



## Instrucciones de cuarentena para los visitantes a Islandia

La **cuarentena** se utiliza cuando es posible que una persona esté infectada con una enfermedad pero todavía no ha manifestado síntomas. El **aislamiento** se aplica a pacientes con síntomas de una enfermedad infecciosa.

El Jefe de Epidemiología está autorizado a adoptar estas medidas en función del artículo 12 de la [Ley islandesa sobre seguridad sanitaria y enfermedades contagiosas](#)

### Cuarentena:

A partir del 19 de agosto de 2020, todos los viajeros procedentes de [zonas de riesgo](#) que viajen a Islandia y entren en el país están de nuevo obligados a someterse a una cuarentena, independientemente de la duración de la estancia prevista en Islandia o el motivo de la visita.

Los viajeros se registrarán en la cuarentena mediante el [formulario de registro previo](#) antes de su llegada o cuando se produzca esta. La información del registro se recopilará en una base de datos que es responsabilidad del Jefe de Epidemiología y se pondrá a disposición del Departamento de protección civil y gestión de emergencias responsable de aplicar la cuarentena.

En este y en otros documentos relacionados con la cuarentena en Islandia, la frase “cuarentena domiciliaria” hace referencia a una cuarentena en cualquier alojamiento que cumpla con los [requisitos de una cuarentena domiciliaria](#). El término “domiciliaria” hace referencia a la base de cuarentena, sea o no la residencia de la persona en cuarentena o alojamientos temporales como un hotel o instalación de cuarentena.

La duración completa de la cuarentena es de 14 días. Existen algunas diferencias menores aunque importantes en las reglas de una cuarentena relacionada con un viaje en comparación con la cuarentena debida al contacto conocido con una persona con COVID-19.

- La cuarentena relacionada con un viaje desde una zona de riesgo se puede **acortar** tras someterse a una prueba de PCR para obtener un diagnóstico de COVID-19 a la llegada y de nuevo en el día 5 de la cuarentena. Una prueba con resultado positivo que indique un diagnóstico de infección de COVID-19 activa provocará el [aislamiento](#) de la parte afectada y la cuarentena de los contactos.
- La cuarentena por exposición a la COVID-19 es de 14 días a partir de la última exposición/transmisión posible o hasta que se manifiestan síntomas, aunque si ocurre esto último y se confirma una infección mediante pruebas de laboratorio, deberá seguir las [instrucciones relativas al aislamiento](#). En este contexto, la duración **no se puede acortar** y puede aumentarse si se producen exposiciones adicionales.

