

# **VIÐBRAGÐSÁÆTLUN ÍSAFJARÐARBÆJAR**

**við heimsfaraldri af völdum influensa, þar á meðal COVID-19**

**1. útgáfa - 12. mars 2020**

## Efnisyfirlit

1.	Inngangur .....	3
2.	Virkjun viðbragðsáætlunar.....	4
3.	Viðbragðsteymi Ísafjarðarbæjar.....	4
4.	Lykilstarfsfólk, staðgenglar og símanúmer*.....	5
5.	Áhættumat sveitarfélagsins .....	6
6.	Upplýsingaskylda starfsmanna um eigin heilsu.....	7
7.	Aðgerðir til að viðhalda rekstri og stuðla að öryggi starfsfólks sveitarfélagsins .....	8
7.1.	Ráðstafanir til að fækka smitleiðum .....	8
	Hægt er að fækka smitleiðum innan stofnana sveitarfélagsins með því að : .....	8
	Sé lýst yfir neyðarstigi almannavarna gilda eftirfarandi reglur.....	8
	Viðbrögð við aukinni hættu innan sveitarfélagsins.....	9
	Heilsufarsleg atriði starfsfólks og influensueinkenni.....	9
8.	Gátlisti.....	10
9.	Einkenni Kórónaveiru (COVID-19) .....	11
	Sóttvarnalæknir vill hvetja einstaklinga á ferðalögum erlendis að: .....	11
	Munurinn á kórónaveirusýkingu og influensu .....	11
10.	Samskiptaleiðir – mikilvæg símanúmer.....	12

## 1. Inngangur

Almannavarnir hafa lýst yfir neyðarstigi vegna COVID-19 veirunnar. Veiran smitast milli manna og getur valdið alvarlegum veikindum og hafa sveitarfélög skyldum að gegna sem viðbragðsaðilar í heimsfaraldri. Fyrst og fremst ber sveitarfélögum að fylgja leiðbeiningum sóttvarnarlæknis og almannavarnardeildar, en Samband íslenskra sveitarfélaga hefur það hlutverk að miðla upplýsingum til sveitarfélagana um viðbrögð við heimsfaraldri.

Viðbragðsáætlun þessari er ætlað að segja fyrir um viðbrögð innan sveitarfélagsins við heimsfaraldri. Áætlunin miðast við að starfsemi sveitarfélagsins verði skert og að hluti starfsfólks verði rúmfastur vegna veikinda eða í sóttkví í ákveðinn tíma. Markmið áætlunarinnar er að stuðla að öryggi starfsmanna og þjónustuþega og órofum rekstri sveitarfélagsins í heimsfaraldri. Stofnanir sveitarfélagsins gegna veigamiklu hlutverki í samfélaginu og því nauðsynlegt að hafa skýrar leiðbeiningar um viðbrögð til að draga úr líkum á smitum án þess þó að hafa of mikil áhrif á nauðsynlega starfsemi sveitarfélagsins.

Við gerð áætlunarinnar er meðal annars stuðst við lög um almannavarnir nr. 82/2008 og lög um sóttvarnir nr. 19/1997. Notast var við viðbragðsáætlanir Sambands íslenskra sveitarfélaga og sveitarfélagsins Snæfellsbæjar og aðrar heimildir sem gefnar eru út á heimasíðu Landlæknisembættisins. Ekki er um endanleg fyrirmæli að ræða og getur bærarstjóri ákveðið breytta starfstilhögun með tilliti til ástands og aðstæðna hverju sinni.

Ábyrgð á áætlun þessari er í höndum bærarstjóra og skal hún endurskoðuð reglulega og yfirfarin árlega. Ef miklar breytingar verða á starfsemi sveitarfélagsins skal áætlunin þegar í stað endurskoðuð.

Á vef embættis landlæknis má finna leiðbeiningar til starfsmanna um einkenni influensu og leiðir til að draga úr hættu á smiti og hvetjum við alla til að fylgjast með tilkynningum á [www.almannavarnir.is](http://www.almannavarnir.is) og [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is).

