

Coronaráðgevingin

Arbeiðs- og brunaeftirlitið

Deildin fyri Arbeiðs- og Almannaheilsu

Vegleiðing fyri varliga upplating av dagstovnum v.m.

Fyribyrging av coronavirusi

Útgáva 2.0, 11. mai 2020

Upplating av dagstovnum v.m.

Síðan stigvísa upplatingin av dagstovnaøkinum byrjaði 20. apríl 2020, er ein størri og størri partur av børnunum á dagstovnunum kring landið farin aftur á stovn, í trá við útgávu 1.0 av hesi vegleiðing. Útgáva 1.0 ásetti fleiri strong verjutiltøk, ið vóru ætlaði mest møguligt at forða møguligari smittuspjaðing av coronavirus á dagstovnaøkinum.

Nú trýggja vikur aftaná upplatingina kann staðfestast, at hendan ikki hevur havt neiliga ávirkan á talið av smittaðum í Føroyum. Harumframt bendir sera góða smittustøðan í Føroyum á, at coronavirussmittan ikki gongur í Føroyum. Samanumtikið kunnu vit nú siga, at mangt bendir á, at smittan ikki longur gongur í samfelagnum, men kann sjálvandi framhaldandi verða borin við gestum frá útlondum. Vegleiðingin er tískil dagförd í trá við smittustøðuna.

Coronaráðgevingin metir tískil, at tað er heilsufakliga forsvarligt at linka nøkur av verjutiltøkunum frá fyrru útgávuni av hesi vegleiðing, soleiðis at dagstovnaøkið í størri mun fær skipað seg eftir einum leisti við vanligum barnabólkum í vanligum stovum. Nýggja útgávan av vegleiðingin heldur tó framvegis fast í flestu av upprunaligu verjutiltøkunum.

Hóast talan er um eina linkan av nøkrum av verjutiltøkunum, verður mett, at smittuvandin á dagstovnaøkinum samanlagt er minni nú enn 20. apríl 2020, tá fyrstu børnini byrjaðu aftur á stovni.

Høvuðstilmælini til tess at avmarka smittu í sambandi við eina varliga upplating av dagstovnaøkinum er enn, at øll fólk, sum hava sína gongd dagstovnunum, vaska hendurnar væl og virðiliga við vatni og sápu fleiri ferðir um dagin og møguliga nýta handspritt aftaná eisini. Harumframt ávirkar annar persónligur atburður eisini smittuvandan, sum til dømis lógvatak.

Mett verður tó, at tað ber til at skipa børnini í vanligu stovurnar / bólkarnir, men at børn frá ymiskum stovum /bólkum í minst møguligan mun eiga at koma í samband við hvønn annan. Hetta merkir, at virksema dagstovnsins má skipast soleiðis, at børnini ikki fara útum at spæla samstundis, ella at uttanduraøkið verður býtt upp soleiðis, at bólkarnir fáa hvør sítt øki.

Eru ivamál um innihaldið í vegleiðingini, ber til at seta seg í samband við Coronaráðgevingina á telefon 304025 ella á telduposti corona@arb.fo.

Um coronavirus

Coronavirus gevur infektión í andaleiðina. Sjúkueyðkennini kunnu minna um vanligt milt krím, men tey kunnu eisini gerast meira álvarsom so sum ringur lungnabrúni.

Coronavirus smittar gjøgnum dropar/sirm og gjøgnum fysisk sambond – hetta merkir, at smittuevni frá nøs og munnni kunnu við hondunum verða fòrd yvir á fólk og ting, sum ein nemur við, t.d. við at taka í hondina á øðrum og við at nema við ymiskar yvirflatur o.a. Enn vita vit ikki, hvussu leingi coronavirus kann yvirliva á yvirflatum, men roknað verður við 48 tímum ella longri.

Royndir higartil benda á, at børn einans fáa mild sjúkueyðkenni, og at børn ikki eru ein stór smittukelda.