**Al comienzo de la cuarentena, la persona afectada debe revisar lo siguiente:**

- Se puede encontrar información detallada sobre las vías y síntomas de la infección de COVID-19 en el sitio web de la [Dirección Nacional de Salud de Islandia](#).
  - El contacto y la contaminación por gotitas propagan la enfermedad. Esto significa que hay riesgo de propagar el virus cuando una persona infectada estornuda, tose o se suena la nariz y una persona sana inhala estas gotitas o estas aterrizan en sus manos y, a continuación, se toca sus ojos, nariz o boca. Las personas en cuarentena tienen que prestar especial atención a la higiene de manos.
  - Las mascarillas y/o guantes pueden resultar adecuados durante la cuarentena cuando el contacto con otras personas sea inevitable, aunque solo pueden ser medidas complementarias a las restricciones impuestas por el procedimiento de cuarentena.
- Una persona en cuarentena debe permanecer en su base de cuarentena y tener contacto con el menor número posible de personas.
  - La base de cuarentena debe tener una dirección fija permanente con servicios de higiene privada para cada persona o miembro de la familia que pasen juntos la cuarentena.
    - El uso de alojamientos móviles, como una tienda de campaña o una caravana o similar, no está permitido debido al requisito de contar con servicios de higiene privada y las restricciones de viaje inherentes a la cuarentena.
    - Los alojamientos colectivos también están prohibidos durante la cuarentena (albergues generales, para senderistas, para pescadores, etc.), es decir cualquier alojamiento en el que las personas que no duermen en la misma habitación, usen los mismos servicios de higiene y/o servicios de cocina.
    - Las pensiones y los alojamientos basados en residencias ofrecidos para que los utilicen personas en cuarentena deben contar con servicios de higiene privada para cada unidad en uso para la cuarentena y las personas en cuarentena en estos alojamientos no podrán usar ningún espacio compartido, como salones, cocinas, etc.
  - La persona en cuarentena **puede** abandonar su base de cuarentena para solicitar los servicios de atención sanitaria necesarios, **tras** consultarlo con una clínica de atención primaria, el servicio de guardia 1700 (+354 544 4113) o los servicios de emergencias 112. **Si se padece una enfermedad (COVID-19 u otra) o se produce un accidente durante la cuarentena y es necesaria la atención médica, la persona que se ponga en contacto con la clínica de atención primaria, 1700 (+354 544 4113) o 112 debe avisar al servicio correspondiente sobre el estado de cuarentena.** Esto permite a la persona que responde a la llamada organizar las precauciones necesarias para el personal médico implicado en la prestación de la atención necesaria, **pero en NINGÚN caso puede demorar o impedir el acceso a la atención sanitaria necesaria.**
  - La persona en cuarentena **no puede** usar transporte público aunque [puede usar taxis](#), vehículos de alquiler o vehículos privados cuando sea necesario abandonar la base de cuarentena. Las personas con síntomas de COVID-19 **no** pueden usar taxis; si los síntomas aparecen durante la cuarentena y se tienen que organizar pruebas para COVID-19 para un visitante que no tiene acceso a un vehículo

privado o está demasiado enfermo para conducir, el servicio que organiza la programación de las pruebas (atención primaria, 1700 o 112) debe conocer esta situación y puede tenerla en cuenta.

- A la llegada, puede que sea necesario viajar hasta una base de cuarentena alejada del punto de entrada a Islandia. Si la duración de la cuarentena es mayor que la visita a Islandia, lo mismo se aplica a la salida.
- **Aquellos que se encuentren en una cuarentena relacionada con un viaje que pretendan someterse a una segunda prueba para acortar la duración de la cuarentena tendrán que abandonar su base de cuarentena para la segunda prueba pero deberán volver a ella tras realizarla para esperar el resultado.**
- Las personas en cuarentena **no pueden** asistir al colegio o trabajo si asisten otras personas.
- La persona en cuarentena **no puede** asistir a ninguna reunión de naturaleza laboral, familiar o social. Por ejemplo, reuniones o encuentros laborales, reuniones sindicales, confirmaciones, bodas, velatorios, reuniones sociales en casa, ensayos del coro, conciertos, etc.
- Las personas que se encuentren en cuarentena tras un viaje provocado por la muerte de un familiar cercano o amigo en Islandia pueden asistir a los servicios funerarios, si siguen las [instrucciones específicas](#) de conducta durante los servicios. Si se han realizado pruebas a la llegada, se recomienda programar el viaje para que el resultado se conozca antes de asistir a ningún servicio.
- Las personas en cuarentena **no pueden** salir a comprar suministros, es decir, a la farmacia, tienda de comestibles, etc. Esto debe tenerse en cuenta al elegir los alojamientos y la ubicación en los que se pasará la cuarentena.
  - Los hoteles y otros proveedores de alojamiento de cuarentena pueden proporcionar un servicio de habitaciones o permitir la entrega de alimentos de restaurantes o tiendas de alimentación en la base de cuarentena. Tenga en cuenta que las opciones de entrega no son comunes fuera de los pueblos más grandes. En la zona de la capital, diversas tiendas de alimentos y numerosos restaurantes ofrecen servicios de entrega, en sus propios sitios web o a través de centros de entrega en línea.
  - Si los visitantes tienen en Islandia familia o amigos locales, estos pueden ayudar con las necesidades pero deben dejar las entregas en la puerta y no entrar en la base de cuarentena.
  - Si los visitantes tienen que hacer cuarentena de manera inesperada por el contacto con un caso y no tienen organizados alojamientos para completar los 14 días de cuarentena, pueden alojarse en instalaciones de cuarentena oficiales en las que sus necesidades quedarán cubiertas por la Cruz Roja u otras partes. La Cruz Roja también tiene un teléfono de ayuda 1717 (+354 580 1710 para números extranjeros) en el que puede pedir ayuda, obtener asistencia o información y hablar con alguien en confianza. El teléfono de ayuda está disponible ininterrumpidamente y es gratuito.