Áætlunin skal kynnt fyrir starfsmönnum, send öllum forstöðumönnum og vistuð í skjalasafni sveitarfélagsins. Enn fremur skal áætlunin birt á heimasíðu sveitarfélagsins og vera aðgengileg öllum. Áætlun þessi tekur þegar gildi.

## 2. Virkjun viðbragðsáætlunar

Ákvörðun Ríkislögreglustjóra um almannavarnastig vegna heimsfaraldurs gildir um virkjun þessarar áætlunar. Bæjarstjóri ber ábyrgð á að tilkynna starfsfólki sveitarfélagsins um að virkja viðbragðsáætlunina. Bæjarstjórn, almannavarnarnefnd Ísafjarðarbæjar og Súðavíkurbrepps, nágrannasveitarfélög, Samband íslenskra sveitarfélaga og samgöngu- og sveitarstjórnarráðuneytið skulu einnig upplýst um það.

## 3. Viðbragðsteymi Ísafjarðarbæjar

Í viðbragðsteymi sveitarfélagsins eru Birgir Gunnarsson, bæjarstjóri, Axel Rodriguez Överby, sviðsstjóri umhverfis- og eignasviðs, Þórdís Sif Sigurðardóttir, bæjarritari, Margrét Geirsdóttir, sviðsstjóri velferðarsviðs, Stefanía Ásmundsdóttir, sviðsstjóri skóla- og tómstundasviðs, Tinna Ólafsdóttir, upplýsingafulltrúi.

Sérstakt viðbragðsteymi má skipa innan stærri stofnana eins og leik- og grunnskóla og deild um málefni fólks með fötlun, til að fást við aðkallandi viðfangsefni viðkomandi stofnunar. Viðkomandi sviðsstjóri skal taka þátt í viðbragðsteymi stofnana ásamt forstöðumanni og öðrum aðilum sem þau tilnefna. Bæjarstjóra skal tilkynnt ef viðbragðsteymi eru virkjuð innan stofnana.

Viðbragðsteymið gætir þess að sveitarfélagið búi yfir nýjustu upplýsingum frá almannavarnadeild ríkislögreglustjóra og landlæknisembættinu um stig faraldursins. Einnig annast teymið eftirfylgni við leiðbeiningar til starfsmanna varðandi fyrirkomulag á vinnustað auk sóttthreinsibúnaðar og umgengisreglna. Sviðsstjórar og forstöðumenn sjá um samskipti við starfsfólk hver á sínu sviði vegna veikinda og fjarveru og ber þeim að upplýsa öryggisvörð um veikindi.

Viðbragðsteymi fundar reglulega þar sem viðbrögð sveitarfélagsins eru endurmetin og upplýsingum komið til hlutaðeigandi starfsfólks.

Bæjarstjóri skal upplýsa starfsfólk um leið og ljóst er að ekki þarf allar þær bjargar sem virkjaðar eru samkvæmt áætluninni.

