



## Nurodymai asmenims, kuriems taikoma izoliacija namuose

**Karantinas** taikomas, kai asmuo galimai užsikrėtė, tačiau dar neserga. **Izoliacija** taikoma pacientams, turintiems užkrečiamos ligos simptomų.

Islandijos Vyriausiajam epidemiologui suteikiamas leidimas imtis tokių priemonių pagal [užkrečiamų ligų prevencijos įstatymo](#) 12 straipsnį.

### Izoliacija:

**Asmenys, kuriems įtariama arba laboratoriškai patvirtinta COVID-19 infekcija, bei nereikalingas gydymas ligoninėje, turi būti izoliuoti namuose** ar Civilinės saugos departamento ar poliklinikos numatytoje vietoje.

**Prasidėjus namų izoliacijai, poliklinikos arba 1700 (budintys gydytojai „Læknavaktin“)** turi su izoliacijoje esančiu asmeniu aptari šiuos aspektus:

- Sveikatos apsaugos darbuotojas pateikia išsamią informaciją apie COVID-19 plitimo kelius ir infekcijos simptomus. Šią informaciją taip pat galima rasti [Sveikatos apsaugos direkcijos internetinėje svetainėje](#).
  - Infekcija plinta kontaktiniu ir oro lašeliniu būdu. Tai reiškia, kad virusas gali plisti kai susirgęs asmuo kosėja, čiaudėja ar pučia nosį, o sveikas žmogus šiuos lašelius įkvepia arba jie nusėda ant rankos, kuria vėliau paliečiamos akys, nosis ar burna. Izoliuoti asmenys turi atidžiai laikytis rankų higienos, ypač kai bendravimas su kitais yra neišvengiamas.
  - Jei bendravimas su pašaliniais asmenimis yra neišvengiamas, sergantysis turi griežtai laikytis rankų higienos ir dėvėti veido kaukę, jei dažnai kosėja ar čiaudi. Jeigu nėra galimybės dėvėti kaukę, svarbu kosėjant ar čiaudint prisidengti vienkartinę nosinę, kurią tik panaudojus reikia išmesti į plastikinį maišelį ir iškart gerai nusiplauti rankas.
- Izoliuotas asmuo turėtų likti namuose ir kontaktuoti su kuo mažiau žmonių.
  - Izoliuotas asmuo **negali** išeiti iš namų, išskyrus esant visiškai būtinybei, kaip kad, prireikus būtinųjų sveikatos apsaugos paslaugų, prieš tai pasitarus su poliklinika telefonu 1700 arba 112. Reguliari medicininė ar dantų priežiūra, kineziterapija ar su COVID-19 viruso epidemija nesusiję vizitai pas kitus specialistus, nelaikomi būtinomis sveikatos apsaugos paslaugomis izoliacijos metu ir todėl visos tokios paslaugos turėtų būti atitėtos vėlesniam laikui. **Izoliacijos metu susirgus (paūmėjus COVID-19 ligai ar susirgus kita liga) ar įvykus nelaimingam atsitikimui ir prireikus medicininės pagalbos, reikia kreiptis į polikliniką telefonu 1700 arba 112, tačiau būtina įspėti**

**apie taikomą izoliaciją. Tai leidžia medicinos darbuotojams imtis prevencinių priemonių pagalbos teikimo metu, tačiau NETURI apsunkinti ar uždelsti reikiamos pagalbos suteikimo.**

- Izoliuotas asmuo **negali** naudotis viešuoju transportu ar taksi. Jeigu jam reikalingos sveikatos apsaugos paslaugos, jis arba kiti su juo izoliacijoje ar karantine esantys šeimos nariai gali pasinaudoti asmeniniu automobiliu (jei gali vairuoti). Kitu atveju reikia kviesti greitąją pagalbą telefonu 1700 arba 112.
- Izoliuotas asmuo **negali** eiti į mokyklą ar į darbą su kitais žmonėmis. **Esant poreikiui, izoliaciją patvirtinančią pažymą galima gauti iš savo poliklinikos. Darbdaviams yra nurodyta būti lankstiems jeigu jų darbuotojams reikalinga izoliacija iki kol jie galės sugrįžti atgal į darbą (bent po 10 dienų temperatūrai išnykus).**
- Izoliuotas asmuo **negali** lankytis jokiuose susibūrimuose, nesvarbu, ar jie susiję su darbu, šeimos ar socialiniu gyvenimu. Pavyzdžiui, darbo susirinkimai ar susitikimai, profsąjungų susitikimai, konfirmacijos, laidotuvės, choro repeticijos, koncertai ir kt.
- Izoliuotas asmuo **negali** lankytis sporto klubuose, baseinuose, teatruose, kino teatruose, prekybos centruose ar kitose vietose, kur susirenka daug žmonių.
- Izoliuotas asmuo **negali** pats apsirūpinti įvairiomis priemonėmis, pvz., lankytis vaistinėje, maisto prekių parduotuvėje, pašte, banke ar pan.
- Izoliuotas asmuo **negali** užsibūti bendrose daugiabučių patalpose, tokiose kaip laiptinės, skalbyklos ar bendri keimai / lauko zonos.
- Izoliuotas asmuo **negali** priimti svečių savo namuose.
- Izoliuotas asmuo **gali** išeiti į savo namų balkoną ar privatų kiemą, jei sveikata leidžia. Jei ten yra kitų žmonių, izoliuotas asmuo, turi sugrįžti į vidų ir pasirūpinti rankų higiena prieš paliečiant durų rankenas, kurias naudoja ir kiti asmenys.
- Izoliuotajam asmeniui **galima** pasivažinėti asmeniniu automobiliu, jei sveikata leidžia, tačiau automobilyje negali būti kitų žmonių, nebent jie yra karantine. Taip pat **negalima** bendrauti su kitais asmenimis iš arti, pavyzdžiui, ties pravažiuojamų restoranų maisto langeliais.
- Izoliuotas asmuo **gali** išnešti buitines šiukšles, jei sveikata leidžia ar namuose nėra kitų tai galinčių atlikti. Jei yra tikimybė sutikti žmonių pakeliui, pvz., daugiabučiuose, pageidautina dėvėti veido kaukę arba turėti su savimi vienkartinę nosinę, į kurią galima kosėti ar čiaudėti. Prieš atidarant ir uždarius šiukšlių dėžę, jos dangtį ar dureles griežtai laikytis rankų higienos bei dezinfekcine priemone nuvalyti rankenas ir kitus kontaktinius paviršius.

