið að boða í viðtöl.

Í þeim tilvikum þar sem ljóst er að viðtöl munu ekki fara fram í þessu ástandi er lagt til að framlengja umsóknarferli sé umsóknarfrestur er ekki runnin út. Lagt er til við þá stjórnendur sem eru með auglýsingu í gangi að framlengja umsóknarfrest sé það mögulegt. Þannig geta stjórnendur best varið sig sjálfa og sína starfsemi. Lagt er til að þeir umsækjendur sem þegar hafa sótt um þegar umsóknarfrestur er framlengdur fái senda tilkynningu um framlengdan umsóknarfrest.

Gott er að senda tilkynningu til umsækjenda um að fyrirhuguðum viðtölum muni seinka vegna Covid-19.

3. Ráðningar sem ekki geta beðið.

Ljóst er að sumir starfsstaðir þurfa að auglýsa störf til að geta haldið uppi starfssemi og þá skulu ráðningarviðtöl fara í gegnum fjarfundarbúnað. Stjórnendum er bent á að fylgjast vel með upplýsingum sem má sjá hér: <https://innri.reykjavik.is/is/covid-19-upplýsingasida-reykjavikurborgar>

Leiðbeiningar til stjórnenda vegna COVID-19

Fjarvera	Sóttkví			Veikindi til staðar	
Ástæða	Samkvæmt fyrirmælum heilbrigðisyfirvalda á Íslandi eða fyrirmælum viðkomandi sveitarfélags	Samkvæmt fyrirmælum heilbrigðisyfirvalda í öðru landi	Eigin ákvörðun	Grunur um COVID-19 smit	Staðfest COVID-19 smit
Viðbrögð	Samkvæmt viðbragðsáætlun sveitarfélags	Samkvæmt viðbragðsáætlun sveitarfélags	Samkvæmt viðbragðsáætlun sveitarfélags	Samkvæmt viðbragðsáætlun sveitarfélags	Samkvæmt viðbragðsáætlun sveitarfélags
Skrá	Skráð í Vinnustund sem „sóttkví samkvæmt fyrirmælum“	Skráð í Vinnustund sem „sóttkví samkvæmt fyrirmælum“	Skráð í Vinnustund sem „sóttkví samkvæmt eigin ákvörðun“	Skráð í Vinnustund sem veikindi	Skráð í Vinnustund sem veikindi
Laun	Greitt sem meðaltalslaun sbr. ákvæði kjarasamninga um greiðslu launa í fyrstu viku veikinda. Fjarvist telst ekki til veikinda	Greitt sem meðaltalslaun sbr. ákvæði kjarasamninga um greiðslu launa í fyrstu viku veikinda. Fjarvist telst ekki til veikinda	Orlof eða launalaust leyfi	Greitt samkvæmt almennum ákvæðum veikindakafla kjarasamninga	Greitt samkvæmt almennum ákvæðum veikindakafla kjarasamninga





VINNUREGLUR UM HLÍFÐARBÚNAÐ

Til að takmarka smit til einstaklinga sem við sinnum er starfsfólk beðið um að grípa til varúðarráðstafana og **forðast að koma til vinnu í fatnaði sem starfsfólk hefur verið í á fjölförnum stöðum.**

Brýnt er að starfsfólk sé heima ef einkenni flensu eru til staðar og sé í sambandi við sinn yfirmann ef grunur vaknar um einkenni Covid-19.

ÍBÚAR Í SÓTTKVÍ EÐA EINANGRUN:

Ávallt skal vinna út frá útgefnum leiðbeiningum. Skoðum ávallt hvort hægt sé að takmarka þjónustu til einstaklinga á meðan á sóttkví eða einangrun stendur, ef það á við.

STARFSMAÐUR MEÐ VÆG KVEFEINKENNI:

Hefur samband við yfirmann fyrir vakt, fer yfir einkenni og hvort óhætt sé að mæta til vinnu. Notar hanska og pappírsmaska í umönnun þar sem um náíð samneyti er að ræða.

