

---

## Greinargerð

Dagsetning: 06. desember 2020

Höfundur: Þórólfur Guðnason sóttvarnalæknir

Viðtakandi: Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra

Málsnúmer/skjalalykill: 2010085

---

### Efni: Samantekt sóttvarnalæknis varðandi COVID-19, líkamsræktarstöðvar, sundlaugar og smithættu.

---

Ráðuneyti óskaði eftirfarandi upplýsinga:

1) *Úr smitrakningu, þar sem fram kemur fjöldi smita á tilteknu tímabili (í þriðju bylgju) sem rakin hefur verið til þessara staða.*

Upplýsingar frá smitrakningateymi:

Hér er sá fjöldi sem við höfum rakið til líkamsræktarstöðva (VBC undanskilin):

1. Bein smit frá líkamsrækt = 36

\* Heildarfjöldi afleiddra smita: 74

2. Bein smit frá sundlaugum = 5

\* Heildarfjöldi afleiddra smita: 20

Fjöldi smita sem voru rakin beint til VBC: 84:

Heildarfjöldi afleiddra smita á líkamsræktarstöðvum (inniheldur einnig þau smit hér að ofan sem tengjast VBC): 327

Þessar tölur er birtar með þeim fyrirvara að sjaldnast er hægt að segja með algjörrri vissu hvar einstaklingar smitast. Einnig má hafa í huga að ekki tekst að rekja öll smit.

Þessar upplýsingar byggja eingöngu á upplýsingum úr rakningargrunninum. Það er þau smit sem starfsfólk smitrakningarteymis hefur tengt saman, niðurstöður úr raðgreiningum eru ekki með í þessum tölum.

2) *Um áhrif klórs á veiruna*

COVID-19 smitast á milli einstaklinga. Smitleið er fyrst og fremst dropasmit. Það þýðir að veiran getur dreifst þegar veikur einstaklingur hóstar, hnerrar eða snýtir sér og annar einstaklingur andar að sér dropum frá þeim veika. Önnur leið er snertismit en þá mengast hendur af dropum frá sýktum einstakling og ef viðkomandi ber þær svo upp að vitum sínum þá getur hann smitast. Þetta er þó ekki talin eins mikilvæg smitleið og dropasmit. Loks hefur úðasmit fengið meira vægi en talið var í fyrst en það á við aðstæður þar sem smærri dropar geta hangið í loftinu í einhvern tíma og á þetta sérstaklega við lokuð rými þar sem loftræsting er ekki góð. Sumir sem eru sýktir fá lítil sem engin einkenni og geta þó verið smitandi og einnig hefur komið í ljós að fólk geti smitað í 1–2 daga áður en einkenni koma fram.

Engin gögn benda til að veiran geti smitast með vatni t.d. í sundlaugarvatni. Veiran getur haldist stöðug við tilraunaaðstæður í nokkrar klst til daga á mismunandi efnum og fer það eftir um hvaða efni ræðir, hita og raka umhverfis hversu lengi. Veiran dreps við sólarljós og venjulegan þvott við 40-60 C. Þá dugar að þrifa yfirborð með sápuvatni og strjúka yfir með sótthreinsandi efni (klór, Virkon).

Klórlausnir eru mjög góðar til að drepa veirur t.d. blanda af bleiklór með vatni (0,1% eða 1000 ppm). Klór drepur margar veirur þ.m.t. SARS-CoV-2. Sundlaugarvatni með klóri myndi því duga til að drepa veiruna.

Sjá t.d. WHO <https://www.who.int/publications/i/item/cleaning-and-disinfection-of-environmental-surfaces-in-the-context-of-covid-19>

Einnig Public Health England <https://www.pwtag.org/disinfecting-coronavirus/> og <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-decontamination-in-non-healthcare-settings/covid-19-decontamination-in-non-healthcare-settings>

### 3) *Um flokkanir alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO), Sóttvarnastofnunar Evrópusambandsins (ECDC) og ríkja í kringum okkur á áhættu tiltekinnar starfsemi þar sem fjallað er um þessa staði*

ECDC Rapid Risk Assessment 4. desember 2020:

ECDC mælir með að fólk haldi sig í sínum hópi/“kúlu“ (e. social bubble). Að fólk velji og umgangist sömu aðila sem sýni sömu varkárni, hvort sem það er fjölskylda eða vinir og varist samkomur með fólki fyrir utan þennan valda hóp. Með þessu er hægt að hitta fólk en minnka líkur á COVID-19 smiti og útbreiðslu veirunnar. Þá er ráðlagt að hafa þessa „kúlu“ litla í kringum hátíðarnar og að halda sig með fjölskyldunni sé minnsta áhættan. Varað er við lokuðum rýmum þar sem loftræsting er ekki góð en að lofta út með fersku lofti eins og hægt er til að minnka útbreiðslu veirunnar.

ECDC <https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/risk-assessment-covid-19-festive-season>

Þá nefnir ECDC að þróttir eru hugsanlega áhætta fyrir SARS-CoV-2 smiti, bæði fyrir iðkendur og þjálfara. Sérstaklega á þetta við um hópíþróttir, íþróttir með snertingu eða þar sem búnaður eða aðstaða er sameiginleg, þ.m.t. búningsaðstaða.

