



Instrukcje dla osób poddanych kwarantannie domowej

Kwarantannę stosuje się u osób z podejrzeniem infekcji, ale nie wykazujących jeszcze objawów.

Izolację stosuje się wobec pacjentów z objawami choroby zakaźnej.

Główny epidemiolog jest upoważniony do podejmowania takich środków zgodnie z art. 12 [Ustawy o bezpieczeństwie zdrowotnym i chorobach zakaźnych](#)

Kwarantanna:

Od 19 marca 2020 r. wszyscy mieszkańcy Islandii, którzy wracają do kraju, są zobowiązani do odbycia 14-dniowej kwarantanny, niezależnie od tego, z jakiego miejsca przybywają. To samo dotyczy osób, które miały kontakt z osobą chorującą na COVID-19.

Na kwarantannę można rejestrować się za pośrednictwem strony internetowej [Heilsuvera.is](https://heilsuvera.is). Informacje zostaną bezpośrednio przekazane do centralnej bazy danych Głównego epidemiologa i Departamentu Ochrony Ludności. Można też zarejestrować się telefonicznie w swojej głównej placówce ochrony zdrowia.

W chwili rozpoczęcia kwarantanny domowej należy udzielić objętej nią osobie następujących informacji:

- Pracownik służby zdrowia powinien przekazać szczegółowe informacje na temat dróg zarażenia oraz objawów infekcji koronawirusem wywołującym COVID-19. Informacje te można również znaleźć na stronie internetowej [Dyrektoratu Zdrowia](#).
 - Choroba rozprzestrzenia się przez kontakt i drogą kropelkową. Oznacza to, że rozprzestrzenienie się wirusa występuje wtedy, gdy zakażona osoba kichnie, zakasze lub wydmucha nos, a osoba zdrowa będzie wdychać te kropelki lub gdy osiada one na jej dłoniach, a następnie dotknie ona swoich oczu, nosa lub ust. Osoby poddane kwarantannie winny zwrócić szczególną uwagę na higienę rąk.
- Osoba objęta kwarantanną powinna pozostać w swoim domu i kontaktować się z jak najmniejszą liczbą osób.
 - Osoba objęta kwarantanną **nie może** opuszczać domu, chyba że jest to konieczne, np. w celu uzyskania niezbędnej opieki zdrowotnej, po konsultacji z placówką podstawowej opieki zdrowotnej/1700 (+354 544 4113)/112. Rutynowe badania lekarskie lub stomatologiczne, fizjoterapia lub wizyty u specjalistów niezwiązane z chorobą COVID-19 nie są uznawane za niezbędną opiekę zdrowotną w trakcie kwarantanny i należy je przełożyć. **Jeżeli u osoby objętej kwarantanną wystąpi choroba (COVID-19 lub inna) lub zdarzy się wypadek i osoba ta będzie potrzebowała pomocy medycznej, powinna ona powiadomić operatora o kwarantannie, kontaktując się z placówką podstawowej opieki zdrowotnej, pod numerem 1700 (+354 544 4113) lub 112. Dzięki temu operator będzie mógł zadbać o niezbędne środki ochrony personelu medycznego udzielającego**

pomocy, lecz NIE POWINNO to opóźniać ani ograniczać dostępu do niezbędnej opieki zdrowotnej.

- Osoby objęte kwarantanną nie mogą korzystać z transportu publicznego ani taksówek. Zapoznaj się z pytaniami dotyczącymi transportu z lotniska Keflavik. Jeżeli osoba ta musi skorzystać z niezbędnej opieki zdrowotnej, może użyć prywatnego samochodu, jeżeli ona lub inna osoba na kwarantannie w tym samym gospodarstwie domowym może prowadzić. W przeciwnym razie należy zadzwonić po ambulans pod numer 1700 (+354 544 4113)/112.
- Osoba objęta kwarantanną nie może uczęszczać do szkoły ani do pracy, gdzie przebywają inne osoby. **Może być wymagane zaświadczenie lekarskie z placówki podstawowej opieki zdrowotnej. Pracodawcy zostali poinstruowani, by do kwarantanny pracowników podchodzić z wyrozumiałością.**
- Osoba objęta kwarantanną **nie może** brać udziału w żadnych zgromadzeniach rodzinnych, służbowych lub towarzyskich. Dotyczy to na przykład zebrań lub spotkań w pracy, spotkań organizowanych przez związki zawodowe, bierzmowań, pogrzebów, spotkań towarzyskich w domu, prób chóru, koncertów itp.
- Osoba objęta kwarantanną **nie może** chodzić na siłownię, na basen, do teatru, do kina, do centrów handlowych ani innych miejsc, gdzie spotykają się ludzie.
- Osoba objęta kwarantanną **nie może** sama iść na zakupy ani w podobne miejsca, np. do apteki, sklepu spożywczego, na pocztę, do banku itp.
- Osoba objęta kwarantanną **nie może** przebywać w częściach wspólnych lokali, np. na klatkach schodowych, w pralni ani we współdzielonych dziedzińcach lub częściach zewnętrznych.
- Osoba objęta kwarantanną **nie może** przyjmować w domu gości podczas kwarantanny.
- Dzieci, których rodzice są objęci kwarantanną, **mogą** uczęszczać do szkoły i wychodzić z domu, lecz nie mogą przyjmować gości.
- Osoba objęta kwarantanną **może** korzystać ze współdzielonych schodów i wejść (np. w drodze na spacer i z powrotem), lecz **nie może** przebywać na ich terenie i musi zachować odległość co najmniej 2 m od innych osób. Najlepiej, aby osoba objęta kwarantanną korzystała ze schodów, a nie z windy. Jeśli jednak musi z niej skorzystać, nie powinna jej dzielić z innymi osobami.
- Osoba objęta kwarantanną **może** wychodzić na balkon lub do prywatnego ogrodu. Jeśli są tam inne osoby, osoba objęta kwarantanną powinna zachować odległość co najmniej 2 m.
- Osoba objęta kwarantanną **może** iść na spacer, lecz musi zachować odległość co najmniej 2 m od innych pieszych.
- Osoba objęta kwarantanną **może** jeździć prywatnym samochodem, lecz nie może kontaktować się z innymi w bliskiej odległości, np. w restauracjach drive-thru.
- Osoba objęta kwarantanną **może** wnosić śmieci z domu, musi jednak przestrzegać zasad higieny, m.in. myć ręce przed otwarciem zsypu / kosza na śmieci / altany i po jego zamknięciu, a najlepiej po kontakcie wytrzeć elementy takie jak uchwyty, poręcze, przyciski w windzie 70% alkoholem lub innym środkiem dezynfekującym.
- Zaleca się, by osoby zamieszkujące to samo gospodarstwo domowe, ale które nie były narażone na zakażenie, nie przebywały w tym samym miejscu co osoba poddana kwarantannie. Jednak inne osoby w tym samym gospodarstwie domowym narażone na zakażenie mogą być poddane kwarantannie w jednym miejscu.