Sjúkueyðkenni

Vanliga minna sjúkueyðkennini um aðrar krímsjúkur. Fólk kunnu fáa krím, ilt í hálsin, vøddapínu, turran hosta og fepur. Av somu orsök kann tað vera torført at skyna mun á vanligari krímsjúku og sjúku elvda av coronavirusi. Fólk fáa sjúkueyðkenni millum tveir og 14 dagar eftir, at tey er smittað við coronavirusi. Tey flestu fáa eyðkennini millum fimta til sjeyda dagin. Tað er tó eisini tey, sum eru smittað uttan at hava serlig sjúkueyðkenni, og tey kunnu eisini smittað onnur.

Hava starvsfólk ella børn sjúkueyðkenni, eisini mild sjúkueyðkenni, skulu tey ikki koma á stovnin.

Eru starvsfólk ella børn sett í sóttarhald, skulu tey ikki mæta fyrr enn heilsumyndugleikarnir hava givið tilsøgn um hetta – vanliga 14 dagar eftir at viðkomandi fekk ávíst smittuna.

Gerst eitt starvsfólk ella barn á stovninum sjúkt, skal leiðslan ansa væl eftir sjúkueyðkennum hjá starvsfólkum og børnum. Eru ávís starvsfólk, børn ella næstringar í serligum vandabólki, eru ráðini viðvíkjandi hesum niðanfyri.

Er starvsfólk ella barn partur av húsarhaldi, har ein persónur hevur fingið staðfest coronavirus, skal viðkomandi eftir galdandi mannagongd í sóttarhald og kann tí ikki koma á stovn. Tá viðkomandi er loystur úr sóttarhaldi, kann hann koma aftur á stovnin.

Fólk, sum fara frá húsum, skulu vaska sær um hendurnar, beint áðrenn tey fara heimanífrá.

<i>Í stuttum</i>	
Sjúka hjá starvsfólki	<ul style="list-style-type: none">• Um starvsfólkið kennir seg sjúkt, skal tað ikki mæta til arbeiðis.• Fær eitt starvsfólk sjúkueyðkenni, meðan tað er til arbeiðis, skal tað fara heim beinanvegin.

	<ul style="list-style-type: none"> • Kennir eitt starvsfólk seg sjúkt ella hefur sjúkueyðkenni, skal tað ringja til kommunulæknan. • Fær eitt starvsfólk á stovni coronasmittu, skal stovnsleiðslan kunna tey fólkin, sum viðkomandi hefur verið í tøttum sambandi við, um tað, soleiðis at hesi kunnu ansa serliga væl eftir sjúkueyðkennum. Landslæknin tekur so støðu til møguligt sóttarhald av børnum og starvsfólki.
Sjúka hjá barni	<ul style="list-style-type: none"> • Eitt barn, sum fær sjúkueyðkenni meðan tað er á stovni, skal avheintast skjótast gjørligt. • Fær eitt barn á stovni coronasmittu, skal stovnsleiðslan kunna tey fólkin, sum viðkomandi hefur verið í tøttum sambandi við, um tað, soleiðis at hesi kunnu ansa serliga væl eftir sjúkueyðkennum. Landslæknin tekur so støðu til møguligt sóttarhald av børnum og starvsfólki.

Kanning fyri coronavirus

Kenna starvsfólk ella børn seg sjúk ella hava sjúkueyðkenni, eisini mild sjúkueyðkenni, skulu tey ella foreldrini, um talan er um børn, fyrst og fremst ringja til kommunulæknan. Er hesin ikki tøkur, kunnu tey ringja til læknavaktina á 1870. Tað er sera umráðandi at tey ringja, og ikki bara mæta upp.

Kommunulæknin ger av, um viðkomandi síðani fær ávísing til eina kanning á ávikavist Suðuroyar Sjúkrahúsi, Klaksvíkar Sjúkrahúsi ella á Landssjúkrahúsinum.

Serligir vandabólkar

Nakrir bólkar kunnu gerast álvarsliga sjúkir, um teir verða smittaðir við coronavirusi.

