

## Minnisblað

Dagsetning: 13. janúar 2022  
Höfundur: Þórólfur Guðnason sóttvornalæknir  
Viðtakandi: Willum Þór Þórsson heilbrigðisráðherra  
Málsnúmer/skjalalýkill: 21011462

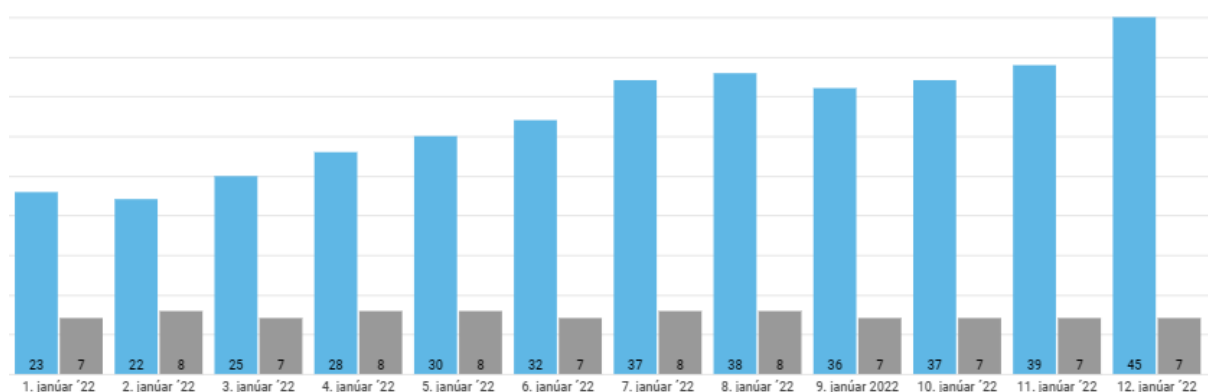
### Efni: Minnisblað sóttvornalæknis um sóttvarnaaðgerðir innanlands vegna COVID-19.

Í síðasta minnisblaði um sóttvarnaaðgerðir vegna COVID-19 frá 5. janúar sl. var lagt til að sóttvarnaaðgerðir innanlands yrðu óbreyttar frá 12. janúar 2022 en þá lýkur gildistíma reglugerðar nr. 1484/2021 sem tók gildi 23. desember 2021. Reglugerðin var sett vegna mikillar fjölgunar smita upp úr miðjum desember því útlit var fyrir, að fjöldi alvarlegra veikra einstaklinga gæti orðið heilbrigðiskerfinu ofviða. Þann 11. janúar 2022 ákváðu stjórnvöld að framlengja reglugerðina til 2. febrúar 2022.

Þrátt fyrir harðari takmarkanir í desember sl. þá fór innanlandssmitum og smitum á landamærum í fyrstu fjölgandi sem og innlögnum á Landspítala. Hámarksfjöldi smita sást 30. desember (um 1.500 smit) en eftir það fór smitum að fækka. Fjöldi smita hefur hins vegar haldist nokkuð stöðugur síðustu dagana um 1.100 á dag.

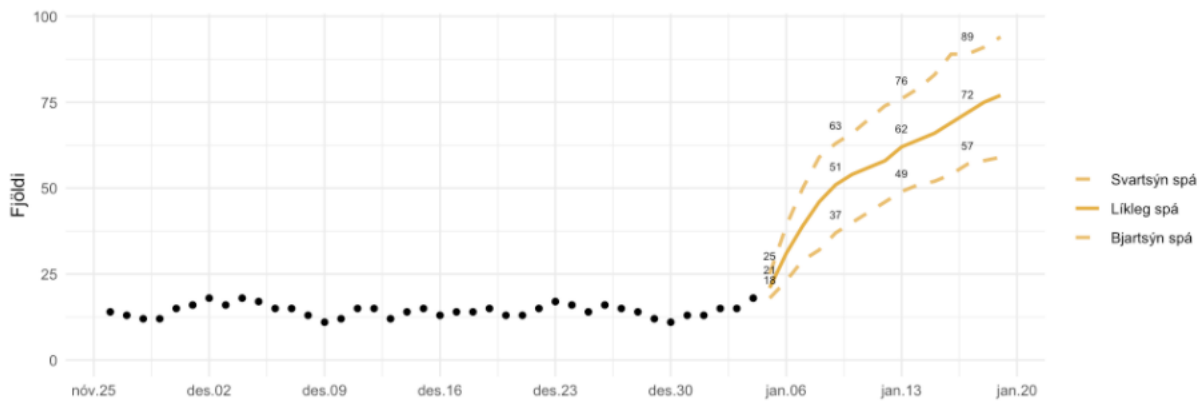
Á sama tíma hefur innlögnum á sjúkrahús hins vegar fjölgað og í dag eru 45 innliggjandi með COVID-19. Athyglisvert er að vegna hinnar miklu útbreiðslu í samfélaginu þá eru einstaklingar innliggjandi á Landspítala að greinast með sjúkdóminn og sömuleiðis eru sjúklingar sem leggjast inn vegna annarra vandamála að greinast í skimun við innlögn. Alvarlegum veikindum vegna COVID-19 fjölga hins vegar ekki tilsvareandi og hefur fjöldi þeirra sem þarf á gjörgæslumeðferð að halda verið nokkuð stöðugur undanfarið (sjá mynd hér að neðan). Fjórir einstaklingar hafa hins vegar látist á síðast liðnum fimm dögum vegna COVID-19.