ECDC Spurningar og svör <https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19/facts/q-covid-19/questions-answers-various>

Í umfjöllun um loftræstingu er tekið fram að fjölmargar rannsóknir á hópsýkingum hafi sýnt að sérstök áhætta á dreifingu veirunnar sé við aðstæður þar sem fólk safnast saman í lokuðu rými innandyra s.s. vinnustaðir (skrifstofur, verksmiðjur) sem og önnur rými innandyra, t.d. kirkjur, veitingastaðir, samkomur á skíðasvæðum, veislur, verslunarmiðstöðvar, húsnæði farandverkamanna, danstímar, skemmtiferðaskip og ökutæki.

Þá getur ECDC þess að um 25 lönd Evrópusambandsins flokki líkamsrækt (gym) sem hááhættu staði sem lokað var snemma í opinberum aðgerðum gegn COVID-19.

(<https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/covid-19-guidelines-non-pharmaceutical-interventions-september-2020.pdf>)

Skylt þessu er úttekt hjá London School of Hygiene and Tropical Medicine á ýmsum hópsýkingum sem m.a. voru tengdar íþróttum en ekkert til sundlauga. Þó ekki líkamræktarstöðvar í sjálfu sér (íþróttir voru t.d. líkamræktarstöðvar og hlaup en ekki flokkað niður).

Sjá: <https://wellcomeopenresearch.org/articles/5-83>

Úr leiðbeiningum WHO til almennings:

Varist fjölmenn, lokuð rými og nánd. Hópsýkingar hafa orðið á veitingastöðum, kóræfingum, í leikfimitímum (e. fitness classes), næturlúbbum, skrifstofum og kirkjum þar sem fólk safnast saman innandyra, talar hátt, hrópar, andar þungt eða syngur.

Smithætta er meiri þar sem er hópamyndun og loftræsting er ekki góð þar sem fólk dvelur lengur saman í meiri nánd. Við þær kringumstæður virðist veiran dreifast frekar með dropum eða úða.

Mælt er með að hittast frekar úti en inni og að samkomur utandyra séu öruggari en innandyra og því meiri hætta eftir því sem rými eru minni og ef ekki hægt að hleypa útilofti inn.

Varðandi sund er tekið fram að veiran smitist ekki gegnum vatn en geti þó smitast beint á milli fólks þar eins og annars staðar. Mælt með að virða fjarlægð og sinna hreinlæti.

WHO <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Að sama skapi í umfjöllun CDC kemur fram að áhættu af sundlaugum sé ekki aukin umfram nánd við aðra og sameiginlega snertifleti. Engin gögn um að veiran smitist í vatninu sjálfu. Þannig að ef fjarlægð er virt er ekki hætta á að fara í almenningslaug umfram aðra staði þar sem fólk kemur saman.

Hvað varðar íþróttir eru þær flokkaðar í lægstu, aukna, meiri, háa og hæstu áhættu. Lægsta áhætta er t.d. leikfimi heima hjá sér (einn eða með öðrum á heimili), aukin áætta er t.d. hópíþrótt (æfing), meiri áhætta er t.d. keppni liða, há áhætta þá fjölliðakeppni innan sama svæðis og hæsta áhætta t.d. fjölliðakeppni milli landshluta. Mælt er með notkun á grímu þar sem hægt er, forðast sameiginlega snertifleti, nota sinn eigin búnað ef hægt auk þrifa og hreinlætis.

CDC <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/beaches-pools.html>

#### 4) Önnur gögn eða upplýsingar

Samtök bandarískra smitsjúkdómalækna (IDSA) hafa flokkað athafnir og viðburði eftir þeirra áhættumati í laga, meðal og há áhættu. Þá er miðað við að 2 metra (6 fet) fjarlægð sé virt, andlitsgrímur notaðar og þeir sem séu í meiri áhættu sýni sérstaka varúð umfram aðra. Í þeirra flokkun er sund í almenningslaug flokkað sem meðal áhætta en að fara á líkamsræktarstöð sem há áhætta.

Sjá <https://www.idsociety.org/globalassets/idsa/public-health/covid-19/activity-risk.pdf>

Texas Medical Association flokkar líkamsræktarstöðvar sem há áhættu (8 á skalanum 1 til 10 þar sem 10 hæsta áhætta). Sund er þar talið 6 af 10 eða meðal áhætta.

<https://twitter.com/texmed/status/1279046501054980096/photo/1>

#### Samantekt:

Af ofangreindu má sjá að töluverður fjöldi smita hefur verið rakinn til líkamsræktarstöðva hérlendis. Auk þess má álykta af ofangreindum upplýsingum erlendis frá og því sem vitað er um hvernig veiran smitast og dreifist að aðstæður í líkamsræktarstöðvum skapi meiri áhættu á smiti og dreifingu smits heldur en aðstæður í sundlaugum ef aðgangur er takmarkaður þannig að hægt sé að virða fjarlægðarmörk. Þetta áhættumat hefur legið til grundvallar þeim aðgerðum sem sóttvarnalæknir hefur lagt til við ráðherra fram að þessu.