

ZACHOWAJ OSTROŻNOŚĆ, DOPÓKI NIE OTRZYMASZ WYNIKÓW TESTU

Z doświadczenia wynika, że największe ryzyko przeniesienia zakażenia do kraju występuje w przypadku osób zamieszkałych na Islandii lub posiadających tu gęstą sieć kontaktów, które przyjeżdżają z zagranicy i spotykają się z licznymi grupami, nie wiedząc, że są zakażone COVID-19. Dlatego wprowadzono specjalne przepisy dla osób pasujących do tej definicji. Przepisy zostały ustanowione, żeby ograniczyć ryzyko rozprzestrzenienia się zakażenia, jednak bez obligowania ludzi do przestrzegania wszystkich ograniczeń wiążących się z kwarantanną. Przepisy ułatwiają również reakcję w przypadku wykrycia zakażenia.

1. Zachowaj ostrożność, dopóki nie otrzymasz wyników testu. Jeśli zdiagnozowano u Ciebie wirusa (wynik testu był pozytywny), otrzymasz telefon w tej sprawie w ciągu 24 godzin. Jeśli w tym czasie nikt do Ciebie nie zadzwoni, będzie to oznaczać, że wynik był negatywny. Zanim to nastąpi, zostań w domu lub pod zarejestrowanym adresem i unikaj bliskiego kontaktu z innymi osobami. Regularnie myj ręce i unikaj transportu publicznego. Nie wyłączaj telefonu, aby umożliwić działanie aplikacji Rakning C-19 oraz aby móc odebrać połączenie lub wiadomość z wynikami testu na obecność koronawirusa wywołującego COVID-19, jeśli wyniki testu będą pozytywne.
 - a. Jeśli wirus **nie zostanie wykryty podczas** testu (wynik będzie negatywny), musisz po powrocie zachować rygor sanitarny przez 4-6 dni, do otrzymania wyników kolejnego testu.
W tym czasie:
 - nie możesz chodzić na spotkania lub przyjęcia, na których przebywa więcej niż 10 osób.
 - nie możesz mieć kontaktu z ludźmi, którzy są w grupie podwyższonego ryzyka zachorowania / grupie wrażliwej.
 - musisz zachowywać 2-metrowy odstęp w kontaktach z innymi.
 - nie powinieneś witać się uściskiem dłoni i unikać przytulania się.
 - powinieneś szczególnie dbać o indywidualną ochronę przez zakażeniem.
 - możesz korzystać z komunikacji publicznej.
 - możesz jeździć samochodem.
 - możesz chodzić do sklepów.
 - możesz spotykać się z przyjaciółmi i znajomymi, zachowując powyższe ograniczenia.
 Dokładniejsze informacje o wykonaniu kolejnego testu otrzymasz na pocztę elektroniczną. Jeśli wynik drugiego testu będzie negatywny, zostaniesz zwolniony z reżimu sanitarnego, natomiast osoby z wynikiem pozytywnym zostaną poddane izolacji.
 - b. Jeśli wynik testu jest **pozytywny**, unikaj wszelkiego kontaktu z innymi osobami i poddaj się izolacji, dopóki nie zostaną wykonane dodatkowe testy. Pracownik oddziału ambulatoryjnego COVID-19 Narodowego Szpitala Uniwersyteckiego (Landspítali) skontaktuje się z Tobą telefonicznie i umówi Cię na konsultację i badanie krwi. Dzięki temu dowiesz się, czy doszło do zakażenia i czy musisz pozostać w izolacji przez 14 dni, czy też możesz kontynuować podróż z zachowaniem odpowiednich środków ostrożności.
2. Pobierz aplikację Rakning C-19 ze strony www.covid.is/app. Aplikacja ta pomoże władzom w przypadku zakażenia. Aplikacja zawiera także informacje o systemie opieki zdrowotnej w Islandii oraz ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa.
3. Jeśli masz jakiegokolwiek obawy dotyczące stanu swojego zdrowia, zadzwoń pod numer 1700 (lub +354 544 4113 dla dzwoniących z zagranicznego numeru telefonu). Typowe objawy to temperatura $\geq 38,5^{\circ}\text{C}$, bóle, suchy kaszel, trudności w oddychaniu, utrata smaku lub węchu, nudności. Możliwe są także wymioty i biegunka.

HEIMKOMUSMITGÁT

HYGIENE MEASURES ON RETURN TO ICELAND

ZACHOWAJ OSTROŻNOŚĆ, DOPÓKI NIE OTRZYMASZ WYNIKÓW TESTU



HEIMKOMUSMITGÁT

Reynslan sýnir að mesta hættan á að fá smit inn í landið felst í því þegar fólk með fasta búsetu á Íslandi, eða þétt tengslanet, kemur frá útlöndum og á í miklum samskiptum við stóra hópa án þess að vita að það sé smitandi af COVID-19. Þess vegna hafa verið settar sérstakar reglur um einstaklinga sem falla undir þessa skilgreiningu. Reglurnar eru settar til þess að lágmarka hættuna á útbreiðslu smits, en þó þannig að fólk þurfi ekki að sæta öllum þeim hömlum sem felast í sóttkví. Reglurnar gera það einnig auðveldara að bregðast við ef smit koma upp.