Hesir bólkar eru:

- Fólk eldri enn 65 ár (serliga yvir 80 ár)

- Fólk, sum hava tær niðanfyrinevndu kronisku sjúkurnar:
 - Hjartaæðrasjúkur (er ikki galdandi fyri høgt blóðtrýst, sum er væl viðgjørt)
 - Lungnasjúkur (er ikki galdandi fyri veika og væl viðgjørdað astma)
 - Kroniskar nýrnasjúkur, har virknið hjá nýrunum er niðursett
 - Kroniskar livrasjúkur
 - Diabetes typra 1 og 2, serliga um ein hevur ymiskar fylgisjúkur
 - Vøddasjúkur og nerva-vøddasjúkur, har kreftirnar til at hosta eru niðursettar, ella har torført er at sleppa av við slímið í andaleiðini.
 - Fólk, sum vigar alt ov nógv og hava eitt BMI yvir 35-40, alt eftir um ein hevur aðrar vágafaktorar eisini
 - Serligar blóðsjúkur, har tað verður mett at vera ein vandi fyri komplikatiónum

- Fólk við niðursettari immunverju orsaka av:
 - Blóðsjúkum
 - Organtransplantatióin
 - Immundarvandi viðgerð, herímillum kemoviðgerð ella geislaviðgerð sum liður í viðgerð av krabbameini
 - HIV-smittu, sum hevur stóra ávirkan á immunskipanina

- Børn við kroniskum sjúkum (sum tær omanfyrinevndu)

- Kvinnur, sum eru við barn og fram til tvær vikur eftir, at tær hava átt (í tráð við meginregluna um fyrivarni)

Um ivast verður í, um starvsfólk ella barn er í serligum váða, ella um tørvur er á serligari ráðgeving, verður viðmælt at viðkomandi tosar við sín kommunulækna.

Eru starvsfólk ella barn í einum av serligu vandabólkunum, verður viðmælt leiðsluni á tí einstaka stovninum at tosa við starvsfólkið ella foreldrini at barninum við tí fyrri eyga at gera eina ítøkiligá meting av umstøðunum.

Í eini meting kann dentur verða lagdur á, um tað er heilsuliga ráðiligt, at tað ávísa barnið fer á stovn, og um tað ávísa starvsfólkið kann halda fram við at røkja sínar vanligu uppgávur.

Í metingini viðvíkjandi starvsfólkum skal tað m.a. verða viðgjørt, hvørjir móguleikar eru fyri einari flyting til eitt arbeiðsumhvørvi uttan fysiskt samband við onnur.

Um eitt starvsfólk ella barn býr saman við einum persóni, sum er í einum vandabólki, kann viðkomandi hóast hetta fara til arbeiðis ella á stovn. Mælt verður tó til at tosa við kommunulæknan um ítøkiligá støðuna.

Yvirskipað um tað at arbeiða smittufyribyrgjandi

Coronavirussmittan kann verða fyribyrgd, um ein røð av yvirskipaðum leiðreglum verða fylgdar.

Vøsk/handspritt

At vaska sær um hendurnar við vatni og flótandi sápu er ein góður háttur at fyribyrgja smittu. Tað kemst av, at vask, har vatn og flótandi sápa verða nýtt, ger, at ein fitiskón við mikroverum loysnar og verður skolað burtur av húðini.

Tá hendurnar verða vaskaðar á rættan hátt, tekur tað ein góða løtu, vanliga út við ein minutt.

Aðrir møguleikar enn handvask

Um ein ikki hevur atgongd til vatn og flótandi sápu, eitt nú tá ein er á útferð, kann ein nýta vátserviettar, sum ikki fara illa við hondunum. Tað verður mælt til at vaska hendurnar við vatni og flótandi sápu, so skjótt sum møguleiki er til tess.