ÍBÚI MEÐ VÆG KVEFEINKENNI OG HÓSTA:

Við umönnun skal nota hanska og við náíð samneyti pappírsmaska og plastsvuntu, auk hanska. Biðjum viðkomandi einstakling að hósta í bréf, ef hægt er.

ÍBÚI MEÐ FLENSULÍK EINKENNI SEM SVIPAR TIL COVID-19 (HITI, BEINVERKIR, HÓSTI):

Starfsmaður leitar til forstöðumanns og fær hjá honum leiðbeiningar og búnað áður en farið er að sinna íbúa.

ÍBÚI Í SÓTTKVÍ SEM ER EINKENNALAUS:

Athugum hvort einstaklingur sé kominn með eftirtalin einkenni; þurran hósta, hita og beinverki. Ef án einkenna, notum hanska.

Við umönnun og nána snertingu: Notum hanska, plastsvuntu/slopp og pappírsmaska.

ÍBÚI Í SÓTTKVÍ MEÐ EINKENNI (ÞURR HÓSTI, HITI, BEINVERKIR)

Notum fullan hlífðarbúnað — sjá nánari leiðbeiningar. Íbúi þarf að fá sýnatöku.

ÍBÚI Í EINANGRUN

Notum fullan hlífðarbúnað — sjá nánari leiðbeiningar.



Reykjavíkurborg
Velferðarsvið

AÐ KLÆÐAST HLÍFÐARBÚNAÐI

vegna úða- og snertismits

Verið í vinnufötum sem Landspítali leggur til / Takið hárið saman / Berið ekkert skart / Tæmið vasa
Hlífðarbúnaði er klæðst fyrir framan fordyri og æskilegt er að aðstoðarmaður staðfesti að hlífðarbúnaður sitji rétt



1
Sprittið hendur



2
Farið í hlífðarslopp
Festið sloppinn aftan á hálsi og á mittissvæði.



3
Klæðist skurðstofuhúfu
Húfan á að hylja hár og eyru.



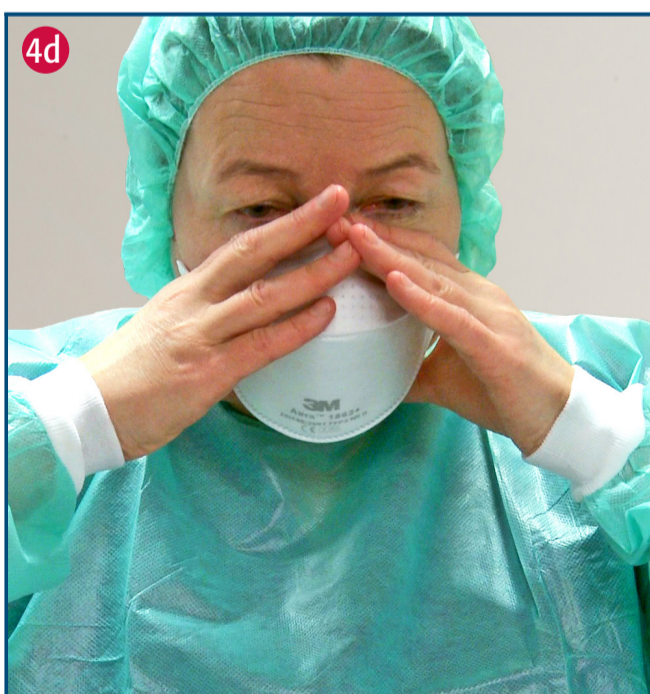
4a
Setjið upp finagnagrímu (FFP2 að lágmarki)
Opnið grímuna vel og komið henni haganlega fyrir.



4b
Festið teygjurnar
Hafið efri teygjuna fyrir ofan eyru og þá neðri fyrir neðan.



4c
Þéttið grímuna
Þrýstið grímunni þétt að nefinu.



4d
Prófið þéttleikann í hvert skipti sem finagnagríma er sett upp á eftirfarandi hátt:

Haldið með báðum höndum meðfram brúnum grímu.

Gríma án ventils: Andað af krafti frá sér. Ef loft lekur út framhjá grímu við nef þarf að þétta betur þar. Ef loftleki er með brúnum grímunnar þarf að laga teygjur.

