



Recomendaciones para el público en general sobre la cuarentena domiciliaria

La cuarentena se aplica ante la posibilidad de que una persona se haya contagiado de una enfermedad, sin que todavía esté enferma. **El aislamiento** es aplicable a pacientes con síntomas de enfermedad contagiosa.

El Director Nacional de Epidemiología está autorizado para aplicar dichas medidas, en virtud del art. 12 de la Ley sobre la Prevención de Enfermedades.

Cuarentena

Las personas que han estado de viaje en las zonas clasificadas de riesgo los 14 días previos o en contacto directo con pacientes con la nueva infección COVID-19 deberán someterse a una cuarentena. Se solicita que estas personas comuniquen su entrada en cuarentena al Centro de Salud de Atención Primaria correspondiente.

Al comenzar una cuarentena domiciliaria se repasará lo siguiente con la persona afectada:

- Un trabajador sanitario informará con detalle sobre las vías de contagio y los síntomas del COVID-19. Esta información también está disponible en la página web de la [Dirección Nacional de Salud](#).
 - Las vías de contagio son por contacto y gotículas. Esto significa que el virus se puede propagar cuando una persona tose, estornuda o se limpia la nariz y otra persona sana, bien recibe en su cara gotículas/aerosol procedentes del infectado, o bien se contamina las manos por las gotículas, tocándose a continuación el rostro. Las personas en cuarentena deben cuidar bien la higiene de las manos, sobre todo cuando el contacto con otras personas es inevitable.
 - Si el contacto con alguien de fuera es inevitable, la persona en cuarentena debe esmerar la higiene de las manos y utilizar mascarilla si sus síntomas se caracterizan por la tos y los estornudos. Si no dispone de una mascarilla podrá utilizar un pañuelo de papel para taparse la nariz y la boca al toser o estornudar, el cual se deberá introducir en una bolsa de plástico nada más usarse y luego hay que desinfectarse las manos de manera exhaustiva.
- Una persona en cuarentena deberá permanecer en su domicilio, teniendo el menor trato directo posible con otras personas.
 - Una persona en cuarentena **no** podrá salir de casa, salvo en casos de extrema necesidad, como por ejemplo para buscar el necesario servicio sanitario, tras la debida consulta previa con su Centro de Salud de Atención Primaria en los teléfonos 1700 o 112. El seguimiento médico y odontológico regular, la fisioterapia u otras consultas a especialistas que no tienen que ver con la epidemia, **no** se considerarán servicios sanitarios esenciales mientras dure la cuarentena, de modo que tales servicios deberían cancelarse y concertarse nuevas citas, una vez finalizada la cuarentena. **Si se necesitase el servicio sanitario durante la cuarentena, sea por agravamiento del COVID-19, sea**

por enfermedad repentina o un accidente, el comunicante deberá informar al Servicio de Salud/1700/112 de que se trata de una situación de cuarentena vigente. Tal información facilitará la puesta en práctica de las medidas necesarias para impedir la propagación de posibles contagios y NO deberá retrasar o impedir que el paciente reciba la necesaria asistencia.

- Una persona en cuarentena no podrá utilizar transporte público o taxi. Si tiene que acudir al servicio de salud podrá usar vehículo particular si está en condiciones de conducir, u otras personas que lo acompañen en la cuarentena. De otro modo será necesaria la asistencia de una ambulancia a través de 1700/112.
- Una persona en cuarentena **no** podrá acudir al trabajo o a clases donde haya más gente. **Es posible que tenga que obtener el correspondiente certificado del Servicio de Salud. Se ha solicitado a los empleadores que se muestren comprensivos si un empleado suyo tiene que estar en cuarentena.**
- Una persona en cuarentena **no** podrá acudir a encuentros con otras personas, sean laborales, familiares o sociales, como pueden ser reuniones de trabajo, de compañeros de trabajo, de los sindicatos, banquetes de confirmación, funerales, clubes de costura, ensayos de coros, conciertos, etc.
- Las personas en cuarentena **no** podrá acudir a gimnasios, piscinas, teatros, cines, centros comerciales u otros lugares concurridos.
- Las personas en cuarentena **no** podrán salir en busca de suministros en establecimientos como farmacias, supermercados, correos, bancos u otros.
- Una persona en cuarentena **no** podrá permanecer en los espacios comunitarios de los bloques de vivienda, como escaleras, salas de lavandería o jardines comunes/zonas recreativas.
- Una persona en cuarentena **no** podrá recibir visitas en casa, mientras dure la cuarentena
- Una a persona en cuarentena **podrá** salir al balcón o al jardín de casa. Si allí se encuentran otras personas, deberá guardar una distancia mínima de 2 metros.
- Una persona en cuarentena **podrá** dar paseos, siempre guardando una distancia mínima de 2 metros de otros transeúntes.
- Una persona en cuarentena **podrá** dar paseos en vehículo particular, pero **no** podrá tener trato directo cercano con otras personas, por ejemplo en ventanillas de autoservicio de restaurantes.
- Una persona en cuarentena **podrá** sacar la basura, pero debe estar atenta a su higiene, al lavado de las manos antes y después de haber abierto y cerrado los conductos/cubos/almacenes de basura y, preferiblemente, limpiar las asas con un trapo mojado en alcohol de 75 grados tras tocarlas.
- Los restantes ocupantes de la casa, expuestos al contagio simultáneamente pueden estar en cuarentena al mismo tiempo y en el mismo lugar.
- Es conveniente que otros ocupantes de la casa que no hayan sido expuestos al contagio **no** compartan espacio con la persona en cuarentena.
 - En caso de que las personas que no hayan sido expuestas no quieran abandonar la casa, deberían limitar el contacto con la persona en cuarentena en la medida de lo razonable. La persona en cuarentena debería tener un cuarto de baño para su uso exclusivo y debe dormir en una habitación aparte o, al menos, en una cama separada. Si no hay posibilidad de un cuarto de baño exclusivo, se debe cuidar bien de que disponga de toallas exclusivas. También hay que limpiar con esmero todas las superficies de contacto después de usar el baño, es decir el inodoro, el lavabo, el grifo monomando, el dispensador de jabón líquido, los interruptores y los tiradores de la puerta. **Si la persona en cuarentena se pone enferma los restantes ocupantes de la casa deben someterse a cuarentena.**