Virus tolir illa sóttreinsan við alkoholi (tað viðmælt er ethanolbaserað alkohol 70-85% v/v 1-3% av glyseroli latnum úti), og tí verður handspritt nýtt til at fyribyrgja smittu. Tá ið sóttreinsanarevni so sum handspritt verða nýtt, doyrvirus. Handspritt fyribyrgir einans smittu, um hendurnar eru sjónliga reinar og turrar.

Haldi frástøðu

Coronavirus smittar fyrst og fremst við kontaktsmittu. Tá ið fólk nerta við yvirflatur ella t.d. taka í hondina á hvørjum øðrum, kunnu smittuevnini verða førd víðari. Smittuevnini kunnu eisini verða førd víðari við dropunum/sirminum, ið stendst av at hosta/njósa, og sum kann seta seg á yvirflatur og ting, sum onnur síðani nerta við. Dropar, ið standast av at hosta ella njósa, falla skjótt niður, og fara vanliga ikki longur enn tveir metrar burtur frá fráfaringsstaðnum. Tí verður vanliga viðmælt, at halda almennu tilmælini um frástøðu ímillum fólk, til tess at fyribyrgja smittu.

Mett verður tó, at tað nú er heilsufakliga ráðiligt at dagstovnarnir aftur skipa seg í vanligu stovurnar/barnabólkarnir, ið vóru nýttir áðrenn coronasmittan tók seg upp. Hetta er tó treyta av, at stovurnar/barnabólkarnir í minst møguligan mun koma í samaband við hvønn annan.

Viðvíkjandi spæli uttan fyri stovnstíð verður tað viðmælt, at so fá børn sum gjørligt spæla saman, og at tey spæla saman við teimum børnunum, sum tey frammanundan ganga á stovni saman við.

Ítøkilig fyribyrgjandi tiltøk, sum fyribyrgja smittuspjaðing á dagstovnum v.m.

Fyri at arbeiða smittufyribyrgjandi, soleiðis sum víst er á omanfyri, verður mælt til at fylgja niðanfyri standandi tiltøkunum:

Tá börn verða koyrd á stovn ella heintað

- Tryggjast skal, at foreldur ella onnur, ið fylgja børnum, ikki savna seg saman við inngongdirnar til stovnin. Hetta kann verða gjørt við, at börnini koma á stovnin og verða heintað forskotið av hvørjum øðrum.
- Sama foreldur skal í mest møguligan mun avlevera og heinta
- Starvsfólkini á stovninum eiga at hjálpa til, soleiðis at tað ikki er neyðugt at foreldur ella onnur, ið fylgja børnum, koma inn á stovnin.
- Sum heild skulu fólk ikki koma í fysiskt samband, tætt og langligt samband við onnur, taka í hondina á øðrum ella klemma onnur enn tey, sum tey búa saman við.

Frástøða

Tað er ikki møguligt hjá starvsfólki at sleppa undan fysiskum sambandi við börnini, og tað er heldur ikki neyðugt. Hóast yvirskipaða almenna tilmælið enn er, at fólk eiga at halda eina frástøðu á tveir metrar, verður mett at smittustøðan í Føroyum nú er somikið góð, at tað dagstovnarnir aftur kunnu skipast í vanligu stovurnar/barnabólkarnar.

- Starvsfólk eiga tó at leggja dent á at hava gott handreinføri, og at hava fysiskt samband við so fáa børn, sum til ber.
- Sleppast skal undan fysiskum sambandi millum vaksin, so sum at klemma ella taka í hond.
- Stovurnar/barnabólkarnir eiga ikki at koma í samband við hvønn annan, og starvsfólkini eiga minst møguligt at skifta ímillum stovur.

Er talan um børn í vøggustovu, er tørvurin á nærleika størri. Tískil hevur tað enn størri týðning at halda reinførið.

