

Wytyczne dotyczące podróży zagranicznych mieszkańców Islandii

W związku z pandemią COVID-19 wiele krajów wprowadziło ograniczenia dotyczące podróży lub stosuje środki zapobiegawcze na granicy. Przed rozpoczęciem podróży należy sprawdzić zasady i przepisy obowiązujące w wybranym kraju/regionie.

Spis treści:

Przed podróżą	1
Noszenie masek w trakcie lotów międzynarodowych	1
Zapobieganie zakażeniom	2
Powrót do domu	2
Aplikacja do śledzenia kontaktów	3
Szczególne środki ostrożności	3
Drugi test	3

Przed podróżą

Główny Epidemiolog odradza mieszkańcom Islandii wszelkie zbędne podróże do obszarów [wysokiego ryzyka](#) pod względem COVID-19. Osoby, które jednak zdecydują się na podróż, powinny zachować ostrożność i postępować zgodnie z poradami dotyczącymi higieny i zapobiegania zakażeniom.

Noszenie masek w trakcie lotów międzynarodowych

Zgodnie z międzynarodowymi normami w trakcie lotów międzynarodowych podróżni powinni nosić maski na twarzy, a pasażerowie przylatujący do Islandii powinni nosić je także na lotnisku. Maski należy również nosić w hali odlotów, gdzie nie jest możliwe stosowanie zasady 2-metrowego fizycznego odstępu między niespokrewnionymi osobami.

Każdy pasażer musi we własnym zakresie zapewnić sobie wystarczającą liczbę masek na całą podróż. Zaleca się stosowanie masek medycznych (zwykłych, ale nie typu FFP2). Nie zaleca się stosowania masek materiałowych. Przy maskach należy jak najmniej manipulować. Ulegają one zanieczyszczeniu przez oddech. Jeśli staną się wilgotne w związku z oddychaniem, należy je wymienić. Zużyta maskę należy wyrzucić do zamkniętego kosza na śmieci, a następnie umyć ręce. Zasadniczo z maski można korzystać przez 3–4 godziny, ale należy ją zmienić wcześniej, jeżeli stanie się wilgotna.

Zapobieganie zakażeniom

Wirus, który powoduje COVID-19, rozprzestrzenia się między ludźmi za pośrednictwem kropelek z dróg oddechowych zarażonych osób. Zakażenie następuje przez wdychanie tych kropelek lub jeżeli druga osoba dotknie zanieczyszczonej powierzchni, a następnie swojej twarzy (oczy, usta lub nos).

Podstawowe zasady zapobiegania zakażeniu, których powinien przestrzegać każdy, również podczas podróży:

- Należy zachować dystans od innych (2 metry / 6 stóp) i unikać osób, które mają objawy przeziębienia lub kaszel.
- Często myć ręce po dotknięciu ogólnodostępnych powierzchni. W razie potrzeby używać środka dezynfekującego do rąk.
- Unikać dotykania twarzy (oczu, ust lub nosa).
- Kichać i kaszleć w papierową chusteczkę, którą należy potem natychmiast wyrzucić, a następnie umyć ręce. Jeśli to nie jest możliwe, kasłać lub kichać, zasłaniając twarz zgiętym łokciem.
- Jeżeli w zbiorowisku ludzi przestrzeganie zasady 2-metrowego odstępu nie jest możliwe, należy stosować maski.

Þeir sem smitast af veirunni fá sumir hverjir lítil sem engin einkenni en aðrir geta orðið veikir. Helstu einkenni geta verið: Hálssærindi, hósti, öndunarörðugleikar, hiti, tap á lyktar- og bragðsskyni. Mikilvægt er að leita sér aðstoðar heilbrigðisþjónustu þar sem viðkomandi er staddur ef þessara einkenna verður vart og einangra sig frá öðrum til að komast hjá að dreifa smitinu til annarra.

Niektóre osoby chore na COVID-19 mają tylko lekkie objawy lub nie mają ich wcale, ale u innych mogą one być bardzo poważne. Najczęstsze objawy to: Gorączka, kaszel, trudności w oddychaniu, ból gardła, nagła utrata węchu lub smaku.

Ważne: Nie podróżuj, jeśli masz objawy COVID-19.