- Se deberán limitar al máximo el contacto directo con otras personas. Por esta razón, es posible que la persona en cuarentena necesite ayuda en cuanto a las provisiones, etc.
 - Si **una parte** de los residentes de la casa está en cuarentena por haber estado en zonas de riesgo o por contactos con un paciente con COVID-19, los restantes ocupantes pueden atender sus trabajos cotidianos y ocuparse de las provisiones.
 - Si **todos los miembros del hogar** están sometidos a cuarentena, cabe la posibilidad de que amigos o familiares se ocupen de las provisiones, dejándolas a la puerta.
 - Si existe en la zona la posibilidad de envío a domicilio de alimentos y otros artículos de primera necesidad, se puede aprovechar este servicio durante la cuarentena.
- Se puede contactar con la Cruz Roja, en relación con las provisiones, según sea necesario. Todos los que se encuentren en Islandia, sometidos a cuarentena domiciliaria, pueden llamar al Teléfono de Asistencia de la Cruz Roja, al número 1717 o vía charla por Internet en www.1717. Allí se puede solicitar asistencia, buscar apoyo, obtener información y hablar con alguien confidencialmente. El Teléfono de Asistencia está abierto las 24 horas y la llamada es gratuita.
- Es importantes aplicar las reglas básicas de higiene para disminuir el riesgo de contagio (véase información sobre el lavado de manos y profilaxis séptica para el público en general en la web de la Dirección Nacional de Salud).
- Una persona en cuarentena medirá y apuntará su temperatura corporal a diario.
- Si la persona en cuestión tiene síntomas de COVID-19, deberá ponerse en contacto telefónicamente con Læknavaktin (Médico de Guardia) en el número 1700 o con su contacto en el correspondiente Centro de Salud de Atención Primaria y seguir las instrucciones adicionales.
 - Lo apropiado es que una persona en cuarentena informe de la aparición de cualquier enfermedad, sea cual sea, al teléfono 1700 (posiblemente en consulta con médicos infectiólogos del Hospital Nacional(LSH) para determinar la conveniencia de tomar pruebas de COVID-19.
 - La afectación del aparato respiratorio, sobre todo tos y dificultad respiratoria, son los principales síntomas iniciales del COVID-19, acompañados de fiebre. Debilidad y dolores musculoesqueléticos pueden ser los primeros síntomas, posiblemente con ausencia de fiebre, pero también frecuentemente acompañados de fiebre. Síntomas de resfriado (secreción de mucosidad nasal, etc.) son menos frecuentes en las infecciones por COVID-19 que en otras infecciones por coronavirus en humanos. Problemas digestivos o dolor de garganta no son destacables en las infecciones del COVID-19, pero estos no son excluyentes de dicha enfermedad
- En caso de que una persona en cuarenta sufra una enfermedad repentina y necesite, en consecuencia, el traslado en ambulancia a un hospital, se debe informar al personal del 112 de la posible infección por COVID-19. **La cuarentena por COVID-19 es de 14 días desde el último contagio posible o hasta la aparición de síntomas. Si estos, efectivamente, se presentan y se confirma el contagio con análisis, se deberá seguir las recomendaciones.**