#### 4. Lykilstarfsfólk, staðgenglar og símanúmer\*

<b>Bæjarstjóri</b> Birgir Gunnarsson	<b>Staðgengill</b> Pórdís Sif Sigurðardóttir
<b>Bæjarritari</b> Pórdís Sif Sigurðardóttir	<b>Staðgengill</b> Edda María Hagalín
<b>Sviðsstjóri umhverfis- og eignasviðs</b> Axel Rodriguez Överby	<b>Staðgengill</b> Þorbjörn Jóhannsson
<b>Sviðsstjóri skóla- og tómstundasviðs</b> Stefanía Ásmundsdóttir	<b>Staðgengill</b> Guðrún Birgisdóttir
<b>Fjármálastjóri</b> Edda María Hagalín	<b>Staðgengill</b> Védís Geirsdóttir
<b>Skólastjóri Grunnskólans á Ísafirði</b> Sveinfríður Olga Veturliðadóttir	<b>Staðgenglar</b> Helga S. Snorradóttir Helga Björt Möller Halla Magnadóttir
<b>Skólastjóri Grunnskólans á Suðureyri</b> Jóna Benediktsdóttir	<b>Staðgengill</b> Vilborg Ása Bjarnadóttir
<b>Skólastjóri Grunnskóla Önundarfjarðar og leikskólastjóri leikskólans Grænagarði</b> Kristbjörg Sunna Reynisdóttir	<b>Staðgenglar</b> Jóna Lára Sveinbjörnsdóttir, GÖ Jóhanna Maggý Kristjánsdóttir, Grænigarður
<b>Skólastjóri Grunnskólans á Þingeyri og leikskólastjóri leikskólans Laufás</b> Sonja Dröfn Helgadóttir	<b>Staðgenglar</b> Jónína Hrönn Símonardóttir, GÐ Lára Ósk Pétursdóttir, Laufás
<b>Leikskólastjóri Tjarnarbæ, Suðureyri</b> Svava Rán Valgeirsdóttir	<b>Staðgengill</b> Lilja Einarsdóttir
<b>Leikskólastjóri Sólborg og Tanga, Ísafirði</b> Helga Jóhannsdóttir	<b>Staðgenglar</b> Jensína Jensdóttir, Sólborg Jóna Lind, Tangi Guðrún Birgisdóttir
<b>Forstöðumaður félagsmiðstöðvar og Dægradvalar</b> Eva María Einarsdóttir	<b>Staðgenglar</b> Margrét Eyjólfsdóttir Stefanía Ásmundsdóttir
<b>Forstöðumaður skíðasvæðis</b> Hlynur Kristinsson	<b>Staðgenglar</b> Ragúel Hagalínsson Stefanía Ásmundsdóttir
<b>Forstöðumaður íþróttamannvirkja</b> Grétar Helgason	<b>Staðgengill</b> Stefanía Ásmundsdóttir
<b>Slökkviliðsstjóri</b> Sigurður Arnar Jónsson	<b>Staðgengill</b> Hermann Hermannsson
<b>Hafnarstjóri</b> Guðmundur M. Kristjánsson	<b>Staðgengill</b> Birgir Gunnarsson
<b>Sviðsstjóri velferðarsviðs</b> Margrét Geirsdóttir	<b>Staðgengill</b> Þóra Marý Arnórsdóttir
<b>Deildarstjóri málefna fatlaðra</b> Þóra Marý Arnórsdóttir	<b>Staðgengill</b> Hafdís Gunnarsdóttir
<b>Deildarstjóri barnaverndar</b> Rakel Rán Sigurbjörnsdóttir	<b>Staðgengill</b> Dagný Snæbjörnsdóttir

\* Símanúmer lykilstarfsfólks og staðgengla er ekki birt í opinberri útgáfu

## 5. Áhættumat sveitarfélagsins

Sóttvarnalæknir hefur gert bráðabirgðamat á afleiðingum yfirvofandi heimsfaraldurs þar sem tillit er tekið til afleiðinga. Ef veiran nær útbreiðslu hér á landi er líklegt að fjarvistir frá vinnu verði nokkrar. Mögulega má búast við að veikindi verði meira langvarandi en í árlegum influensufaraldri.

Fjarvistir starfsmanna geta stafað af mismunandi ástæðum, til dæmis vegna:

- Smits af völdum kórónaveiru.
- Annarra veikinda.
- Annarra fjölskyldumeðlima sem þarf að hugsa um, vegna veikinda eða lokun leikskóla og skóla.
- Beiðna vinnuveitanda um að halda sig fjarri vinnustað og vinna heiman frá sér.
- Beiðna heilbrigðisyfirvalda um heft ferðafrelsi eða samkomubann.
- Raskana á almenningssamgöngum eða ótta starfsmanna við að ferðast innan um hóp fólks.
- Ótta starfsmanna við að smitast ef þeir mæta til vinnu.

Ekki er hægt að spá fyrir með vissu hverjar afleiðingar fjarvista verða á stofnanir. Það veltur m.a. á því um hversu skæða farsótt er að ræða, hvernig starfsfólk metur hættuna, hvort skólum og öðrum stofnunum verður lokað og til hvaða ráða er tekið í viðbrögðum stofnana í þeim tilgangi að minnka líkur á fjarvistum og smiti innan stofnana.