Virksemi

Tá virksemið á stovninum verður lagt til rættis verður mælt til:

- At so nógv virksemi sum gjørligt gongur fyri seg uttandura
- At uttandura spæl verður lagt soleiðis til rættis, at stovurnar/barnabólkarnir ikki koma í samband við hvønn annan.
- At börnini helst skulu spæla við tey somu börnini, sum tey eru í bólki saman við, bæði meðan tey eru á stovni, og tá tey hava frí. Tosa við foreldrini um hetta.
- At almenn ferðing bert verður nýtt, um tað er gjørligt at tryggja viðmæltu frástøðuna á tveir metrar millum börnini og hini ferðafólkini.
- At starvsfólk, tá tey fundast, helst eru uttandura og halda reglurnar um tveir metrar frástøðu sínámillum. Annar fundarmáti er umvegis video/telefon.

Reinføri av hondunum

Gott reinføri av hondunum hevur stóran týdning fyri bæði børn og starvsfólk. Starvsfólk eiga tískil at hjálpa børnum at halda niðanfyri standandi reglur – og eisini at halda tær eisini sjálvi.

Øll skulu vask hendur:

- tá tey koma á stovnin um morgunin, áðrenn tey fara heim, og tá ið tey eru komin heim
- tá tær eru sjónliga dálkaðar
- við jøvnum millumbilum (í minsta lagi annanhvønn tíma)
- hvørja ferð, tey hava verið á vesi
- áðrenn tey eta og eftir, at tey eru liðug
- eftir at hava snýst sær, og eftir, at tey hava hostað/nosið í hendurnar ella í eitt einnýtislummaturriklæði.

Starvsfólk skulu harumframt vaska hendur við vatni og flótandi sápu ella nýta handspritt, um tey:

- fara frá einari stovu til eina aðra, ella um tey hava havt fysiskt samband við eitt barn frá einari aðrari stovu
- hava hjálp einum barni við at snýsa sær
- hava skift blæu, ella hjálpt einum barni á vesinum

Starvsfólk eiga at hjálpa børnunum við at vaska hendur og tryggja, at kø ikki er framman fyri vaskið. Nýti einans einnýtistilfar sum papírserveittar, einnýtislappar- og fyrriklæði o.a. Tá hendurnar verða vaskaðar á rættan hátt, tekur tað ein góða løtu, vanliga út við ein minutt.

Nýt sprittserveittar ella vátserveittar, sum fara væl við hondunum, tá ein ikki er nærindis vatni og sápu, t.d. á útferðum. So skjótt sum møguleiki er til tess, skulu hendurnar verða vaskaðar við vatni og flótandi sápu.

Reingerð

- Vesini skulu verða vaskað minst tvær ferðir um dagin.
- Vesikummusetur skulu verða vaskað og síðani avsprittað við 70-85% sjúkrahússpritti minst tvær ferðir um dagin.
- Borð og kontaktpunkt skulu verða vaskað og sóttreinsað minst tvær ferðir um dagin. Sum dømi kunnu nevnast kranar, knøtturin á vesikummoni, vesikumusetur, borðyvirflatur, handtøk, køliskápslúkur/handtøk, rimaverk, stólarmar, kontaktir o.s.fr.
- Leikur skulu verða vaskaðar fleiri ferðir um dagin.
- Børnini mugu ikki hava leikur við heimanífrá.
- Leikur, sum ikki kunnu vaskast, kunnu ikki verða nýttar, fyrr enn coronavirusfarsóttin er liðug.

- Fleiri börn mugu ekki nýta somu seingjarklæði í vognum og aðrastaðni. Seingjarklæðini skulu vaskast á 80 stigum eina ferð um vikuna.
- Teldlar skulu helst verða turkaðir við sprittserviettum fleiri ferðir um dagin, og ímillum hvørja ferð teir verða nýttir. Um tað letur seg gera, so skulu börnini ekki deilast um teldlarnar. Letur tað seg ekki gera, so skulu bara nøkur fá börn deilast um tann sama teldilin. Hendurnar skulu vaskast bæði áðrenn og eftir nýtslu.
- Knappaborð og mús til teldu skulu dagliga verða vaskað við einnýtislappum, sum reingeringarevni er latið í. Hendurnar skulu vaskast áðrenn og aftaná, at músin og knappaborðið verður nýtt.
- Ruskíløt í stovum og á vesum skulu verða tømð, áðrenn tey eru ordiliga full og minst eina ferð um dagin.