#### innliggjandi með COVID-19 smit og þar af á gjörgæslu

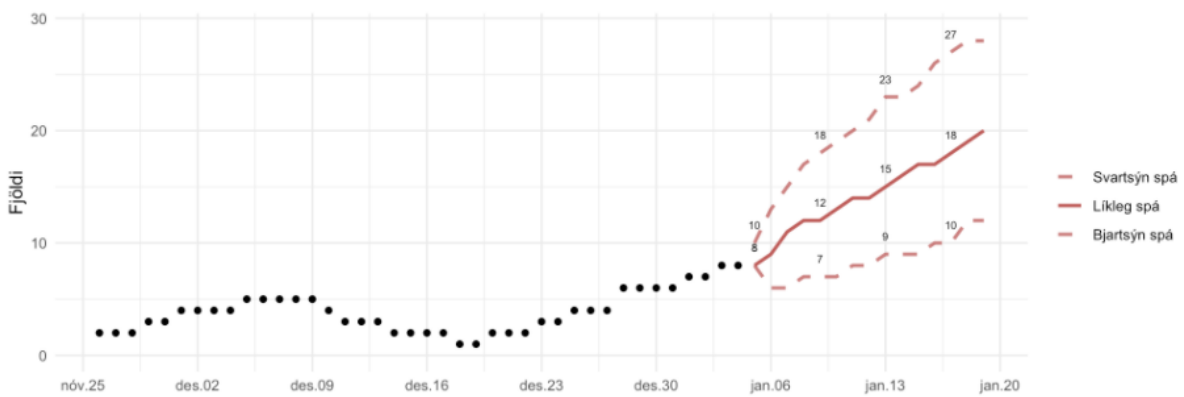


Spálíkan Miðstöðvar lýðheilsuvísinda við HÍ gerir ráð fyrir að samfélagsleg smit haldist áfram um 1.000 daglega fram í lok janúar 2022 og spálíkan LSH og HÍ gerir ráð fyrir að í lok janúar muni um 70 manns vera innliggjandi á Landspítala og að auki tæplega 20 á gjörgæsludeild vegna COVID-19 (líkleg spá). Samkvæmt bjartsýnni spá er hins vegar gert ráð fyrir að tæplega 60 muni liggja inn á sama tíma seinni hluta janúar auk 10 á gjörgæsludeild (sjá að neðan). Þróunin hefur verið sú að rauntölur virðast til þessa fylgja bjartsýnni spánni.

## Spá - Legudeild



## Spá - Gjörgæsla



*Miðað við þróun faraldursins undanfarið þá eru mestar líkur á að bjartsýnni spáin muni raungerast.*

Þrátt fyrir að rauntölur hafi fylgt nokkuð vel bjartsýnni spánni þá hefur reynt verulega á heilbrigðis-kerfið á Íslandi. Neyðarstigi var lýst yfir á Landspítala þ. 28. desember sl. og hefur verið leitað eftir sérhæfðum starfskröftum utan sjúkrahússins, sjúklingar hafa verið fluttir til annarra heilbrigðis-stofnana, björgunarsveitarfólk hefur verið fengið til starfa og mörgum aðgerðum hefur verið frestað innan sem utan sjúkrahússins. Vegna þessa álags á heilbrigðiskerfið þá var lýst yfir neyðarstigi almanna-varna þ. 11. janúar 2022 og er það í fjórða sinn í COVID-19 faraldrinum sem slíkt gerist.

