



Embætti  
landlæknis  
Sóttvarnalæknir



BÆNDASAMTÖK  
ÍSLANDS



Samband íslenskra  
sveitarfélaga



# Leiðbeiningar vegna gangna og rétta vegna COVID-19

## HÆTTUSTIG almannavarna

### Dregið úr hættu á COVID-19 kórónuveiru smiti



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



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



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



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



- Heilsa frekar með brosi en handabandi eða faðmlagi.



Embætti  
landlæknis  
Directorate of Health

7. september, 2020

## Efnisyfirlit

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

## 1. Almennt um göngur og réttir

- Áhersla er lögð á að hver og einn beri ábyrgð á eigin athöfnum og að: „**Við erum öll almannavarnir**“.
- Sveitarstjórn telst vera stjórn fjallskilaumdæmis og ber ábyrgð á framkvæmd gangna og rétta og ber að tryggja að reglum um sóttvarnir sé fylgt eftir.
- Ef ekki er hægt að tryggja að framkvæmd gangna og rétta sé í samræmi við sóttvarnareglur þarf að sækja um undanþágu. Sveitarstjórn ber ábyrgð á því að sækja um slíka undanþágu á netfangið [hrn@hrn.is](mailto:hrn@hrn.is). Sjá [reglugerð um takmörkun á samkomum vegna farsóttar nr. 864/2020, 3. og 4. gr.](#)
- Vegna fjöldatakmarkana er mælt til þess að gestir komi ekki til réttarstarfa. Því verður fylgt strangt eftir að við réttarstörf séu ekki fleiri en Sjá reglugerð nr. 864/2020 (200 manns að hámarki frá 7. sept 2020).
- Allir sem taka þátt í göngum og réttum skulu hlaða niður smitrakningarappi almannavarna.
- Vegna smitvarna er mælt til þess að áfengi verði ekki haft um hönd.
- Fjallaskálar/húsnæði sem notað er við göngur eru eingöngu opin fyrir smala og þá sem hafa hlutverk í göngum/leitum þann tíma sem göngur/leitir standa yfir. Ábyrgðaraðili fjallskila tryggir í samvinnu við rekstraraðila húsnæðis að svo megi verða.

## 2. Grundvallarsmitgát

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

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

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

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

Í COVID-19 faraldrinum er lögð mikil áhersla á að þrífa umhverfi vandlega því smitefnið frá þeim sem eru hugsanlega sýktir getur breiðst út við hósta og hnerra og hniðið á yfirborð í umhverfinu. Einnig er margt annað smitefni sem getur borist milli manna og því er mikilvægt að allir gæti að hreinlæti (umhverfisspritt 85%, bleikiklórblanda 500–1000 ppm, Virkon 1%).

**Nánar:**

- Fjallaskálar eru aðeins ætlaðir starfsmönnum í leitum og aðrir gestir hafa ekki aðgang á meðan leitir standa yfir.

- Húsnæði gangnamanna (fjallaskálar/önnur gístaða) og öll aðstaða skal þrífín daglega samkvæmt starfsleyfisskilyrðum og oftár ef við á. Nota skal til þess búnað sem hægt er að þvo og þurrka eftir hverja notkun. Dagleg þríf á helstu snertiflötum (hurðarhúnar, kranar, borðplötur) eru með hreinu sápuvatni og hreinum búnaði.
- Gólfín sópuð og farið út með sorp.
- Sótthreinsunarefni sé handhægt gestum (umhverfisspritt 85%, bleikiklórblanda 500–1000 ppm, Virkon 1%) þannig að hver geti strokið yfir skilgreinda snertifleti að lokinni umgengni.
- Yfirborðshreinsun er gerð ef smitefni (blóð, hægðir, uppköst eða hráki) fer í umhverfið. Þá er smitefnið fyrst tekið upp með pappír og það sett í ruslapoka, síðan þvegið yfir með sápu og látið þorna áður en storkið er yfir með sótthreinsunarefni. Nota má eitthvað af eftirtöldum sótthreinsiefnum til verksins: Umhverfisspritt 85%, bleikiklórblanda 500–1000 ppm, Virkon 1%.
- Starfsmenn í göngum skulu hafa handspritt og grímur meðferðis
- Þar sem því verður við komið er mælt með ferðabílum/tjöldum til að minnka samneyti
- Þeir sem fara í göngur skulu sína sérstaka aðgát vikuna áður en farið er í fjallferð og forðast fjölmenna staði.
- Í fjallaskálum gildir regla um 1 metra nándarmörk á milli einstaklinga. Sjá [reglugerð um takmörkun á samkomum vegna farsóttar nr. 864/2020, 3. og 4. gr.](#)