Forstöðumenn munu hafa velferð starfsmanna og þjónustuþega að leiðarljósi í öllum sínum aðgerðum. Forstöðumenn hafa heimild til að skikka starfsmenn til að ganga vaktir.

## 6. Upplýsingaskylda starfsmanna um eigin heilsu

Öllum starfsmönnum er skylt að láta næsta yfirmann vita ef að:

- Viðkomandi hefur ferðast til eða gegnum lönd, landsvæði borgir sem eru á skilgreindum svæðum með smithættu samkvæmt vef Landlæknis, [sjá hér](#).
- Hafa komið í snertingu eða návígið við einstakling sem er með eða grunaður um að vera með Covid-19 vírusinn. Eða einstakling sem er í sóttkví eða einangrun.
- Hefur á síðustu 14 dögum haft einkenni hósta, hita eða öndunarerfiðleika.
- Sé starfsmaðurinn, sem er að koma erlendis frá, utan svæða sem skilgreind eru með mikla smithættu, alveg einkennalaus þá ætti hann taka þátt í daglegu lífi eins og fyrr, mæta í vinnu o.þ.h. en gæta mjög vel að almennu hreinlæti, handþvotti, sprittun o.þ.h. og forðast handabönd og aðra líkamssnertingu. Ef hann hins vegar fær einhver einkenni flensu næstu daga eftir heimkomu þá skal hann í samráði við næsta yfirmann halda sig heima og hringja í Læknavaktina í síma 1700 og fá ráðleggingar þar.
- Ef starfsmaður er að koma erlendis frá, jafnvel utan svæða sem eru skilgreind með mikla smithættu, og finnur fyrir einhverjum flensulíkum einkennum: hita, hósta og beinverkjum, þá skal hann vera í sambandi við næsta yfirmann og meta hvort viðkomandi teljist hæfur til vinnu.
- Fylgi leiðbeiningum almannavarnardeildar, sóttlæknis og öðrum yfirvöldum sem kunna að gefa út leiðbeiningar eða reglur. Við gerum það sem við getum til að takmarka útbreiðslu veirunnar og nauðsynlegri sóttkví til að koma í veg fyrir of mikla röskun á þjónustu sveitarfélagsins.

Ef grunur vaknar hjá stofnun um sýkingu af völdum COVID-19, hjá starfsmanni eða þjónustuþega, sem hefur verið til staðar í stofnuninni undanfarið í miklum samskiptum við starfsmenn og þjónustuþega, skal upplýsa forstöðumann stofnunarinnar. Neðangreint ferli er staðfest að umdæmislækni sóttvarna Vestfjarða. Forstöðumaður skal bregðast við á eftirfarandi hátt:

- Hafa skal samband við vaktsíma læknavaktarinnar í s. 1700 eða heilsugæslustöðina til að fá nánari leiðbeiningar. Ekki er ráðlagt að einstaklingar komi á heilsugæsluna. Ef um brátt ástand er að ræða ætti að hafa samband við 112.
- Heilbrigðisstofnun Vestfjarða fyrirhugar heimavitanir komi upp grunur um sýkingu og mun slíkt vera ákveðið af umdæmislækni sóttvarna Vestfjarða.
- Heilbrigðisstofnun Vestfjarða í samstarfi við sjúkraflutningamenn bera ábyrgð á framkvæmd áhættumats vegna gruns um COVID-19 sýkingu.

Ef smit kemur upp á stofnun sveitarfélagsins:

- Varðandi smitakningu og sóttkví ákveðna starfsmanna sem starfa hjá stofnuninni eftir að upp hefur komið jákvætt COVID-19 smit gildir eftirfarandi:  
Bæjarstjóri eða staðgengill hans hefur samband við umdæmislækni Vestfjarða eða staðgengil hans í síma 450-4500 þar sem áframhaldandi aðgerðir verð skipulagðar í samráði við hann

