



Recomendaciones para el público en general sobre el aislamiento domiciliario

Una 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 una 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.

Aislamiento

Las personas con contagio por COVID-19, confirmado o sospechado, que no necesiten hospitalización, deberán permanecer en aislamiento domiciliario, o en el lugar designado por Defensa Civil o el Servicio de Salud de cada localidad.

Al comenzar un aislamiento domiciliario el Servicio de Salud, o el teléfono 1700, 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.
 - Si el contacto con alguien de fuera es inevitable, la persona en aislamiento 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 kleenex 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 aislamiento deberá permanecer en su domicilio, teniendo el menor contacto directo posible con otras personas.
 - Una persona en aislamiento **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 aislamiento 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 aislamiento 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 aislamiento o cuarentena. De otro modo será necesaria la asistencia de una ambulancia a través de 1700/112.
- Una persona en aislamiento **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 quedar sometido a aislamiento tras haberse recuperado de la enfermedad (10 días a partir de la desaparición de la fiebre).**
- Una persona en aislamiento **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 aislamiento **no** podrá acudir a gimnasios, piscinas, teatros, cines, centros comerciales u otros lugares concurridos.
- Las personas en aislamiento **no** podrán salir en busca de suministros en establecimientos como farmacias, supermercados, correos, bancos u otros.
- Una persona en aislamiento **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 aislamiento **no** podrá recibir visitas en casa, mientras dure la cuarentena
- Una a persona en aislamiento **podrá** salir al balcón o al jardín de uso privado en casa si su salud se lo permite. Si allí se encuentran otras personas, el individuo en aislamiento deberá volver adentro y atender la higiene de sus manos antes de tocar los tiradores de las puertas que los demás usan, etc.
- Una persona en aislamiento **podrá** dar paseos en vehículo particular si su salud se lo permite, pero no puede haber nadie más en el vehículo, excepto aquellos que ya estén sometidos a cuarentena, y no podrá tener trato directo cercano con otras personas, por ejemplo en ventanillas de autoservicio de restaurantes.
- Una persona en aislamiento **podrá** sacar la basura si su salud se lo permite y no hay otros en la casa que se puedan ocupar. Preferiblemente, llevará mascarilla si resulta probable que se cruce con otras personas al salir, por ejemplo en los bloques de viviendas, y en su defecto, debe llevar encima un kleenex para usar en caso de tos y estornudo, además de atender el lavado de 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 un producto desinfectante tras tocarlas.
- Lo ideal es que una persona enferma permanezca sola durante el aislamiento. Los restantes miembros del hogar pueden estar en cuarentena en la casa si no quieren abandonarla, pero deberían limitar el contacto con el aislado en la medida de lo razonable y, preferiblemente, mantenerse a una distancia de un metro del enfermo. **La aparición de la enfermedad entre más ocupantes de la casa prolongará el tiempo durante el cual los demás deberán quedar en cuarentena o, posiblemente, en aislamiento.**
 - Es conveniente intentar tener las ventanas abiertas en los espacios compartidos, como la cocina y el cuarto de baño.
 - Se debe esmerar la limpieza de espacios compartidos, así como las superficies de contacto, como tiradores de frigoríficos, interruptores de la luz y tiradores de puertas.
 - Una persona en aislamiento debería dormir en una habitación aparte o, como mínimo, en una cama separada. Es conveniente que tenga un cuarto de baño de uso exclusivo.
 - Es importante aplicar las reglas básicas de higiene para disminuir el riesgo de contagio (véase

recomendaciones sobre el lavado de manos y profilaxis séptica para el público en general en la web de la Dirección Nacional de Salud).

- Los pañuelos de papel usados por una persona en aislamiento deben introducirse directamente en una bolsa de plástico que se cierra a continuación y se tira con otra basura doméstica.
- Es deseable tener a mano alcohol sanitario en el lugar donde se encuentra el enfermo.
- Se deberá limitar al máximo el contacto directo con otras personas. Por esta razón, es posible que la persona en cuestión necesite ayuda en cuanto a las provisiones, etc. Si una parte de los residentes de la casa está en aislamiento, los restantes ocupantes deberán permanecer en cuarentena si han estado en la casa al aparecer los primeros síntomas.
 - Si todos los miembros del hogar están sometidos a cuarentena o aislamiento, 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.
- En caso de que el enfermo necesite cuidados, es deseable que una única persona le atienda mientras dure la enfermedad.
 - Eviten el contacto directo con todo fluido corporal (flemas del tracto respiratorio, vómitos, heces, etc.). En caso de tener que tocar lo antes mencionado, tengan a mano guantes desechables.
 - Lávense las manos y usen alcohol sanitario tras tocar a un paciente y sus alrededores.
- El correspondiente contacto del Servicio de Salud, un ATS o un médico del Centro de Salud de Atención Primaria se comunicará a diario con la persona afectada, o por vía telefónica, o con visitas a domicilio mientras dure el aislamiento.
 - La persona afectada se tomará y apuntará la temperatura diariamente.
 - En caso de que los síntomas de la persona en cuestión empeorasen, deberá comunicarse telefónicamente con su contacto en el Servicio de Salud de Atención Primaria o al número 1700, de Læknavaktin (Médico de Guardia) y seguir las instrucciones adicionales.
- En caso de que una persona en aislamiento 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/confirmada infección por COVID-19.

El aislamiento por COVID-19 solo se puede levantar por un médico, una vez cumplidas las DOS siguientes condiciones.

- **Han pasado 14 días desde el diagnóstico**

Y

- **El paciente lleva al menos 7 días sin síntomas**

Si existe alguna duda sobre los requisitos mencionados, es posible que sea necesario repetir la toma de muestras para el análisis vírico para determinar el caso. Una vez acabado el aislamiento, cada paciente deberá, no obstante, evitar el trato estrecho con los grupos de riesgo, de acuerdo con eventuales recomendaciones adicionales facultativas y esmerar la limpieza de manos y la higiene general.