#### 4. Innlendir og erlendir ferðamenn í réttum

Almenna reglan fyrir árið 2020 er að aðeins þeir sem hafa hlutverk mæti í göngur og réttir og er það vegna 200 manna hámarksreglu. Börn fædd 2005 eða síðar eru undanskilin fjöldatakmörkun.

Hliðvarsla verður við aðkeyrslu að réttum og þangað inn verður aðeins hleypt þeim sem þar eiga erindi.

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

Ferðamálastofa/Íslandsstofa upplýsir erlenda gesti um þessar takmarkanir.

#### 5. Gátlisti fyrir göngur

- Sveitarstjórn er ábyrg fyrir því að reglum um smitvarnir sé fylgt eftir. Sá þess þörf skal sveitarstjórn gefa út frekari leiðbeiningar.
- Almenna reglan er að eins fáir fari í göngur og hægt er. Liggja þarf fyrir listi um hvaða einstaklingar fari í göngur með upplýsingum sem nota má til að hafa samband við viðkomandi einstakling gerist þess þörf.
- Fjallaskálar/húsnæði er aðeins opið fyrir gagnamönnum. Aðrir gestir mega ekki vera í húsnæði á sama tíma.
- Allir einstaklingar sem taka þátt í göngum og réttum, eru hvattir til að viðhalda 1 metra fjarlægðarreglu í samskiptum við aðra eftir því sem aðstæður leyfa (einstaklingar sem ekki deila heimili). Fjallskilanevnd skal leitast við að bjóða einstaklingum að halda persónulegum nándarmörkum eins og kostur er. Reynist það ekki unnt ber viðkomandi að nota viðurkennda andlitsgrímu sem hylur nef og munn.
- Allir smalar skulu hafa handspritt meðferðis.

- Þeir sem taka þátt í göngum og réttum skulu hlaða niður smitrakningarappi almannavarna
- Takmarka skal samskipti milli ólíkra smalasvæða eins og kostur er.

#### Ítarefni :

Á heimasíðu ferðamálastofu eru aðgengilegar leiðbeiningar um smitvarnir í ferðamannaskálum sem ná hafa til hliðsjónar varðandi smitvarnir í gangnamannaskálum:

(<https://www.ferdamalastofa.is/static/files/ferdamalastofa/Frettamyndir/2020/juni/leidbeiningar-fyrir-ferdamennsku-island-covid-30.07.2020.pdf>)

Á heimasíðu Ferðamálastofu eru aðgengilegar leiðbeiningar um ferðalög sem má hafa til hliðsjónar varðandi smitvarnir við smalamennskur.

(<https://www.ferdamalastofa.is/static/files/ferdamalastofa/Frettamyndir/2020/juni/leidbeiningar-fyrir-ferdamennsku-island-covid-30.07.2020.pdf>)

Ef það vaknar grunur um smit, þá er að finna upplýsingar um viðbrögð í [Leiðbeiningum til framlínustarfsmanna í atvinnulífinu](#).

