
Minnisblað

Dagsetning: 26. janúar 2022

Höfundur: Þórólfur Guðnason sóttvarnalæknir

Viðtakandi: Willum Þór Þórsson heilbrigðisráðherra

Málsnúmer/skjalalykill: 21011462

Efni: Minnisblað sóttvarnalæknis um afléttingu opinberra sóttvarnaaðgerða vegna COVID-19.

Síðustu þrjár vikur hefur Covid-19 faraldurinn hérlendis verið nokkuð stöðugur með um 1.300 greind smit daglega en þá hafa tæplega 1.600 greinst daglega síðustu tvo daga. Samfélagslegar takmarkanir hafa verið hér við lýði í nokkurn tíma en fyrir rúmlega tveimur vikum voru þær hertar með reglugerð nr. 16/2022 þar sem að fjöldamörk voru miðuð við 10 manns og krám og skemmtistöðum var lokað. Líklegt er að þessar takmarkanir samfara öðrum aðgerðum hafi leitt til að fjöldi daglegra smita hefur haldist nokkuð stöðugur milli daga í stað þess að fara í veldisvöxt. Flest smitin sem nú hafa verið að greinast eru hjá börnum á grunnskólaaldri en þau eru flest óbólusett enn sem komið er og sömuleiðis hafa litlar takmarkanir verið á skólalaldi.

Ómicron afbrigði kórónaveirunnar er uppistaðan í þessum mikla fjölda smita og greinist hjá rúmlega 90% einstaklinganna en delta afbrigðið hjá tæplega 10%. Þannig er Covid faraldurinn nú um margt frábrugðinn faraldrinum til þessa t.d. er greinilegt að ómicron afbrigðið er til muna meira smitandi en delta afbrigðið, það veldur sjaldnar alvarlegum veikindum, og sleppur frekar undan vernd bóluefna og fyrri covid smita en áður hefur sést.

Á undanförunum dögum hefur einnig orðið töluverð breyting á þeim hópi sem legið hefur á sjúkrahúsi með COVID-19. Alvarlegum veikindum hefur fækkað en hins vegar hefur fjölgun orðið á vægum covid sýkingum hjá sjúklingum innlögðum með önnur vandamál og einnig hefur kórónaveiran greinst oftast í reglubundinni skimun inni á sjúkrahúsum. Þrátt fyrir talsverðan fjölda sjúklinga sem liggur inni á sjúkrahúsum með COVID-19 þá hefur orðið fækkun á sjúklingum sem þurfa á gjörgæsluinnlögn að halda.

Í nýlegu uppgjöri vísindamanna á Landspítala kemur í ljós að innlögnum vegna COVID-19 hefur fækkað umtalsvert á undangengnum mánuðum í öllum aldurshópum sérstaklega hjá þeim sem fengið hafa örvunarskammt bóluefnis (þrjár bólusetningar). Vafalaust má þakka það ómicron afbrigðinu sem ekki er eins meinvirkt og fyrri afbrigði, og einnig útbreiddri bólusetningu einkum örvunarbólusetningu (þriðja skammti).

Áskorun heilbrigðiskerfisins felst nú í því að halda starfsemi sinni gangandi með töluverðan fjölda smitaðra sjúklinga inniliggjandi á spítölum en ekki marga alvarlega veika og á sama tíma fjölda starfsmanna frá vinnu vegna COVID-19. Nú eru um 200 starfsmenn Landspítalans í einangrun. Svipuð áskorun blasir nú við öðrum stofnunum eins og hjúkrunarheimilum og stofnunum félagsþjónustunnar.

Sóttvarnaaðgerðir á landamærum (reglugerð nr. 1100/2021) hafa verið í gildi síðan 1. október 2021 og gilda til 28. febrúar 2022. Töluverður fjöldi hefur greinst daglega á landamærum eða um 100 manns. Flestir þeirra sem greinast eru einstaklingar með íslenskar kennitölur og því með víðtækt tengslanet hér.