Powrót do domu

Pasażerowie przylatujący do Islandii muszą wypełnić [formularz wstępnej rejestracji](#) i wybrać [kwarantannę](#) przez 14 dni lub testy na granicy ([test PCR](#)). Mieszkańcy Islandii i ich rodziny, jak również podróżni zamierzający przebywać w Islandii przez co najmniej 10 dni, którzy wybiorą testy, muszą poddać się dwóm testom. Pierwszy test przeprowadza się na granicy w dniu przyjazdu, a drugi 4–6 dni później. Drugi test jest przeprowadzany w placówce podstawowej opieki medycznej i można go wykonać lokalnie. Między tymi dwoma testami należy stosować [szczególne środki ostrożności](#).

Dzieci urodzone w 2005 roku lub później są zwolnione z obowiązku kwarantanny i testu. Osoby, u których potwierdzono zakażenie COVID-19 w Islandii, i które wyzdrowiały, lub które mają potwierdzone przeciwciała SARS-CoV-2, są zwolnione z tego obowiązku, ponieważ przyjmuje się, że nie są zagrożone ponownym zakażeniem. Pismo dotyczące wcześniejszego zakażenia można uzyskać w Dyrektoracie Zdrowia pod adresem mottaka@landlaeknir.is. Wyniki testów DeCode Genetics na obecność przeciwciał można uzyskać pod adresem www.heilsuvera.is, jednak do ich pobrania niezbędny jest elektroniczny identyfikator.

Aplikacja do śledzenia kontaktów

Zachęca się wszystkich do pobrania aplikacji do śledzenia kontaktów Rakning C-19 i zachowania jej na telefonie przez co najmniej 14 dni po powrocie do domu. Aplikacja zawiera również przydatne informacje na temat COVID-19 oraz systemu opieki zdrowotnej w Islandii.

Szczególne środki ostrożności

Szczególne środki ostrożności są mniej rygorystyczną formą kwarantanny i wymagają ograniczenia kontaktów z osobami spoza najbliższej rodziny/grupy. Np. nie powinny uczestniczyć w spotkaniach w grupie ponad dziesięciu osób. Osoby, które wybierają testy po przybyciu do Islandii i są Islandczykami lub mieszkańcami Islandii, a także ich rodziny i podróżni, którzy zamierzają przebywać w Islandii przez co najmniej 10 dni, powinny stosować szczególne środki ostrożności między pierwszym a drugim testem.

W przypadku wystąpienia jakichkolwiek objawów odpowiadających COVID-19 (kaszel, trudności z oddychaniem, zmęczenie, gorączka, nagła utrata węchu lub smaku) należy zadzwonić do placówki podstawowej opieki zdrowotnej w danym obszarze, a po godzinach pod numer 1700 (+354 544 4113 z numerów zagranicznych).

Drugi test

Drugi test wykonuje placówka podstawowej opieki zdrowotnej. Do pacjentów wysyłana jest wiadomość e-mail z informacją o tym, kiedy należy wykonać test. **W Rejkiawiku** testy wykonywane są na parterze budynku przy **Suðurlandsbraut 34, 108 Rejkiawik** od 10.00 do 15.00 od poniedziałku do piątku oraz od 12.00 do 15.00 w weekendy i święta państwowe. Wcześniejsza rezerwacja nie jest wymagana. Należy mieć przy sobie dokument tożsamości i kod kreskowy.

Poza Rejkiawikiem należy umówić się na wizytę w **placówce podstawowej opieki zdrowotnej**, w ośrodku, który przeprowadza testy na granicy i może zarejestrować podróżnych na drugi test (patrz lista poniżej).

- Sudurnes (+354 422 0500), Skólavegur 6, Keflavík
- Selfoss (+354 432 2000), Arvegur, Selfoss
- Vestmannaeyjar (+354 432 2500), Solhlið 10, 900 Vestmannaeyjar
- Hofn i Hornfirdi (+354 432 2900), Vikurbraut 31, 780 Hofn í Hornafirdi
- Egilsstaðir (+354 470 3000), Lagaras 17-19, Egilsstaðir
- Akureyri (+354 432 4600), Hafnarstraeti 99, Akureyri
- Isafjordur (+354 450 4500), Fjarðarstraeti 8, Isafjordur
- Borgarnes (+354 432 1430), Borgarbraut 65, 310 Borgarnes
- Stykkishólmur (+354 432 1200), Merkigerdi 9, 300 Akranes

Jeśli wynik drugiego testu będzie negatywny (wirus nie zostanie wykryty), szczególne środki ostrożności zostaną zniesione. Brak wiadomości w ciągu 24 godzin oznacza, że test jest negatywny. Pozytywne wyniki testu (wykrycie wirusa) przekazywane są telefonicznie. Wynik pozytywny skutkuje izolacją osoby oraz kolejnymi testami zgodnie ze wskazaniami.