## 6. Gátlisti fyrir réttir

- Tryggt skal að þeir sem taka þátt í réttarstörfum hafi verið upplýstir um ábyrgð einstaklinga gagnvart eigin smitvörnum, myndbönd t.d. og upplýsingar um hvar finna megi eftirfarandi efni:
  1. Hvaða veira það er sem veldur COVID-19.
  2. Helstu smitleiðir veirunnar á milli manna.
  3. Það sem hægt er að gera til að varna því að smit berist á milli manna.
  4. Fyrstu viðbrögð starfsmanna ef grunur vaknar um smit innan vinnustaðar, [sjá hér](#).
  5. Hvar hægt er að finna frekari upplýsingar um COVID-19.
- Skipa skal einn smitvarnarfulltúra í hverri rétt. Hann ber ábyrgð á smitvörnum og tryggir að farið sé að fyrirmælum. Þetta getur hvort sem er verið leitarstjóri/fjallkóngur, réttarstjóri eða aðili skipaður af sveitarstjórn.
- Koma skal upp aðstöðu til handþvottar við hverja rétt. Einnig skal vera gott aðgengi til sótthreinsunar (vatnsbrúsar, sápa, handspritt og bréþurrkur).
- Einungis þeir sem eiga fjárvon í réttum eða eru þar til að aðstoða við réttarstörf er heimilt að koma í réttina.
- Við innkeyrslu að rétt þarf að telja alla sem þangað koma. Tryggja skal að fjöldi fari ekki umfram hámarksfjölda samkvæmt reglum heilbrigðisráðuneytis (HRN) um hámarksfjölda einstaklinga í sama rými á hverjum tíma.
  - Heimilt er að skipta út fólki meðan á réttarstörfum stendur þó þannig að fylgt sé reglum um hámarksfjölda einstaklinga í sama rými á hverjum tíma (þ.e.a.s. telja inn og út þannig að á hverjum tíma séu aldrei fleiri en hámarksfjöldi leyfir hverju sinni).
- Börn fædd 2005 og síðar eru ekki talin með í hámarksfjölda.**
  - Á þeim smalasvæðum þar sem allar líkur eru á að það þurfi fleiri en 200 manns til réttarstarfa þarf að skipuleggja hverjir koma í réttina. Þar væri t.d. hentugt að útbúa lista yfir þátttakendur og aðeins þeim hleypt inn á svæðið sem eru á listanum.
  - Mikilvægt er að velja til réttarstarfa einstaklinga sem eru öflugir til þess verks og ganga þannig til réttarstarfa að allir hjálpi að við að draga. Þannig verður ekki sama þörfin á að hver fjáreigandi komi fullmannaður til réttarstarfa.

- Tryggja þarf eins og best verða má að hægt sé að virða nándarmörk hvers einstaklings (1 metri) eftir því sem aðstæður leyfa. Samskiptum milli hópa/bæja skal haldið í lágmarki.
- Almenna reglan er að veitingasala má vera opin samkvæmt venju svo fremi sem að hægt sé að virða 1 metra reglu og að fjöldi gesta í veitingarými fari ekki yfir leyfilegt hámark samkvæmt auglýsingu HRN á hverjum tíma. Frekari leiðbeiningar um veitingasölu í heimsfaraldri má finna á [vef Ferðamálastofu](#).

#### Ítarefni:

Á heimasíðu ferðamálastofu eru aðgengilegar leiðbeiningar um smitvarnir við veitingasölu sem ná hafa til hliðsjónar varðandi smitvarnir við veitingasölu í réttum:

<https://www.ferdamalastofa.is/static/files/ferdamalastofa/covid-19/leidbeiningar-v-50manna.pdf>

## 7. Ef eitthvað er óljóst

Ábyrgðaraðili þessara leiðbeiningar er: Unnsteinn Snorri Snorrason, framkvæmdastjóri Landsamtaka sauðfjárbænda, [unnsteinn@bondi.is](mailto:unnsteinn@bondi.is) í samvinnu við Samband íslenskra sveitarfélaga, almannavarnir og sóttvarnalækni.

Heilbrigðiseftirlit sveitarfélagsins gefur einnig upplýsingar en það veitir starfsleyfi og sinnir reglubundnu eftirliti

## 8. Frekari upplýsingar um COVID-19

- [landlaeknir.is](http://landlaeknir.is)
- [covid.is](http://covid.is)

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

1. [Lög um afréttamálefni, fjallskil ofl. nr. 6/1986](#)  
**Annað sem málið varðar:**
2. [Lög um hollustuhætti og mengunarvarnir nr. 7/1998](#)
3. [Önnur starfsleyfisskilyrði. Umhverfisstofnun](#)
4. Lög um sóttvarnir nr. 19/1997