Þó mikið hafi verið gert til að auka afkastagetu heilbrigðiskerfisins og þá sérstaklega sjúkrahússkerfisins þá er ljóst að með vaxandi fjölda innlagna COVID-19 sjúklinga þá mun frekari neyð geta skapast í heilbrigðiskerfinu með ófyrirsjáanlegum afleiðingum.

Eins og fram kom í minnisblaði landlæknis og sóttvarnalæknis til heilbrigðisráðherra þ. 10. janúar sl. þá getur óbreytt þróun faraldursins skapað algjört neyðarástand í heilbrigðiskerfi landsins og margvíslegri starfsemi innanlands. Þar var skorað á stjórnvöld að íhuga alvarlega að grípa til hertra samfélagslegra aðgerða til að ná betri tókum á faraldrinum.

Takmark aðgerða núna ætti að vera að halda áfram uppbygginu á heilbrigðis- og spítalakerfi landsins samhliða því að ná fjölda samfélagslegra smita niður í viðráðanlega fjölda um 500 smit á dag ef reiknað er með að um 0,2–0,3% greindra þurfi á spítalavist að halda.

Ég tel því að stjórnvöld standi nú í stórum dráttum frammi fyrir þremur valkostum hvað varðar opinberar sóttvarnaaðgerðir innanlands. Allir hafa þeir sína kosti og galla sem reifaðir verða hér á eftir.

Þeir valkostir sem stjórnvöld þurfa að taka afstöðu til nú eru að mínu mati eftirfarandi:

**I. Óbreyttar sóttvarnaaðgerðir innanlands skv. reglugerð 1484/2021.**

Verði þessi leið farin eins ég lagði áður til í minnisblaði frá 5. janúar sl. og ákveðið hefur verið, tel ég líklegt að fjöldi smita í samfélaginu muni haldast óbreyttur frá því sem nú er í einhverja daga eða vikur. Það mun því valda enn meira álag á heilbrigðiskerfið jafnvel þó þróunin muni fylgja björtustu spám. Auk þess má búast við áframhaldandi og vaxandi truflun á margvíslegri starfsemi fyrirtækja innanlands vegna útbreiddra veikinda í samfélaginu.

*Að mínu mati munu óbreyttar sóttvarnaaðgerðir því í besta falli viðhalda því ástandi sem nú ríkir í heilbrigðiskerfinu. Það ástand gæti varað í einhverja vikur a.m.k. en einnig verður að gera ráð fyrir að ástandið í samfélaginu gæti versnað vegna útbreiddra veikinda og skorts á lykilstarfsmönnum. Þá er rökstudd hættu á að langvarandi álag, geti stuðlað að brottfalli heilbrigðisstarfsmanna vegna kulnunar og veikinda.*

**II. Hertar sóttvarnaaðgerðir innanlands.**

Reynslan af hörðum sóttvarnaaðgerðum fyrr í COVID-19 faraldrinum er mikil og sýnir að hægt er að ná tókum á samfélagslegum smitum með hörðum aðgerðum. Árangurinn nú af slíkum aðgerðum kann hins vegar að verða minni og taka lengri tíma en áður vegna meiri smithæfni ómíkrón afbrigðisins og einnig vegna þess að faraldurinn nú er orðinn útbreiddari en við höfum áður séð. Fyllsta ástæða er hins vegar til að ætla, að hertar aðgerðir muni fækka samfélagslegum smitum. Annað sem þá kann að gerast, eins og sást í fyrstu bylgju, er að það hægir á samfélaginu sem einnig getur minnkað álag á heilbrigðiskerfið.