Gríma með ventli: Andað af krafti að sér. Ef loft lekur út framhjá grímu við nef þarf að þétta betur þar. Ef loftleki er með brúnum grímunnar þarf að laga teygjur.

Ef gríman er ekki þétt á ekki að fara inn til sjúklings.



5
Setjið upp hlífðargleraugu
Takið hlífðarfílmuna af beggja vegna glersins og gætið þess að augnsvæðið sé alveg lokað.



6
Farið í hanska
Látið hanskana ná vel upp á stroffið á sloppnum.

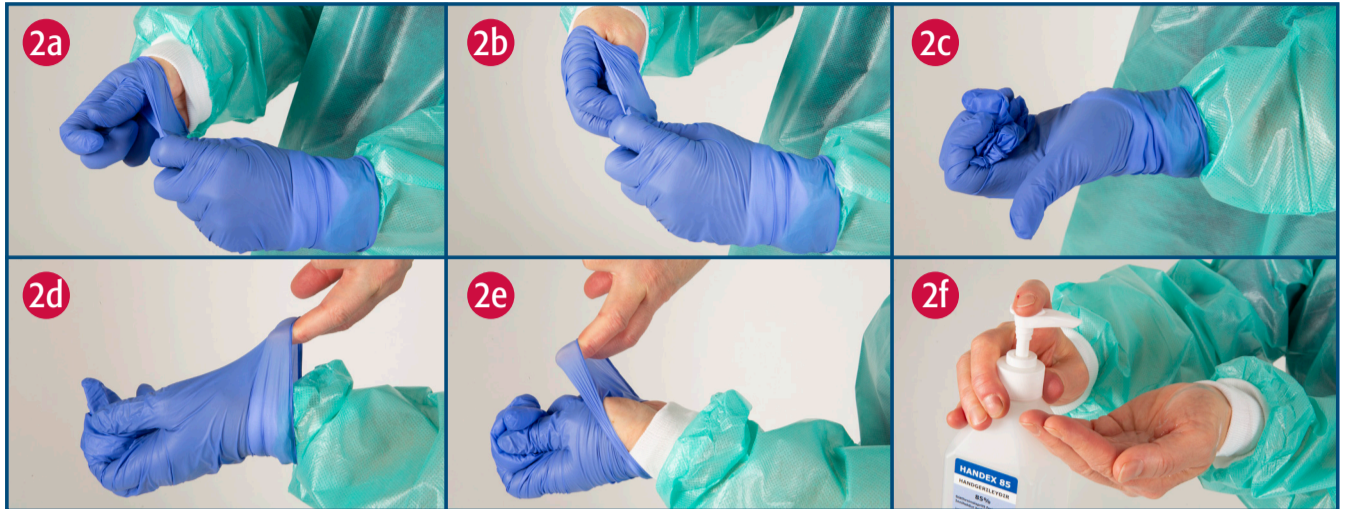
FARIÐ ÚR HLÍFÐARBÚNAÐI

Æskilegt er að aðstoðarmaður fylgist með því að rétt sé farið úr hlífðarbúnaði

AÐ HENDA RUSLINU: Hafið rusladall og/eða ruslapoka ásamt spritti til taks fyrir utan íbúð/herbergi viðkomandi. EKKI TAKA MEÐ INN VIÐ UMÖNNUN. Eftir að farið er úr hlífðarbúnaði er hann settur beint í ruslapoka fyrir utan íbúð/herbergi, bundið fyrir og settur í heimilissorp. Sprittið vel.



1 Slítið bandið á sloppnum



Farið úr hönskum

2a) Tekið er í fyrri hanskan utanvert ofarlega. 2b) Hanskinn er dreginn af hendi og snúið við í leiðinni. 2c) Hanskinn er geymdur í hansklæddu hendinni. 2d) Farið er með finger innanvert í seinni hanskan. 2e) Hanskinn er dreginn af þannig að hann hvolfist yfir hanskan sem haldið er á. 2f) Sprittið hendur.

