



Direzione della Sanità

Capo Epidemiologo per l'Islanda

Istruzioni per le persone in stato di quarantena domiciliare

La **quarantena** viene predisposta quando una persona è probabilmente stata contagiata da una malattia, ma non ne presenta ancora i sintomi. L'**isolamento** si applica ai pazienti che presentano i sintomi di una malattia contagiosa.

Il Capo Epidemiologo è autorizzato a prendere le seguenti misure in accordo con l'articolo 12 della Legge sulla Sicurezza Sanitaria e le Malattie Trasmissibili.

Quarantena:

A partire dal 19 marzo 2020, tutti i residenti in Islanda che entrano nel paese sono obbligati a sottoporsi a regime di quarantena per 14 giorni, indipendentemente da dove provengano. Lo stesso vale per coloro che sono stati in contatto con una persona contagiata da COVID-19.

Le persone possono registrarsi in stato di quarantena attraverso www.heilsuvera.is e le informazioni fornite confluiranno direttamente nel database centrale del Capo Epidemiologo e del Dipartimento della Protezione Civile. In altri casi può essere richiesto alle persone di registrarsi telefonicamente presso il proprio Centro di Assistenza Sanitaria di base.

All'inizio della quarantena domiciliare è necessario passare in rassegna i seguenti punti con l'interessato:

- Un addetto sanitario fornisce informazioni dettagliate sui percorsi del contagio e sui sintomi del contagio da COVID-19. Le informazioni sono anche disponibili sul sito web della Direzione della Sanità (Embætti landlæknis).
 - La contaminazione da contatto e da saliva e/o muco nasale (le "goccioline", espulse da chi starnutisce o tossisce) diffonde la malattia. Ciò significa che esiste il rischio di diffondere il virus quando una persona sana inala le "goccioline" di una persona infetta che starnutisce, tossisce o si soffia il naso. Il rischio si ha anche nel caso in cui tali "goccioline" si posino sulle mani delle persone sane, se poi ci si toccano gli occhi, il naso o la bocca. Le persone in quarantena devono prestare particolare attenzione all'igiene delle mani.
- Una persona in quarantena dovrebbe rimanere a casa e avere contatti con il minor numero possibile di persone.
 - Le persone in quarantena non devono lasciare la propria casa se non in caso di necessità, ad esempio per recarsi in cura presso i servizi sanitari essenziali dopo aver consultato un Centro di Assistenza Sanitaria di Base – 1700 (+354 544 4113) oppure il 112 –. I controlli medici o dentistici di routine, le sedute di fisioterapia o le visite presso specialisti che non hanno correlazione con il virus COVID-19, non sono considerati assistenza sanitaria essenziale durante la quarantena e quindi tali controlli, sedute o visite dovrebbero essere rinviati ad altra data. Nel caso si contraesse una malattia (COVID-19 o altro) o si avesse un incidente durante la quarantena e si rendessero necessarie cure mediche, la persona che contatta il Centro di Assistenza Sanitaria di



Base – 1700 (+354 544 4113) oppure il 112 – deve rendere noto il fatto di trovarsi in stato di quarantena. Ciò consentirà ai soccorritori di predisporre le precauzioni necessarie per il personale medico coinvolto nell’assistenza, **senza ritardare né inibire l’accesso all’assistenza sanitaria necessaria.**

- Le persone in quarantena **non devono** utilizzare i mezzi pubblici, ma possono usare i taxi. Se hanno bisogno di recarsi presso i servizi sanitari necessari, possono anche usare un’auto privata nel caso siano in grado di guidare (o nel caso lo siano altri membri della famiglia, pur trovandosi anch’essi in stato di quarantena). Altrimenti dovrebbe essere richiesta l’assistenza chiamando il 1700 (+354 544 4113) o il 112.
- Le persone in quarantena **non devono** frequentare la scuola né il luogo di lavoro frequentato da altre persone. Un certificato di stato di quarantena può essere ottenuto con identificazione elettronica tramite www.heilsuvera.is oppure via e-mail contattando la Direzione della Salute. I datori di lavoro hanno ricevuto istruzioni su come tenere in debita considerazione il fatto che un dipendente debba essere sottoposto a regime di quarantena.
- Le persone in quarantena **non devono** partecipare ad alcuna riunione, sia essa di lavoro, di famiglia o concernente la vita sociale (ad esempio, incontri o riunioni di lavoro, riunioni sindacali, comunioni/cresime, funerali, riunioni sociali a domicilio, prove di coro, concerti, ecc.).
- Le persone in quarantena **non devono** frequentare centri fitness, piscine, teatri, cinema, centri commerciali o altri luoghi di incontro e/o ritrovo.
- Le persone in quarantena non devono uscire per recarsi, ad esempio, in farmacia, in negozi di alimentari, in uffici postali, banche, ecc.
- Le persone in quarantena **non devono** rimanere negli spazi condominiali comuni, ad esempio nel vano scale, nei locali lavanderia o in cortili e/o aree esterne condivisi.
- Le persone in quarantena **non dovrebbero** accogliere ospiti in casa durante la quarantena.
- I bambini i cui genitori sono in quarantena **possono** frequentare la scuola e possono lasciare la casa, ma **non possono** ricevere ospiti.
- Le persone in quarantena **possono** utilizzare le scale e gli ingressi condominiali comuni (ad esempio, per uscire ed entrare prima e dopo una passeggiata), ma **non possono** sostarvi e devono tenersi ad almeno 2 metri di distanza dagli altri. Una persona in quarantena dovrebbe usare preferibilmente le scale, piuttosto che l’ascensore, e nel caso dovesse usare l’ascensore, non dovrebbe salirvi insieme ad altri.
- Le persone in quarantena **possono** recarsi su balconi o in giardini privati. Se in questi luoghi si trovano altre persone, il soggetto in quarantena deve mantenersi a una distanza di almeno 2 metri dagli altri.
- Le persone in quarantena **possono** fare una passeggiata ma devono mantenere una distanza di almeno 2 metri dagli altri.
- Le persone in quarantena **possono** fare un giro in auto utilizzando un’auto privata, ma non devono interagire con altre persone nelle immediate vicinanze, ad es. nei ristoranti drive-thru.
- Le persone in quarantena **possono** eliminare la spazzatura domestica, ma devono attenersi a norme igieniche, come il lavaggio delle mani prima e dopo l’apertura dello scivolo per la spazzatura, del bidone o altro; e preferibilmente devono pulire le superfici comuni (maniglie, corrimano, pulsanti) con alcool al 70% o altri disinfettanti, dopo averle toccate.



