

---

## Minnisblað

Dagsetning: 7. janúar 2021

Höfundur: Þórólfur Guðnason sóttvarnalæknir

Viðtakandi: Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra

Málsnúmer/skjalalykill: 21011462

### **Efni: Minnisblað sóttvarnalæknis varðandi tillögur að opinberum sóttvarnaaðgerðum innanlands vegna COVID-19 frá og með 13. janúar 2021.**

---

Þann 10. desember 2020 tók gildi reglugerð um takmarkanir á samkomum vegna farsóttar af völdum COVID-19 og gildir hún til og með 12. janúar 2021.

Á þessum tíma hefur COVID-19 faraldurinn verið í hægri rénun hérlendis þar sem að um og undir 10 einstaklingar hafa greinst daglega með smit og færri en fimm greinst daglega utan sóttkvíar. Þær sóttvarnaaðgerðir sem hafa verið í gildi skv. reglugerðinni auk góðrar þátttöku almennings með einstaklingsbundnum sóttvarnaaðgerðum hefur þannig verið komið í veg fyrir vaxandi útbreiðslu um jól og áramót eins og óttast var.

Reglugerð um takmörkun á skólahaldi nr. 1306/2020 tók gildi 1. janúar 2021 og með henni var slakað mikið á sóttvarnaaðgerðum einkum í framhaldsskólum og háskólum.

Þar sem að vel hefur gengið að halda faraldrinum í skefjum innanlands þá tel ég á þessari stundu réttlætanlegt að slaka á nokkrum takmörkunum eins og greint er frá hér að neðan. Hins vegar ber að hafa í huga að erlendis er faraldurinn í mikilli uppsveiflu, m.a. vegna tilkomu nýs afbrigðis SARS-CoV-2 veirunnar sem kallað er „breska afbrigðið“. Þetta afbrigði hefur greinst hjá 18 einstaklingum á landamærum Íslands en ekki náð að breiðast út innanlands.

Neðangreindar tillögur eru því með þeim fyrirvara að ekki verði uppsveifla frá deginum í dag til 13. janúar nk.

Ég legg því til eftirfarandi sóttvarnaaðgerðir frá og með 13. janúar 2021:

1. Ný reglugerð gildi til og með 17. febrúar 2021.
2. Almennar fjöldatakmarkanir verði auknar í 20 manns með ákveðnum undantekningum sem tilgreindar verða sérstaklega hér að neðan. Börn fædd 2005 og síðar verði undanþegin.
3. Náandarregla verði áfram tveir metrar með ákveðnum undantekningum sem tilgreindar eru hér að neðan. Börn fædd 2005 og síðar verði undanþegin.
4. Sund- og baðstaðir megi áfram hafa opið fyrir 50% af leyfilegum hámarksfjölda gesta. Börn fædd 2005 og síðar teljist ekki með.
5. Líkamsræktarstöðvar megi opna með eftirfarandi skilyrðum:
  - a. Líkamsræktarstöðvar megi opna fyrir 50% af leyfilegum hámarksfjölda gesta.

- b. Aðeins opið fyrir hóptíma þar sem þjálfari hefur yfirsýn og stjórn og tryggir að neðangreindum reglum sé fylgt.
  - c. 20 manna hámark sé í hólfaða tíma.
  - d. Allir séu fyrirframskráðir í tíma og því til fullkomin skrá yfir það hver var hvar og hvenær og smitakning því auðveld.
  - e. Búningsklefar séu ekki notaðir heldur komi iðkendur tilbúnir til æfinga í stöðina.
  - f. Æfingasvæðið sé skipt niður í hólf og ekki séu fleiri í hólf en sem nemur 4 fermetrar fyrir hvern iðkanda en að hámarki 20 iðkendur í hólf. Hver iðkandi heldur sig innan síns svæðis út alla æfinguna og tveggja metra náandarregla viðhöfð.
  - g. Engum búnaði er deilt á milli einstaklinga innan hvers tíma.
  - h. Hver tími sé að hámarki 60 mín. og viðvera hvers iðkanda í húsi sé því aldrei lengri en 60 mínútur.
  - i. Við komu í hús sé tryggt að allir sótthreinsi hendur og beri grímur þar til æfing hefst.
  - j. Eftir æfingu sótthreinsi allir hendur áður en búnaður er sótthreinsaður.
  - k. Eftir æfingu (þegar hendur hafa verið sótthreinsaðar) sótthreinsi allir þann búnað sem þeir notuðu. Rekstraraðili ber ábyrgð á sótthreinsun búnaðar.
  - l. Við útgöngu sótthreinsi fólk hendur.
  - m. Engir tveir tímar liggja saman svo tveir hópar eru ekki að mætast í rýmum hússins, eins og anddyri.
  - n. Milli hópa séu salerni, vaskar og aðrir snertifletir sótthreinsaðir af starfsmanni
  - o. Í sameiginlegum rýmum skal tryggja tveggja metra nálægðarreglu og þegar því verður ekki við komið skal andlitsgríma notuð.
  - p. Sóttvarnalæknir gefi út nánari leiðbeiningar um heilsu- og líkamsræktarstöðvar vegna COVID-19.
6. Íþróttæfingar barna og fullorðinna með eða án snertingar í íþróttum innan sem utan ÍSÍ verði heimilar. Hámarksfjöldi fullorðinna í hverju hólf verði 50 manns. Sameiginleg búningsaðstaða verði opnuð. Gæta skal að því að búningsaðstaða sé þrífín og snertifletir sótthreinsaðir milli hópa. Sameiginleg áhöld verði sótthreinsaður 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 keppna 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
- Um hámarksfjölda barna á íþróttæfingum gilda sömu fjöldatakmarkanir og í skóla-  
starfi.

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

Reglur um skíðasvæði verði skv. leið 4 í reglum skíðasvæða í COVID-19 faraldri sem gerðar voru af Samtökum skíðasvæða á Íslandi, Sambandi íslenskra sveitarfélaga og sóttvarnalækni.

7. 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 tveggja metra nándarreglu. 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 100 sitjandi gestum í hverju hólfi og þeim gert skylt að nota grímu nema þegar neytt er drykkjar eða neysluvöru. Börn fædd 2005 og síðar teljast ekki með. Hlé og áfengissala á sýningum verði ekki leyfð.
  - c. Skylt verði að selja í númeruð sæti og skrá haldin yfir gesti.
  - d. Heimilt verði að taka á móti grunn- og leikskólabörnum á sýningar með 100 börnum sitjandi.
8. Við athafnir trú- og lífsskoðunarfélaga verði að hámarki 20 gestir nema 50 manns við útfarir; 2ja metra nándarregla verði tryggð sem og grímunotkun verði reglunni ekki við komið.
9. Verslanir megi taka á móti einum einstaklingi per 4 m<sup>2</sup> sem teljast frá vegg til veggjar í rými sem viðskiptavinir hafa aðgang að, að hámarki 100 manns. 20 starfsmenn mega vera í sama rými og viðskiptavinir.
10. Skemmtistaðir, krár, spilasalir og spilakassar verði áfram lokað.
11. Veitingastaðir megi hafa opið til kl. 22 og gestir verði að hámarki 20. Heimilt verður að hleypa inn nýjum viðskiptavinum til kl. 21 og heimilt að selja mat úr húsi til kl. 23. Gætt skuli að tveggja metra nálægðarmörkum og skylt að hafa grímur þar sem að því verður ekki við komið.