VARÚÐ!

Varist að snerta fremsta hlutann á grímum og hlífðargleraugum sem getur verið mengaður.



Fjarlægið hlífðargleraugu

3a) Takið í teygjurnar við gagnaugu. 3b) Dragið gleraugun beint fram og síðan upp og af. 3c) Sprittið hendur.



Farið úr hlífðarsloppi

4a) Takið fremst í stroffið á annari erminni og dragið fram yfir hendina. 4b) Dragið hina ermuna fram af hendi eins og sýnt er á mynd 4b). 4c) Losið um festingu að aftan með því að slíta hana lausa og notið til þess ermarnar. 4d) Dragið sloppinn niður frá hálsi og öxlum án þess að snerta ytra byrði með berum höndum.



4e) Rúllið sloppnum saman þannig að innra byrði snúi út. Haldið sloppnum frá líkamanum. 4f) Sprittið hendur



Fjarlægið finagnagrímu

5a) Fjarlægið finagnagrímu. 5b) Takið í neðri teygju að aftan og lyftið yfir höfuð. 5c) Takið í efri teygju að aftan og lyftið yfir höfuð. 5d) Haldið með annari hendi í efri teygjuna og hendið grímuni. 5e) Sprittið hendur.



5f) Takið húfuna af og sprittið hendur

Eftir að farið er úr hlífðarbúnaði er hann settur beint í ruslapoka fyrir utan íbúð/herbergi, bundið fyrir og settur í heimilissorp. Sprittið vel.

HVERT SÆKI ÉG HLÍFÐARBÚNAÐ?



BARNAVERND

ÍBÚÐAKJARNAR/HERBERGJASAMBÝLI Í
BREIÐHOLTI, ÁRBÆ, GRAFARHOLTI OG GRAFARVOGI

Þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts

Tengiliður virka daga kl. 08-16:

Oddfríður Þórisdóttir (Oddfridur.R.Thorisdottir@reykjavik.is)
s. 411-9600

Tengiliður kvöld og helgar:

Vakthafandi hjúkrunarfræðingur s. 821-2270

MUNA: Upplýsa framkvæmdastjóra um stöðuna!
Forstöðumenn heimila fyrir fatlað fólk upplýsi **Ólafíu** í s. 665-4925

LANGAHLÍÐ

VITATORG

ÍBÚÐAKJARNAR/HERBERGJASAMBÝLI Í
VESTURBÆ, MIÐBORG OG HLÍÐUM

Þjónustumiðstöð Vesturbæjar, Miðborgar og Hlíða

Tengiliður virka daga kl. 08-16:

Þórdís Magnúsdóttir (þordis.magnusdottir@reykjavik.is) s. 411-9650

Tengiliður kvöld og helgar:

Vakthafandi hjúkrunarfræðingur s. 821-2367

MUNA: Upplýsa framkvæmdastjóra um stöðuna!
Forstöðumenn heimila fyrir fatlað fólk upplýsi **Ólafíu** í s. 665-4925

FURUGERÐI

NORÐURBRÚN

DALBRAUT

ÍBÚÐAKJARNAR/HERBERGJASAMBÝLI Í
LAUGARDAL, HÁALEITI OG BÚSTÖÐUM

Þjónustumiðstöð Laugardals og Háaleitis

Tengiliður virka daga kl. 08-16:

Hrefna Guðmundsdóttir (hrefna.gudmundsdottir@reykjavik.is)
s. 411-1590

Tengiliður kvöld og helgar:

Vakthafandi hjúkrunarfræðingur s. 821-2375

MUNA: Upplýsa framkvæmdastjóra um stöðuna!
Forstöðumenn heimila fyrir fatlað fólk upplýsi **Ólafíu** í s. 665-4925

FULLAN HLÍFÐARBÚNAÐ Á EINGÖNGU AÐ NOTA ÞEGAR UM STAÐFEST COVID-19 SMIT ER AÐ RÆÐA!