1. Farið varlega þangað til niðurstöður prófsins berast. Haft verður samband við þig ef veiran greinist hjá þér (prófið er jákvætt) innan 24 klst. Hafir þú ekki fengið símtal eftir 24 klst. getur þú gengið út frá að prófið þitt var neikvætt. Haldið kyrru fyrir á heimili eða áfangastað og haldið ykkur í hæfilegri fjarlægð frá öðru fólk. Forðist snertingu eins og faðmlög eða handabönd. Þvoið hendur reglulega og ekki nota almenningssamgöngur. Vinsamlegast hafið símann ávallt í gangi, bæði vegna Rakning C-19 appsins og til að hægt sé að koma til ykkar upplýsingum ef prófið reynist jákvætt.
 - a. Ef þú mælist **ekki með veiruna** á prófinu (prófið er neikvætt) við komu þarftu að viðhafa heimkomusmitgát í 4-6 daga eða þar til niðurstöður úr síðari sýnatöku liggja fyrir.

Á þeim tíma:

 - Máttu ekki fara á mannámót eða veislur þar sem fleiri en tíu manns eru saman komnir.
 - Máttu ekki vera í samneyti við fólk sem er í aukinni áhættu fyrir alvarleg veikindi/viðkvæmir hópar.
 - Gætið að tveggja metra reglunni í samskiptum við aðra.
 - Áttu ekki að heilsa með handabandi og forðast faðmlög.
 - Áttu að huga vel að einstaklingsbundnum sóttvörnum.
 - Máttu nota almenningssamgöngur til að komast á áfangastað.
 - Máttu fara í bíltúra.
 - Máttu fara í búðarferðir.
 - Máttu hitta vini og kunningja með ofangreindum takmörkunum.Nánari upplýsingar um síðari sýnatöku berast þér í tölvupósti.

Ef niðurstaða úr síðara prófi er neikvæð er heimkomusmitgát hætt en jákvæð niðurstaða leiðir alltaf til einangrunar.
 - b. Ef þú færð skilaboð um **að veiran hafi greinst hjá þér** (prófið er jákvætt) þarftu að forðast allt samneyti við aðra og fara í einangrun þar til frekari rannsóknir hafa farið fram. Hringt verður í þig frá COVID göngudeild Landspítala og þú boðaður/boðuð í viðtal. Þar fæst niðurstaða um hvort þú ert smitandi og þurfir áfram einangrun í 14 daga eða hvort þér sé frjálst að fara ferða þinna en áfram að sýna varúð.
2. Hlaðið niður appinu Rakning C-19. Það hjálpar við að rekja smit ef þörf krefur og veitir mikilvægar upplýsingar um COVID-19. Nánari upplýsingar um appið er að finna á www.covid.is/app
3. Ef þú finnur fyrir einkennum sem gætu verið vegna COVID-19 ætti að hafa samband við heilsugæsluna á dagvinnutíma eða Læknavaktina í síma 1700. Einkenni COVID-19 geta verið: hiti hærrí en 38,5°C, bein- og vöðvaverkir, hósti, andþyngsli, skyndilegar breytingar á bragð- og/eða lyktarskyni, ógleði, uppköst og niðurgangur.

HYGIENE MEASURES ON RETURN TO ICELAND

Experience has shown that the greatest risk of importing infection into Iceland is when people who reside permanently in Iceland, or have a robust contacts network, arrive from overseas and interact extensively with large groups without realising that they are spreading the COVID-19 virus. As a result, special rules have been established for individuals to whom this definition applies. The rules have been established to minimise the risk of spreading infection while not being so strict as to require people to undergo the restrictions inherent in being quarantined. The rules, therefore, make it easier to respond to any hint of infection.

1. Please be careful until you receive your test results. You will be contacted within 24 hours if you are diagnosed with the virus (positive test result). If you have not received received a telephone call within 24 hours, you can assume the result was negative. Stay at home or your registered location and avoid close contact with other people. Wash your hands regularly and avoid public transport. Please have your phone switched on at all times, for the function of the tracing app Rakning C-19 and to be able to receive calls or messages on the results of the COVID-19 test if the test proves positive.
 - a. If you have **not been diagnosed** with the virus when tested (negative test) on arrival to Iceland you will need to maintain personal hygiene measures for 4-6 days or until the results of a second test have been obtained.

During such time you:

 - Must not attend gatherings or parties where there are more than ten people.
 - Must not interact with people who are at increased risk of serious illness / susceptible groups.
 - Must maintain the two-metre rule when interacting with others.
 - Must not use handshakes to greet people and must avoid hugs.
 - Must take particular care of personal hygiene.
 - May use public transport.
 - May take drives.
 - May go shopping.
 - May meet friends and associates within the above limits.Further information will be sent to you by e-mail.

If the results of you second test are negative, you may discontinue your return hygiene measures. A positive result, however, will always entail isolation.
 - b. If your test result is **positive**, you have to avoid all contact with others and go into isolation until further tests have been done. You will receive a phone call from the COVID out-patient ward of the National Hospital (Landspítali) and you will be invited to a consultation and a blood test. This will provide information as to whether you are infectious and need to stay in isolation for 14 days or whether you are free to continue your travels, with appropriate caution.
2. Please make sure to download the app Rakning C-19, available through www.covid.is/app The app will assist in tracing infection if necessary. The app also contains information about the healthcare system in Iceland and important tips for your safety.
3. If you have any concerns about your health, you can dial 1700 or, if calling from a foreign phone number, +354 544 4113. Common symptoms are fever higher than 38,5°C, aches and pains, dry cough, difficulty breathing, loss of taste or smell, nausea, possibly vomiting and diarrhoea.