

Leiðbeiningar fyrir sjúkraþjálfun og sambærilega starfsemi í COVID-19 faraldri

Þann 4. maí 2020 verða breytingar á takmörkunum á samkomum sem hafa verið í gildi og sjúkraþjálfarar hafa leyfi til að hefja störf að nýju. Í því felst m.a. að stofur sjúkraþjálfara opna og þjálfun hefist innan hjúkrunarheimila og dagdvala. Áfram er neyðarstig almannavarna í gildi og því þarf að viðhalda þeim sóttvarnaráðstöfunum og fylgja almennum [leiðbeiningum heilbrigðis-yfirvalda](#). Sérhver stofa/starfsmaður er ábyrgur fyrir sóttvörnum á sínum stað og þarf að fylgja eigin verklagsreglum miðað við starfsemi og aðstæður í hverju bæjarfélagi á hverjum tíma.

Einstaklingar mega ekki koma til meðferðar ef þeir:

- Eru í sóttkví eða hafa verið erlendis síðustu 14 daga.
- Eru í einangrun (einnig meðan beðið er niðurstöðu sýnatöku).
- Hafa verið í einangrun vegna COVID-19 smits og ekki eru liðnir 14 dagar frá útskrift.
- Eru með einkenni (kvef, hósta, hita, höfuðverk, beinverki, þreytu, kviðverki, niðurgang o.fl.).

Hóppjálfun sjúkraþjálfara verður heimil, en gæta þarf að 2ja metra reglunni og að hámarksfjöldi í sal miðast við að þessi regla haldi. Gæta þarf einnig að nándarreglu fyrir/eftir tímana. Æskilegt er að skrá þrif í sal og á tækjum.

Frá og með 4. maí nk. er einnig veitt tilslökun er varðar þjálfun á hjúkrunarheimilum, dagdvöllum og í starfsemi velferðarþjónustu. Nánar má lesa um tilslakanir hjúkrunarheimila og dagdvala á vef [embættis landlæknis](#).

Frá 4. maí nk. er heimilt að opna endurhæfingarlaugar fyrir skilgreinda heilbrigðisþjónustu. Við hóppjálfun í vatni þarf að gæta að 2ja metra reglunni og að hámarksfjöldi í laug miðast við að þessi regla haldi. Gæta þarf einnig að nándarreglu fyrir og eftir tíma í laug og best að ekki fari allir ofan í og upp úr laug á sama tíma, þannig að 2ja metra reglan haldi einnig í búningsklefa. Dæmi: Þjóða uppá frjálsum tíma í 15 mín. fyrir skipulagðan tíma og 15 mín. á eftir og helmingur hópsins byrji á frjálsum æfingum og hinn helmingurinn endi tíma á frjálsum æfingum.

Þegar meðferð krefst nándar er mikilvægt að gæta ítrustu varúðar og grípa til viðeigandi ráðstafana ef minnsti grunur vaknar um smit (gríma, hanskar). Ef hins vegar bæði sjúkraþjálfari og skjólstæðingur eru einkennalausir (eða batnað), tilheyra ekki skilgreindum áhættuhópi og ekki er um að ræða svæði þar sem um aukna smithættu er að ræða, þá er heimilt að sleppa grímum og hönskum, en rík áhersla lögð á vandaðan handþvott og sprittun.

Frekari tilslakanir verða auglýstar síðar.