SKYNSAMLEG NOTKUN ALMENNINGS Á EINNOTA HÖNSKUM OG GRÍMUM



HVENÆR EIGUM VIÐ AÐ NOTA GRÍMUR OG HVERNIG ERU ÞÆR NOTAÐAR?

- Heilbrigðir ættu aðeins að nota grímur ef þeir sinna umönnun fólks sem er hugsanlega með COVID-19 sýkingu.
- Notaðu grímu ef þú ert með flensueinkenni, hóstar eða hnerrar og aðrir eru nærri.
- Grímur eru aðeins gagnlegar ef regluleg handhreinsun er stunduð líka, með sápu og vatni eða sprittun.
- Ef þú notar grímu skaltu gæta vel að því að setja á þig grímuna, taka hana af þér og henda með réttum hætti.

HVENÆR EIGUM VIÐ AÐ NOTA HANSKA OG HVERNIG ERU ÞEIR NOTAÐIR?

- Þvóm hendur og þurrkum vel með hreinum klút áður en matvæli eru snert og/eða matar er neytt, alltaf eftir salernisferðir, þegar hendur mengast og í lok vaktar.
- Ef við komumst ekki í handlaug til að þvo hendur er ráðlagt að nota handspritt í stað handþvottar.
- Líta ætti á alla hanska sem óhreina. Hætt er við að handhreinsun verði útundan og gleymist að skipta um hanska milli verka, ef þeir eru notaðir að staðaldri.
- Hanska á að nota við óhrein verk, s.s. þrif. Einnig ef matvæli sem aðrir neyta, án skolunar eða eldunar, eru handleikin með berum höndum. Ekki fara á milli verka án þess að skipta um hanska. Hendur á að hreinsa fyrir og eftir hanskanotkun.
- Ef hanskar (t.d. plasthanskar) eru notaðir þar sem afgreidd eru matvæli tilbúin til neyslu t.d. í bakaríum og á veitingastöðum, þarf að fara í hreina hanska fyrir hverja afgreiðslu og henda þeim gömlu.
- Ef annað afgreiðslufólk vill nota hanska þá mætti nota plasthanska, vinilhanska eða nitrilhanska. Latex hanskar eru óæskilegir vegna hættu á ofnæmi hjá viðskiptavinum.



ÖRUGG SAMSKIPTI FYRIR HELSTU ÁHÆTTUHÓPA Á TÍMUM COVID-19

FYRIR ELDRA FÓLK (60+) OG FÓLK MEÐ UNDIRLIGGJANDI SJÚKÓMA

Kórónuveiran COVID-19 smitar fólk á öllum aldri. Tveir hópar virðast þó í meiri hættu en aðrir: Fólk eldra en 60 ára og fólk með undirliggjandi sjúkdóma. Þar má nefna hjarta- og æðasjúkdóma, sykursýki, öndunarfæra-sjúkdóma og krabbamein. Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin WHO hefur nú gefið út þessar leiðbeiningar fyrir áhættuhópana tvo.



Pegar tekið er á móti gestum eða verið í öðrum samskiptum við fólk er ráðlagt að miða við 2 metra fjarlægð og að heilsa án snertingar: brosa, veifa, kinka kolli eða hneigja sig.



Biðjið gesti og sambýlisfólk að þvo sér um hendurnar.



Prífið reglulega og sótthreinsið yfirborð á heimilinu, sérstaklega það sem fólk snertir mikið.



Ef einhverjum á heimilinu líður ekki vel, sérstaklega ef vísbendingar eru um COVID-19, er ráðlegt að fækka sameiginlegum rýmum.



Ef fólk veikist og hefur COVID-19 einkenni hringið þá í heilsugæsluna, 1700 eða hafið samband við netspjall Heilsuvera.is. Ekki mæta beint á heilsugæsluna.



Hafið tilbúna áætlun til að afla ykkur nauðsynlegra lyfja og matvæla ef þörf krefur. Ræðið við fjölskyldu, vini, nágranna eða félagsamtök og fullvissið ykkur um aðstoð þeirra.



Á almannafæri er ráðlegt að fylgja sömu varnaðarráðum og heima. Beitum handþvotti þar sem hægt er og notum annars spritt.