## 7. Aðgerðir til að viðhalda rekstri og stuðla að öryggi starfsfólks sveitarfélagsins

Bæjarstjóri skal vakta daglega hver tilmæli almanna- og sóttvarnalæknis eru, eftir að viðbragðsáætlun hefur verið virkjuð, t.d. á vefsíðum eins og [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is) og [www.almannavarnir.is](http://www.almannavarnir.is). Viðbragðsteymi skal þá funda daglega til að fara yfir næstu viðbrögð. Bæjarstjóri skal sjá um að koma fréttum og skilaboðum áleiðis til alls starfsfólks sveitarfélagsins með tölvupóstsendingum og upplýsingum á Workplace. Mikilvægar leiðbeiningar og reglur fyrir starfsfólk sem kunna að breytast frá degi til dags verða sendar starfsfólki jafnóðum með tölvupósti. Einnig skulu forstöðumenn hengja þær upp í kaffistofu og sameiginlegum rýmum starfsfólks.

Forstöðumenn í samstarfi við mannauðsstjóra skulu halda utan um fjarvistir starfsfólks daglega, skrá niður ástæður fjarvista og áætla a.m.k. 14 daga í fjarvistir starfsfólks sem hafa greinst með COVID-19 og allt að 14 daga ef starfsmaður er í sóttkví.

### 7.1. Ráðstafanir til að fækka smitleiðum

Hægt er að fækka smitleiðum innan stofnana sveitarfélagsins með því að :

- Fækka staðbundnum fundahöldum tímabundið.
- Nýta fjarfundabúnað fyrir fundi í auknum mæli.
- Breyta framkvæmd ræstinga þannig að aukin áhersla verði lögð á að strjúka af hurðahúnum, rofum, sínum, lykllaborðum, borðum og stólörnum.

Sé lýst yfir neyðarstigi almanna- og sóttvarnalæknis gilda eftirfarandi reglur.

- Viðbragðsteymi lætur kannar birgðir á hreinlætisvörum eins og sápu, sóttreinsispritti, handþurrkum, ræstingavörum o.þ.h. og pantar á lager, ef til þess kæmi að birgjar loka. Eins þarf að skoða hvort þörf er á tíðari þrifum. Þá kannar hann stöðu á öðrum rekstrarvörum eins og t.d. pappír og prenthylkjum.
- Í faraldri skal starfsfólk lágmarka fundahöld og funda eingöngu ef nauðsyn krefur. Gildir þetta jafnt um fundi innan sem utan vinnustaðar. Notast skal meira við síma og tölvur til samskipta eins og frekast er unnt og fyrirmælum sóttvarnalæknis fylgt eftir því sem við á. Leitað skal leiða við að halda nefndarfundi með fjarfundabúnaði.
- Stofnanir sveitarfélagsins fylgja fyrirmælum sóttvarnalæknis hverju sinni varðandi ferðalög innanlands sem utan. Taka skal tillit til þess ef fólk vill síður ferðast innan um aðra þegar faraldur stendur yfir. Hafa verður einnig í huga að flugvellir og landamæri geta lokast vegna heimsfaraldurs.
- Um veikindaleyfi og umönnunarleyfi starfsfólks gilda ákvæði kjarasamninga. Bæjarstjóri í samráði við bæjarstjórn getur þó gefið út rýmri reglur hvað þetta varðar telji hann nauðsynlegt að mæta þörfum starfsfólks vegna umönnunar barna eða náinna ættingja.
- Tryggja þarf að fleiri en einn starfsmaður geti gengið í störf annarra starfsmanna þar sem metin er þörf á því. Starfsfólk getur átt von á að vera fært til milli starfa til að sinna verkefnum innan sveitarfélagsins sem hafa forgang í influensufaraldri.
- Stofnanir sveitarfélagsins skulu bjóða upp á að starfsmenn sinni vinnu sinni frá heimili sínu þar sem því verður komið við. Leitað skal leiða til að auka aðgengi starfsfólks að leiðum til fjarvinnu og fjarfunda og starfsfólki skal veitt leyfi til að semja um sveigjanlegan vinnutíma við yfirmenn. Forstöðumenn skulu setja vinnureglur um hvernig samskiptum við starfsfólk í heimavinnu og/eða sóttkví skuli háttáð, símtöl og samtöl í gegnum stafræna miðla skulu fara fram reglulega.
- Forstöðumenn í samstarfi við viðbragðsteymi geta hvenær sem er ákveðið að breyta fyrirkomulagi á þjónustu við viðskiptavinum til að draga úr smithættu eða til að mæta breyttum