Fyrir nokkrum dögum voru kynntar breytingar á sóttkví og sýnatökum með reglugerð nr. 38/2022 sem miða að því að fækka einstaklingum í sóttkví og fækka PCR sýnatökum. Þeir sem greinast með COVID-19 þurfa hins vegar áfram að vera í einangrun í 7 daga.

Þar sem að alvarlegum veikindum af völdum COVID-19 hefur fækkað umtalsvert á síðustu vikum og mikið ákall verið eftir afléttingu aðgerða, þá er mikilvægt að stjórnvöld setji upp áætlanir til lengri tíma um tilslakanir á takmörkunum innanlands og á landamærum. Ég tel hins vegar mikilvægt að hefja tilslakanir með því að einfalda leiðbeiningar um sóttkví og sýnatöku, og í framhaldi af því hefja afléttingu takmarkana innanlands. Núverandi reglugerð um samfélagslegar takmarkanir gildir til 2. febrúar n.k.

Á meðan að afléttingum stendur þá má búast við að samfélagssmitum muni fjölga tímabundið sem bæði getur aukið þann fjölda sem veikist alvarlega en getur einnig raskað starfsemi margra fyrirtækja vegna veikinda starfsmenna.

Neyðarástand getur því skapast á mörgum vinnustöðum sem krefst sértækra úrræða og fyrirtæki þurfa að vera undir það búin að starfa í einhvern tíma með skert vinnuafli.

Mikilvægt er að hafa í huga að COVID-19 faraldrinum mun ekki ljúka hér á landi fyrr en að gott samfélagslegt ónæmi (hjarðónæmi) hefur skapast sem hindrar frekari útbreiðslu. Samkvæmt bráðbirgðaniðurstöðu rannsóknar Íslenskrar erfðagreiningar og sóttvarnalæknis á mótefnastöðu landsmanna gegn kórónaveirunni þá virðist sem að um 20% landsmanna hafi smitast frá upphafi faraldursins til áramóta 2021/2022. Á sama tíma hafði um 9% greinst með PCR prófi. Ef hjarðáónæmi næst við 80% ónæmi í samfélaginu, þá má ætla að því marki verði náð eftir tæpa tvo mánuði ef ekkert óvænt kemur uppá. Mikilvægt er því að halda faraldrinum áfram í skefjum til að skapa ekki hér óviðráðanlegt ástand í heilbrigðiskerfinu og samfélaginu þar til góðu samfélagslegu ónæmi er náð.

Tillögur um aðgerðir.

Mikið ákall hefur verið uppi síðustu daga og vikur um hraða afléttingu takmarkandi aðgerða hér á landi. Þó vissulega sé nú tilefni til að hefja hér ýmsar afléttingar þá þurfa stjórnvöld að haga þeim innan skynsamlegra marka svo útbreiðsla kórónaveirunnar fari ekki úr böndum með tilheyrandi fjölgun á veikindum í samfélaginu sem og alvarlegum veikindum.

Því þurfa stjórnvöld að vera tilbúin til að breyta sínum áætlum ef þróun faraldursins fer á verri veginn en búist er við.

Hér að neðan kynni ég hugmyndir mínar um afléttingar á samfélagslegum takmörkunum í þremur skrefum með 2-3 vikna millibili. Ég tel skynsamlegt að miða við að um miðjan mars 2022 verði öllum takmörkunum aflétt svo fremi að ekkert óvænt komi upp eins og ný afbrigði veirunnar, aukning verði á alvarlegum veikindum með of miklu álagi á heilbrigðiskerfið eða mikil veikindaforföll starfsmanna í ýmsum fyrirtækjum skapi neyðarástand.

Ég legg til eftirfarandi skref en athuga ber að dagsetningar gætu breyst, allt út frá stöðu faraldurs hverju sinni.