- Las personas en cuarentena **no pueden** visitar restaurantes, bares, centros de fitness, piscinas, teatros, cines, centros comerciales u otros lugares en los que la gente suele reunirse.
- Las personas en cuarentena **no pueden** permanecer en un espacio de condominio común, es decir, rellanos de escalera, salas de lavandería o patios/áreas exteriores de uso común.
- Las personas en cuarentena **no pueden** recibir invitados en la base de cuarentena.
- Las personas en cuarentena **pueden** usar rellanos de escalera y entradas de condominio común (p. ej., cuando salgan o vuelvan de un paseo) pero **no pueden** permanecer en esas zonas y tienen que mantener al menos 2 m de distancia de otras personas. Preferiblemente, una persona en cuarentena debe usar las escaleras en lugar del ascensor pero si tiene que usarlo debe asegurarse de no compartirlo con otra persona. La higiene de manos es muy importante y las superficies comunes, como los botones del ascensor, debe desinfectarlas la persona en cuarentena después de haberlas tocado.
- Las personas en cuarentena **pueden** salir a un balcón o jardín que sea de uso privado.
- Las personas en cuarentena **pueden** salir a pasear en las proximidades de su base de cuarentena pero tienen que mantener al menos 2 m de distancia con respecto a otros peatones.
- Las personas en cuarentena **pueden** sacar la basura doméstica, pero deben tener en cuenta la higiene, como el lavado de manos antes y después de abrir la tolva de desperdicios/papelera/cuarto de basura y preferiblemente limpiar las superficies comunes como asas, pasamanos, botones de ascensor con 70 % de alcohol u otros desinfectantes tras el contacto.
- Cuando la cuarentena se debe a la exposición conocida a la COVID-19 se prefiere que las personas del núcleo familiar que no han estado expuestas no permanezcan en el mismo lugar que la persona en cuarentena. Sin embargo, otras personas expuestas del mismo núcleo familiar en el mismo momento pueden pasar juntas la cuarentena en el mismo lugar, con el riesgo de prolongar la cuarentena si un miembro del núcleo familiar enferma con COVID-19.
  - Si las personas no expuestas no desean abandonar el núcleo familiar deben limitar el contacto con la persona en cuarentena todo lo posible (como mínimo, la persona en cuarentena debe tener su propio baño, dormir en un dormitorio separado o al menos en una cama separada). **Si la persona en cuarentena enferma, el resto de miembros del núcleo familiar también tiene que hacer cuarentena.**
- Es importante practicar las medidas de higiene rutinarias para reducir el riesgo de infección (consulte las directrices sobre la [higiene de manos](#) y la prevención de la infección en el sitio web de la Dirección General de Salud de Islandia).
- Las personas en cuarentena debido a una exposición conocida a la COVID-19 deben medir y registrar su temperatura corporal a diario.

- Si una persona en cuarentena empieza a manifestar síntomas de COVID-19, deberá ponerse en contacto con el servicio de atención primaria más cercano o el servicio de guardia de Laeknavaktin por teléfono en el 1700 (+354 544 4113 para números extranjeros) para recibir instrucciones adicionales. Los síntomas comunes incluyen:
  - Síntomas respiratorios, especialmente tos y dificultad para respirar. Los síntomas del resfriado (nariz mucosa o congestionada) y el dolor de garganta también son comunes.
  - Fiebre
  - Debilidad/cansancio
  - Dolor de cabeza y dolor musculoesquelético
  - Se pueden manifestar síntomas gastrointestinales
  - Los cambios repentinos en el sentido del olfato o el gusto son menos comunes pero característicos de la COVID-19
- Si una persona en cuarentena padece una enfermedad grave y necesita transporte en ambulancia a un hospital, la persona del 112 que la atiende debe ser informada de una posible infección de COVID-19.