- Jeżeli osoby nienarażone na zakażenie nie chcą opuszczać gospodarstwa domowego, powinny maksymalnie ograniczyć kontakt z osobą objętą kwarantanną (osoba objęta kwarantanną powinna mieć do dyspozycji osobną łazienkę, spać w osobnej sypialni lub chociaż w osobnym łóżku). **Jeżeli osoba objęta kwarantanną zachoruje, pozostali członkowie gospodarstwa domowego muszą zostać poddani kwarantannie.**
- Kontakt z innymi osobami należy ograniczyć do niezbędnego minimum. Dlatego osoba objęta kwarantanną może potrzebować pomocy z niezbędnymi zakupami.
 - **Jeśli niektórzy członkowie** gospodarstwa domowego są objęci kwarantanną, inni członkowie wciąż mogą wykonywać codzienne czynności i robić zakupy dla osoby poddanej kwarantannie.
 - Jeżeli **całe** gospodarstwo domowe zostanie poddane kwarantannie, znajomi lub krewni mogą pomóc z zakupami, zostawiając je przy drzwiach wejściowych.
 - Jeżeli na danym obszarze możliwa jest dostawa żywności i innych niezbędnych zakupów, podczas kwarantanny można skorzystać z tej usługi.
 - W razie potrzeby w sprawie niezbędnych zakupów można skontaktować się z Czerwonym Krzyżem. Każda osoba poddana kwarantannie w Islandii może zadzwonić na infolinię Czerwonego Krzyża dostępną pod numerem 1717 (+354 580 1710 dla numerów zagranicznych) lub skontaktować się internetowo przez stronę www.1717.is. Można tam poprosić o pomoc, uzyskać wsparcie lub informacje i porozmawiać z kimś w zaufaniu. Infolinia jest czynna przez całą dobę i jest bezpłatna.
- Ważne jest, aby w celu zmniejszenia ryzyka zakażenia stosować rutynowe zabiegi higieniczne (patrz wytyczne dotyczące [higieny rąk](#) i zapobiegania zakażeniu na stronie internetowej Dyrektora Zdrowia).
- Osoba objęta kwarantanną powinna codziennie mierzyć i zapisywać temperaturę ciała.
- Jeżeli u osoby objętej kwarantanną wystąpią objawy COVID-19, powinna ona skontaktować się telefonicznie z lekarzem dyżurnym Laeknavaktin pod numerem 1700 (+354 544 4113 dla numerów zagranicznych) w celu uzyskania dalszych wskazówek.
 - Objawy ze strony układu oddechowego, zwłaszcza kaszel i trudności z oddychaniem oraz wysoka temperatura ciała to główne symptomy COVID-19. Osłabienie i bóle mięśniowo-szkieletowe mogą być pierwszymi objawami. Może, ale nie musi, towarzyszyć im wysoka temperatura. Zwykłe objawy przeziębienia (katar itp.) i ból gardła są mniej powszechne. Przy COVID-19 mogą wystąpić, choć nie jest to powszechne, objawy ze strony przewodu pokarmowego.
- Jeżeli osoba objęta kwarantanną cierpi na ostrą chorobę i potrzebuje transportu do szpitala ambulansem, operatora pod numerem 112 należy powiadomić o możliwej infekcji COVID-19.

Kwarantanna związana z COVID-19 trwa 14 dni od ostatniego możliwego narażenia/zakażenia lub do chwili wystąpienia objawów. Jeśli pojawią się objawy i zakażenie zostanie potwierdzone przez badania laboratoryjne, należy postępować zgodnie z [instrukcjami dotyczącymi izolacji](#).