- È preferibile che i membri della famiglia che non sono stati esposti al contagio non si trovino nello stesso luogo dove si trova la persona in quarantena. Tuttavia, altri membri della famiglia esposti contemporaneamente, possono essere messi in quarantena nello stesso luogo.
 - Se le persone non esposte non vogliono uscire di casa, dovrebbero limitare il più possibile il contatto con la persona in quarantena (ad esempio, la persona in quarantena dovrebbe avere il proprio bagno, dormire in una camera da letto privata o almeno in un letto separato). **Se l'individuo in quarantena si ammala, gli altri membri della famiglia devono essere messi in regime di quarantena.**
- Il contatto con altre persone deve essere strettamente limitato. Pertanto, una persona posta in quarantena potrebbe aver bisogno di assistenza per le proprie necessità di base.
 - **Se alcuni membri** della famiglia vengono messi in quarantena, altri membri della famiglia possono continuare le loro attività quotidiane e provvedere alle necessità di base per tutti i famigliari.
 - Se **l'intera** famiglia viene messa in quarantena, amici o parenti possono aiutare provvedendo alla consegna dei generi di prima necessità, consegna che dovrà essere effettuata lasciando tali generi di fronte alla porta d'ingresso.
 - Se in zona esiste un servizio per la consegna di generi alimentari e di altri generi di prima necessità, questo servizio può essere utilizzato durante la quarantena.
 - Se necessario, è possibile contattare la Croce Rossa per quanto riguarda generi di prima necessità. Chiunque sia messo in quarantena in Islanda può contattare l'helpline della Croce Rossa al 1717 (+354 580 1710 per numeri stranieri) o rivolgersi online all'indirizzo www.1717.is. Presso questi contatti/indirizzi è possibile richiedere assistenza, ottenere supporto o informazioni e anche avere colloqui confidenziali e riservati con membri del personale addetto. La linea di assistenza è aperta 24 ore su 24, 7 giorni su 7 ed è gratuita.
- È importante mettere in atto misure igieniche di routine per ridurre il rischio di contagio (consultare le linee guida sull'igiene delle mani e la prevenzione delle infezioni sul sito web della Direzione della Salute).
- Le persone in quarantena dovrebbero misurare e registrare quotidianamente la propria temperatura corporea.
- Se un individuo in quarantena comincia a presentare sintomi da COVID-19, deve contattare il proprio medico di base o chiamare al telefono il medico di Laeknavaktin, al 1700 (+354 544 4113 per i numeri stranieri), per ulteriori indicazioni.
 - Indicatori legati alla respirazione, in particolare tosse e difficoltà respiratorie, sono i principali sintomi di COVID-19 insieme alla febbre. Debolezza e dolori muscolo-scheletrici possono costituire i primissimi sintomi, in presenza o meno di febbre. I sintomi comuni del raffreddore (naso che cola, ecc.) e il mal di gola sono meno legati al virus. I sintomi di disturbi gastrointestinali non sono tipici del COVID-19, ma si possono verificare e sono più comuni nei bambini piccoli.
- Se una persona in quarantena soffre di una malattia acuta e necessita di trasporto in ospedale tramite ambulanza, gli addetti che rispondono al 112 devono essere informati di una possibile infezione da COVID-19.

La quarantena per l'esposizione a COVID-19 è di 14 giorni dall'ultima possibile esposizione/trasmisione, ma se durante la quarantena compaiono sintomi e se test di laboratorio confermano l'avvenuto contagio, seguire le istruzioni relative all'isolamento.