Matur og matarhallir

Øll skulu vaska hendurnar væl og virðiliga bæði áðrenn og eftir, at matgjørt verður, meðan maturin verður borðreiddur og eisini í sambandi við sjálva etingina.

Harumframt verður mælt til:

- At øll sita við góðari frástøðu til hvønn annan, meðan tey eta.
- At borðbúnaður verður vaskaður við 80°C í uppvaskeimaskinuni beint eftir, at hann er nýttur.
- At börn ekki deilast um matin ella bjóða burturav.
- At hvørt einstakt barn fær matin borðreiddan til sín sjálvs.
- At sjálvttøkuborð ekki verða nýtt.
- At matpakkin verður latin í ein kassa ella eina kurv, sum er serliga ætlað til matkassar. Starvsfólkið setur mateskjurnar í køliskápið.

Ótti hjá starvsfólki og børnum

Fyri tíðina er støðan í samfelagnum merkt av ótta um farsóttina og coronavirusið. Hetta ávirkar okkum øll. Tað er natúrligt at kenna økta strongd í síkum førum, og tað hevur týdning, at vit øll ansa eftir hvørjum øðrum og eftir okkum sjálvum.

Meginparturin av teimum smittaðu fáa eina milda krímsjúku, meðan lutvíst fá fólk gerast so álvarsama sjúk, at tey mugu leggjast inn á sjúkrahús. Royndirnar higartil benda á, at börn fáa mild sjúkueyðkenni.

Tað hevur týdning, at leiðslan á stovninum tosar við starvsfólkini og börnini um tann natúrliga óttan.

Samanumtøka og útgreining av uppgávnunum hjá leiðsluni

Leiðslan á stovninum hevur ábyrgd av at tryggja fylgjandi:

- At virkseimið á stovninum í størstan møgulkan mun verður skipað í trá við hesa vegleiðingina.
- At reglur verða gjørdar um reinføri og atburð, har støði verður tikið í partinum av hesi vegleiðingini um *Ítøkilig fyriryrgjandi tiltøk, sum fyriryrgja smittuspjaðing*.
- At starvsfólk og børn verða lærd upp í at vaska hendur við vatni og flótandi sápu, og nær handspritt kann verða nýtt.
- At kunnað verður um, nær ið hendurnar skulu vaskast; reglur fyri hvussu ein hostar; hvussu ein sleppur undan tøttum sambandi við onnur; og onnur reinføristilmæli, har støði verður tikið í partinum av hesi vegleiðingini um *Ítøkilig fyriryrgjandi tiltøk, sum fyriryrgja smittuspjaðing*.
- At tryggja fasta mannagongdir í sambandi við at vaska hendur, har støði verður tikið í partinum av hesi vegleiðingini um *Ítøkilig fyriryrgjandi tiltøk, sum fyriryrgja smittuspjaðing*.
- At kunning/uppsløg frá myndugleikunum um, hvussu ein fyriryrgir smittu, verða sett upp á økinum hjá stovninum, t.d. við inngongdir og onnur viðkomandi støð, har sum børn, foreldur og starvsfólk koma. Kunning og uppsløg eru at finna á www.corona.fo.
- At ein mannagongd um handfaring av starvsfólkum og børnum við sjúkueyðkennum er til taks á stovninum.
- At tryggja rætta handfaring av starvsfólkum, sum eru í serligum váða (eldri fólk, sum eru yvir 65 ár, fólk við kroniskum sjúkum ella niðursettari immunverju og kvinnur, ið eru við barn, har sum støði verður tikið í partinum av hesi vegleiðingini um *Serligir vandabólkar*.

Eru ivamál um innihaldið í vegleiðingini, ber til at seta seg í samband við Coronaráðgevingina á telefon 304025 (coronalinjan) ella á telduposti corona@arb.fo.