I. Innanlandsaðgerðir 3. febrúar 2022

1. Reglugerð gildi í þrjár vikur.
2. Almennar fjöldatakmarkanir verði 50 manns. Börn verði ekki undanþegin.
 - a) Fjöldatakmarkanir fyrir sitjandi viðburði verði 500 manns og skylt að nota andlitsgrímur.
3. Náandarregla verði einn metri. Börn fædd 2016 (á leikskólaaldri) og síðar verði undanþegin. Þar sem að ekki verður hægt að viðhafa náandarreglu innan- sem utandyra og eða loftræsting í rýmum ekki góð þar sé grímuskylda nema á heimilum tengdra aðila.
4. Sund-, baðstaðir og líkamsræktarstöðvar megi hafa opið fyrir allt að 75% af hámarksafköstum og áhersla lögð á eins metra náandarreglu sem og almennar smitvarnir.
5. Íþróttaæfingar barna og fullorðinna með eða án snertingar innan sem utan ÍSÍ verði heimilar. Hámarksfjöldi í hverju hólfi verði 50 manns. Sameiginleg búningaástaða verði opin. Gæta skal að því að búningaástaða 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.

Íþrótta- 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 Íþrótta- og ólympíusambandi Íslands skal setja leiðbeiningar eða fylgja sömu leiðbeiningum og sambærilegar íþróttir innan sambandsins.

Íþróttakeppni barna og fullorðinna verði heimilar með 500 áhorfendum í hólfi. Áhorfendum verði skylt að nota grímur

Á skíðasvæðum verði leyfður 75% af leyfilegum hámarksfjölda.

6. 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 eins metra náandarreglu. Gætt verði að handhreinun 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 500 sitjandi gestum í hverju hólfi, viðhalda skal eins 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.
7. Við athafnir trú- og lífsskoðunarfélaga verði að hámarki 500 gestir í hólfi. Ekki verði heimilt auka fjölda gesta með framvísun á niðurstöðum hraðgreininga eða PCR-prófa. Eins metra náandarregla verði tryggð á milli ótengdra aðila sem og skylt að nota grímu. Í erfidrykkjum gildi almennar fjöldatakmarkanir.
 8. Verslanir megi taka á móti 100 manns í hverju hólfi (börn teljast með). Fyrir hverja 10 m² umfram 100 m² má bæta við fimm viðskiptavinum að hámarki 200 manns. Grímuskylda verði í verslunum.
 9. Skemmtistaðir, krár, spilasalir og spilakassar megi hafa opið til kl. 22. Gestum verði gert að yfirgefa fyrir kl. 23:00.
 10. Veitingastaðir megi hafa opið til kl. 22 og gestir verði að hámarki 50 í rými og aðeins afgreitt í sæti. Heimilt verður að hleypa inn nýjum viðskiptavinum til kl. 22. Gætt skuli að eins metra nálægðarmörkum og skylt að hafa grímur nema hjá sitjandi gestum.
 11. Skólareglugerð óbreytt. Óbreyttar takmarkanir.
 12. Grímunotkun.
Grímunotkun verði skylda þegar ekki er hægt að viðhafa eins metra nálægðarmörk utan- sem innandyrna nema á heimilum. Börn fædd 2016 og síðar verði undanþegin grímuskylda. Grímunotkun hjá börnum fæddum 2006-2015 verði í samræmi við aldur og þroska.
 13. Hvatt verði til fjarvinnu sem mest á vinnustöðum.
 14. Notkun hraðgreininga- eða PCR prófa til að fjölga í sóttvarnahólfum á viðburðum verði ekki leyfð.

Landamæri:

Óbreytt fyrirkomulag en hætta notkun hraðgreiningaprófa og þess í stað fari allir með tengsl við Ísland í PCR próf.