aðstæðum innan stofnana sveitarfélagsins meðan á faraldrinum stendur. Breytt fyrirkomulag getur falist í því að stytta opnunartíma eða að loka afgreiðslu þannig að öll samskipti við viðskiptavini fari fram símleiðis eða með tölvupósta- og bréfasamskiptum. Breytingar á opnunartíma eða fyrirkomulagi á afgreiðslu við viðskiptavini þarf að kynna á fullnægjandi hátt, t.d. með auglýsingum í fjölmiðlum, upplýsingum á heimasíðu og merkingum við inngang t.d. hafi honum verið læst.

## Viðbrögð við aukinni hættu innan sveitarfélagsins

### *Eyðing smitefnis*

Á kórónaveirur og influensuveirur virkar eftirfarandi:

- hreinsun með vatni og sápu
- hitun í 40°C í 15 mínútur; 80°C í 3 mínútur; 90°C í 1 mínútu
- spritt (a.m.k. 40% styrk)
- ísóprópanól (a.m.k. 30% styrk)
- klórlausn (a.m.k. 200 ppm styrk)
- jöðefni (a.m.k. 75 ppm styrk)

Sóttvarnabúnaður sem sveitarfélagið og stofnanir þess þurfa að eiga auk hefðbundinnar sápu:

- bréfpurrkur og e.t.v. fleiri ruslafötur sem eru með loki
- handspritt
- spritt til hreinsunar á yfirborði, svo sem símum og hurðarhúnum
- einnota hanskar fyrir ræstinguna

## Heilsufarsleg atriði starfsfólks og influensueinkenni

Starfsfólk fylgist með eigin heilsu og fer heim ef þeir finna fyrir einkennum. Ekki skal fara á heilsugæslu heldur hringja í 1700 eða 450 4500.
Starfsfólk á ekki að koma til vinnu ef þeir eru veikir og er ráðlagt að vera heima frá því einkenna verður vart og í 10 daga frá því að sóthiti er horfinn.
Starfsfólks sem mætir til vinnu veikt, er umsvifalaust sent heim en í almennum sóttvarnarráðstöfunum samkvæmt sóttvarnalögum nr. 19/1997 felst að hver sá sem telur sig smitaðan af smitsjúkdómi hefur þá skyldu að fara varlega og gera sér far um að smita ekki aðra.

## 8. Gátlisti

Pennan gátlista skal bæjarstjóri/viðbragðsteymið sjá um að lykilstarfsmenn fái ásamt ítrekun um að grípa til viðeigandi ráðstafana þegar breytingar verða á hættustigi almannavarna. Einnig skulu forstöðumenn viðkomandi stofnana sveitarfélagsins prenta út/fjölrita og hengja upp í hverri starfsstöð og hafa þar frá virkjun áætlunarinnar til afboðunar. Bæjarstjóri sendir starfsfólki boð um hættustig almannavarna og ítrekar við starfsfólk að fylgja viðeigandi stigi gátlista viðbragðsáætlunar.

### Óvissustig

1. Viðbragðsáætlun lesin og uppfærð. Allt starfsfólk upplýst um viðbragðsáætlunina.
2. Viðbragðsteymi sveitarfélagsins leitar nýjustu upplýsinga um stöðu mála hjá Almannavarnadeild Ríkislögreglustjóra og hjá sóttvarnalækni.
3. Upplýsingar um lykilstarfsmenn sveitarfélagsins og staðgengla uppfærðar ef þarf.
4. Viðbragðsteymi sér um að starfsmenn séu upplýstir um ofangreinda þætti.