**Þær aðgerðir sem ég tel að íhuga þurfi nú eru:**

1. **Almennar fjöldatakmarkanir verði 10 manns.** Börn verði ekki undanþegin.
2. **Nándarregla verði 2 metrar** með ákveðnum undantekningum sem tilgreindar eru hér að neðan. Börn fædd 2016 (á leikskólaaldri) og síðar verði undanþegin. Þar sem að ekki verður hægt að viðhafa nándarreglu innan- sem utandyra og eða loftræsting í rýmum ekki góð þar sé grímuskylda nema á heimilum tengdra aðila.
3. **Sund-, baðstaðir og líkamsræktarstöðvar** megi hafa opið fyrir allt að 50% af hámarksafköstum og áherslu lögð á 2 metra nándarreglu.
4. **Íþróttæfingar barna og fullorðinna** með eða án snertingar innan sem utan ÍSÍ verði heimilar. Hámarksfjöldi í hverju hólfi verði 50 manns. Sameiginleg búningsaðstaða verði opin. Gæta skal að því að búningsaðstaða sé þrífing og snertifletir sótthreinsaðir milli hópa. Sameiginleg áhöld verði sótthreinsuð a.m.k. tvisvar á dag og þess gætt að loftræsting sé í lagi og loftað vel út nokkrum sinnum yfir daginn.

Íþrótt- og ólympíusamband Íslands setur sérsamböndum reglur um sóttvarnir og um framkvæmd æfinga og keppni í sínum greinum í samvinnu við sóttvarnalækni. Í íþróttum sem ekki tilheyra íþrótt- og ólympíusambandi Íslands skal setja leiðbeiningar eða fylgja sömu leiðbeiningum og sambærilegar íþróttir innan sambandsins.

**Íþróttakeppni barna og fullorðinna** verði heimilar án áhorfenda. Hámarksfjöldi í hólfi hjá börnum og fullorðnum verði 50 manns.

**Á skíðasvæðum** verði leyfður 50% af leyfilegum hámarksfjölda.

## 5. Sviðslistir og kórastarf:

- a. Æfingar og sýningar með snertingu verði leyfðar fyrir allt að 50 starfsmenn á sviði. Grímur verði notaðar þegar því verður við komið nema þegar listflutningur fer fram. Leitast verði við að viðhafa 2 metra náandarreglu. Gætt verði að handhreinsun og sótthreinsun sameiginlegs búnaðar a.m.k. tvisvar á dag og passað að loftræsting sé í lagi.
  - b. Heimilt verði að taka á móti allt að 50 sitjandi gestum í hverju hólfi, viðhalda skal 2 metra náandarreglu milli óskyldra aðila og skylt að nota grímu á leið inn og út af viðburði og á meðan honum stendur.
  - c. Ekki verði heimilt að auka fjölda í hólfi á skipulögðum viðburðum með notkun hraðgreiningaprófa eða PCR-prófa.
  - d. Hlé á sýningum verði einungis leyfð á barnasýningum. Á fullorðinssýningum gildi að áfengissala fyrir, á meðan og á eftir sýningar verði ekki leyfð.
  - e. Skylt verði að selja í númeruð sæti en þá er óþarfi að halda skrá yfir gesti.
6. **Við athafnir trú- og lífsskoðunarfélaga** verði að hámarki 10 gestir í hólfi nema 50 manns við útfarir. Ekki verði heimilt auka fjölda gesta með framvísun á niðurstöðum hraðgreininga eða PCR-prófa. Tveggja metra náandarregla verði tryggð á milli ótengdra aðila sem og skylt að nota grímu. Í erfidrykkjum gildi almennar fjöldatakmarkanir.
7. **Verslanir** megi taka á móti 50 manns í hverju hólfi (börn teljast með). Fyrir hverja 10 m<sup>2</sup> umfram 100 m<sup>2</sup> má bæta við fimm viðskiptavinum að hámarki 100 manns. Grímuskylda verði í verslunum.
8. **Skemmtistaðir, krár, spilasalir og spilakassar** verði lokað.
9. **Veitingastaðir** megi hafa opið til kl. 21 og gestir verði að hámarki 10 í rými og aðeins afgreitt í sæti. Heimilt verður að hleypa inn nýjum viðskiptavinum til kl. 21. Gætt skuli að 2 metra nálægðarmörkum og skylt að hafa grímur nema hjá sitjandi gestum.
10. **Leik- og grunnskólar.** Óbreyttar takmarkanir.
- a) **Leikskólar**
    - i. Eins metra nálægðarmörk milli starfsfólks. Engin nálægðarmörk milli barna.
    - ii. Ef ekki er hægt að tryggja nálægðarmörk milli starfsfólks þá skal það nota andlitsgrímu.
    - iii. Hámark 20 starfsmenn í rými og 50 börn innandyra. Leitast skal við að halda hámarksfjölda í rými einnig utandyra.
    - iv. Viðburðir tengdir starfi eða félagslífi leikskóla, svo sem leiksýningar og tónleikar, eru óheimilir fyrir aðra en nemendur og kennara.
    - v. Takmarka skal sem mest aðgang utanaðkomandi að leikskólum
  - b) **Grunnskólar**
    - i. Tveggja metra nálægðarmörk milli starfsfólks. Þar sem ekki verður hægt að tryggja nálægðarmörk þar verði grímuskylda. Engin nálægðarmörk verði milli barna eða barna og starfsfólks.
    - ii. Fjöldatakmörk í rými fyrir starfsmenn verði 20 manns og 50 fyrir börn. Fjöldamörk gildi einnig í frímínútum og í mötuneyti.
  - c) **Tónlistaskólar**
    - i. Tveggja metra nálægðarmörk. Grímuskylda þar sem ekki er hægt að viðhafa nálægðarmörk.
    - ii. Hámark 20 manns í rými.