II. Innanlandsaðgerðir 24. febrúar 2022

1. Reglugerð gildi í þrjár vikur.
2. Almennar fjöldatakmarkanir verði 200 manns. Börn verði ekki undanþegin.
Fjöldatakmarkanir fyrir sitjandi viðburði verði 1.000 manns og skylt að nota andlitsgrímur.
3. Náandarregla verði einn metri. Börn fædd 2016 (á leikskólaaldri) og síðar verði undanþegin. Þar sem að ekki verður hægt að viðhafa náandarreglu innan- sem utandyra og eða loftræsting í rýmum ekki góð þar sé grímuskylda nema á heimilum tengdra aðila.
4. Sund-, baðstaðir og líkamsræktarstöðvar megi hafa opið fyrir 100% af hámarksafköst og áherslu lögð á eins metra náandarreglu.
5. Íþróttaæfingar barna og fullorðinna með eða án snertingar innan sem utan ÍSÍ verði heimilar. Hámarksfjöldi í hverju hólfi verði 200 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 með 1000 áhorfendum í hólfi. Áhorfendum verði skylt að nota grímur

Á skíðasvæðum verði leyfður 100% af leyfilegum hámarksfjölda.

6. Sviðslistir og kórastarf:

- f. Æfingar og sýningar með snertingu verði leyfðar fyrir allt að 200 starfsmenn á sviði. Grímur verði notaðar þegar því verður við komið nema þegar listflutningur fer fram. Leitast verði við að viðhafa eins metra nándarreglu. Gætt verði að handhreinsun og sóttthreinsun sameiginlegs búnaðar a.m.k. tvisvar á dag og passað að loftræsting sé í lagi.
 - g. Heimilt verði að taka á móti allt að 1000 sitjandi gestum í hverju hólfi, viðhalda skal eins metra nándarreglu milli óskyldra aðila og skylt að nota grímu á leið inn og út af viðburði og á meðan honum stendur.
 - h. Ekki verði heimilt að auka fjölda í hólfi á skipulögðum viðburðum með notkun hraðgreiningaprófa eða PCR-prófa.
 - i. Hlé á sýningum verði leyfð. Á fullorðinssýningum gildi að áfengissala fyrir, á meðan og á eftir sýningar verði ekki leyfð.
 - j. Skylt verði að selja í númeruð sæti en þá er óþarfi að halda skrá yfir gesti.
7. Við athafnir trú- og lífsskoðunarfélaga verði að hámarki 1000 gestir í hólfi. Ekki verði heimilt auka fjölda gesta með framvísun á niðurstöðum hraðgreininga eða PCR-prófa. Eins metra nándarregla verði tryggð á milli ótengdra aðila sem og skylt að nota grímu. Í erfidrykkjum gildi almennar fjöldatakmarkanir.
8. Verslanir megi taka á móti 200 manns í hverju hólfi (börn teljast með). Fyrir hverja 10 m² umfram 100 m² má bæta við fimm viðskiptavinum að hámarki 500 manns. Grímuskylda verði í verslunum.
9. Skemmtistaðir, krár, spilasalir og spilakassar megi hafa opið til kl. 00. Gestum verði gert að yfirgefa fyrir kl. 01:00.
10. Veitingastaðir megi hafa opið til kl. 00 og gestir verði að hámarki 200 í rými og aðeins afgreitt í sæti. Heimilt verður að hleypa inn nýjum viðskiptavinum til kl. 00. Gestum verði gert að yfirgefa fyrir kl. 01:00. Gætt skuli að eins metra nálægðarmörkum og skylt að hafa grímur nema hjá sitjandi gestum.
11. Skólareglugerð óbreytt. Óbreyttar takmarkanir.
12. Grímunotkun.
Grímunotkun verði skylda þegar ekki er hægt að viðhafa eins metra nálægðarmörk utan- sem innandyrna nema á heimilum. Börn fædd 2016 og síðar verði undaþegin grímuskyldu. Grímunotkun hjá börnum fæddum 2006-2015 verði í samræmi við aldur og þroska.
13. Hvatt verði til fjarvinnu sem mest á vinnustöðum.
14. Notkun hraðgreininga- eða PCR prófa til að fjölga í sóttvarnahólfum á viðburðum verði ekki leyfð.
15. Reglur um einangrun og sóttkví felldar niður

Landamæri:

Óbreytt fyrirkomulag

III. **Innanlandsaðgerðir 14. mars 2022**

Öllum innanlandsaðgerðum hætt

Landamæri:

Óbreytt fyrirkomulag