- Geriausia, jeigu sergantis asmuo izoliacijoje yra visiškai vienas. Kiti namiškiai tuo pačiu metu gali būti karantine, jeigu nenori palikti namų, tačiau turėtų kiek įmanoma apriboti kontaktą su izoliuotu asmeniu, pageidautina, laikantis bent 1 metro atstumo. **Jei namuose suserga daugiau žmonių, tai kitiems namiškiams skiriamas karantinas arba, tikėtina, izoliacijos laikas prailgėja.**

- Verta stengtis vėdinti bendro naudojimo patalpas, tokias kaip virtuvė ir vonia, atidarant langus.
- Gerai išvalykite bendras patalpas ir pagrindinius kontaktinius paviršius, tokius kaip šaldytuvo rankeną, šviesos jungiklius ir durų rankenas.
- Izoliuotas asmuo turėtų miegoti atskirame kambaryje arba bent jau atskiroje lovoje. Pageidautina, kad jis turėtų atskirą vonios kambarį.
- Siekiant sumažinti infekcijos riziką svarbu laikytis nuolatinės higienos ([rankų priežiūros](#) ir [infekcijų prevencijos](#) instrukcijas galima rasti Sveikatos apsaugos direkcijos internetinėje svetainėje).
- Vienkartines nosines, kurias sergantysis naudoja, reikia iškart išmesti į plastikinį maišelį, kuris vėliau išmetamas kartu su buitinėmis šiukšlėmis.
- Pageidautina, kad sergantysis turėtų prieigą prie rankų spirito.

- Reikia griežtai riboti kontaktavimą su kitais žmonėmis. Todėl izoluotam asmeniui gali prireikti pagalbos apsirūpinti įvairiais pirkiniais ir pan. Jeigu **dalis** namiškių yra izoliuoti, likusieji privalo laikytis karantino, jeigu jie buvo namuose kai pasireiškė pirmieji simptomai.

- Kai **visi** šeimos nariai yra izoliuoti, draugai ar artimieji gali pasirūpinti pirkiniais juos palikdami prie durų.
- Jeigu vietovėje yra teikiamos maisto ir kitų būtinų reikmenų pristatymo paslaugos, jomis galima pasinaudoti izoliacijos metu.
- Esant reikalui, dėl įvairių reikmenų galima kreiptis į Raudonąjį Kryžių telefonu 1717 arba internetinės svetainės [www.1717.is](http://www.1717.is) pokalbių kanale. Ten galima paprašyti pagalbos, kreiptis dėl paramos, gauti informacijos arba konfidencialiai pasikalbėti. Pagalbos linija dirba visą parą, o paslaugos – nemokamos.

- Jei sergančiajam reikalingas gydymas ar priežiūra, pageidautina, kad iki ligos pabaigos tai suteiktų vienas ir tas pats asmuo.

- Venkite tiesioginio sąlyčio su kūno skysčiais (kvėpavimo takų gleivėmis, vėmalais, išmatomis ir kt.). Jei prie to reikia prisiliesti, mėvėkite vienkartinės rankų pirštines.
- Nusiplaukite rankas arba naudokite rankų spiritą, kai liečiate sergantįjį arba jo aplinką.

- Izoliacijos metu, sveikatos paslaugų darbuotojas, slaugytojas ar apylinkės gydytojas kasdien susisieks su sergančiuoju telefonu arba vizito metu.

- Izoliuotas asmuo kasdien turi matuoti savo kūno temperatūrą ir ją užsirašyti.

- Jei sergančiojo asmens simptomai pablogėja, privalu susisiekti su savo poliklinikos atstovais arba paskambinti budinčiam gydytojui telefonu 1700 ir laikytis tolimensių nurodymų.
- Jei izoliuotas asmuo kenčia nuo ūmios ligos ir jam prireikia greitosios pagalbos automobiliu vykti į ligoninę, 112 telefonu atsiliepusį asmenį reikia informuoti apie įtariamą / patvirtintą koronaviruso infekciją.

**Izoliaciją dėl COVID-19 gydytojas gali atšaukti, kai tenkinamos ABI žemiau pateiktos sąlygos:**

- Nuo diagnozės nustatymo praėjo 14 dienų

**IR**

- Sergančiajam nepasireiškė simptomai mažiausiai 7 dienas

Tais atvejais, kai kyla abejonių, dėl šių sąlygų tenkinimo, gali reikėti atlikti pakartotinę mėginio analizę virusui nustatyti.

Pasibaigus izoliacijai, kiekvienas asmuo turėtų vengti artimo kontakto su rizikos grupėje esančiais asmenimis, laikytis išsamesnių gydytojo nurodymus bei gerai plauti rankas ir skirti dėmesį bendrai higienai.