### Hættustig

1. Viðbragðsteymi uppfærir upplýsingar um stöðu mála að í samræmi við leiðbeiningar sóttvarnarlæknis og almannavarna og í samráði við almannavarnarnefnd.
2. Viðbragðsteymi miðlar upplýsingum til starfsfólks, notenda þjónustu og íbúa í samvinnu við almannavarnarnefnd.
3. Viðbragðsteymi leitast við að stemma stigu við útbreiðslu faraldursins og sendir skilaboð til starfsmanna um aðgát.
4. Forstöðumenn sjá um innkaup á nauðsynlegum birgðum.
5. Framkvæmd rekstrarlegra þátta skv. kafla 7 undirbúin.
6. Upplýsingum og fræðslu vegna sóttvarna komið til starfsfólks.

### Neyðarstig

1. Upplýsingar um stöðu mála stöðugt uppfærðar í samræmi við leiðbeiningar almannavarna og sóttvarnalæknis og í samráði við almannavarnarnefnd.
2. Aðgerðum vegna rekstrarlegra þátta skv. kafla 7 hrint í framkvæmd.
3. Aðgerðum vegna sóttvarna skv. kafla 7 hrint í framkvæmd.

## 9. Einkenni Kórónaveiru (COVID-19)

Einkenni líkjast helst inflúensúsýkingu, hósti, hiti, bein- og vöðvaverkir og þreyta. COVID-19 getur einnig valdið alvarlegum veikindum með neðri öndunarfærasýkingu og lungnabólgu, sem koma oft fram sem öndunarerfiðleikar á 4.–8. degi veikinda. Ef einstaklingar finna fyrir veikindum er þeim bent á að hringja í síma 1700 (fyrir erlend símanúmer +354 544-4113) varðandi nánari upplýsingar og hvernig þeir eigi að nálgast heilbrigðiskerfið.

Veikir einstaklingar eru sérstaklega beðnir um að mæta ekki á bráðamóttöku sjúkrahúsa eða á heilsugæslustöðvar nema að fengnum ráðleggingum í síma. Einstaklingar með grunsamlega eða staðfesta sýkingu verða settir í einangrun skv. nánari leiðbeiningum. Einkennalausir einstaklingar sem hafa verið í samneyti við einstaklinga með staðfesta eða líklega sýkingu verða settir í sóttkví skv. nánari leiðbeiningum.

Sóttvarnalæknir vill hvetja einstaklinga á ferðalögum erlendis að:

- Gæta vel að almennu hreinlæti, sérstaklega handþvotti
- Forðast náíð samneyti við einstaklinga sem eru með hósta og almenn kvefeinkenni.
- Forðast samneyti við villt dýr eða dýr á almennum mörkuðum.
- Nota pappír fyrir vit við hnerra þegar um kvefeinkenni er að ræða og þvo hendur reglulega.
- Láta heilbrigðisstarfsmenn vita um ferðir sínar ef einstaklingar þurfa að leita til heilbrigðiskerfisins hér á landi.

### Munurinn á kórónaveirusýkingu og inflúensu

Einkenni hinnar nýju kórónaveirusýkingar geta verið svipuð inflúensu í upphafi sjúkdóms. Einkenni inflúensunnar koma oftast snögglega og lýsa sér með hita, hósta, hálssærindum, höfuðverk, vöðvaverkjum og almennri vanlíðan. Nánar

## 10. Samskiptaleiðir – mikilvæg símanúmer

Neyðarlínan	112	<a href="http://www.112.is">www.112.is</a>
Læknavakt	1770 og 1700	<a href="http://www.112.is/laeknavaktin-1770">www.112.is/laeknavaktin-1770</a>
Heilbrigðisstofnun Vestfjarða	450 4500	
Almannavarnir	112	<a href="http://www.almannavarnir.is">www.almannavarnir.is</a>
Landspítali	543 1000	<a href="http://www.landspitali.is">www.landspitali.is</a>
Embætti landlæknis/sóttvarnarlæknir	510-1900 og 510-1933	<a href="http://www.landlaeknir.is">www.landlaeknir.is</a>
Rauði krossinn, sálrænn stuðningur	1717	<a href="http://www.raudikrossinn.is">www.raudikrossinn.is</a>