- d) **Framhalds- og háskólar**
  - i. Áhersla verði lögð á fjarnám.
  - ii. Tuttugu manna fjöldatakmörk gildi og 2 metra nálægðartakmörk. Sameiginlegir snertifletir verði sótthreinsaðir a.m.k. einu sinni á dag. Mikil áhersla verði lögð á einstaklingsbundnar smitvarnir.
  - iii. Í þeim tilfellum sem hvorki verður hægt að bjóða upp á fjarkennslu né 2 metra nálægðartakmörk, verði notkun á andlitsgrímum gerð að skyldu.
- e) **Ökunám og flugnám** með kennara verði ekki heimilt.

#### 11. Grímunotkun.

Grímunotkun verði skylda þegar ekki er hægt að viðhafa tveggja metra nálægðarmörk utan- sem innandyra nema á heimilum. Börn fædd 2016 og síðar verði undaþegin grímuskyldu. Grímunotkun hjá börnum fæddum 2006-2015 verði í samræmi við aldur og þroska.

#### 12. Hvatt verði til fjarvinnu sem mest á vinnustöðum.

#### 13. Notkun hraðgreininga- eða PCR prófa fyrir viðburði.

Ekki verði leyft að nota hraðgreininga- eða PCR-próf til að auka fjölda í hólfum umfram það sem fram kemur hér að ofan. Í ljós hefur komið á mörgum vinnustöðum að áreiðanleiki hraðgreiningaprófa er undir væntingum. Í mörgum óformlegum könnunum hefur fjöldi falsk neikvæðra og falsk jákvæðra niðurstaðna verið óásættanlegur sem sýnir hversu óáreiðanleg mörg þessi próf eru.

*Með hertum aðgerðum þá eru miklar líkur á fljótlega takist að fækka samfélagslegum smitum og minnka þannig álag á heilbrigðiskerfið í kjölfarið. Samkvæmt fyrri reynslu þá tekur um 7 daga að sjá árangur af hertum aðgerðum og um 14 daga að sjá minnkandi álag á heilbrigðis- og spítalakerfið. Hvort sama reynsla verði nú er hins vegar óvíst því hugsanlega mun reynast erfiðara að hemja útbreiðslu hins meira smitandi ómikron afbrigðis og einnig er útbreiðsla veirunnar meiri en við höfum áður séð. Yfirgnæfandi líkur eru hins vegar á því árangur af hertum aðgerðum muni skila meiri og fljótari árangri en af þeim sóttvarnaaðgerðum sen nú eru í gildi.*

### III. Mjög strangar takmarkanir og lokanir í stuttan tíma.

Með því að beita víðtækum lokunum í samfélaginu bæði í fyrirtækjum, stofnunum og skólum t.d. í 10 daga væri hægt að ná samfélagslegum smitum hratt niður í viðráðanlegan fjölda. Í kjölfarið væri síðan hægt að aflétta í skrefum. Ókostir slíkra aðgerða yrðu hinsvegar sú mikla röskun í samfélaginu sem að þeim myndu stafa en á móti myndi fyrr sjást ásættanleg fækkun smita. Ef þessi leið yrði valin þyrfti að skilgreina hvaða starfsemi yrði undanþegin lokunum en til að ná viðunandi árangri yrðu lokanir að ná til sem flestra.