



## Zasady odbywania kwarantanny przez osoby przyjeżdżające do Islandii

Kwarantannę stosuje się u osób z podejrzeniem infekcji, ale niewykazujących jeszcze objawów. Izolację stosuje się wobec pacjentów z objawami choroby zakaźnej.

Główny Epidemiolog jest upoważniony do podejmowania takich środków zgodnie z art. 12 [Ustawy o bezpieczeństwie zdrowotnym i chorobach zakaźnych](#).

### Kwarantanna:

Od 19 sierpnia 2020 r. wszystkie osoby przybywające do Islandii z [obszarów ryzyka](#) są ponownie zobowiązane do poddania się kwarantannie, niezależnie od długości planowanego pobytu w Islandii lub celu wizyty.

Podróżni rejestrowani są na kwarantannie za pośrednictwem [formularza wstępnej rejestracji](#) przed przyjazdem lub przy przyjeździe. Informacje zawarte w formularzu rejestracyjnym będą gromadzone w bazie danych, za którą odpowiedzialny jest Główny Epidemiolog. Dane te udostępniane są Departamentowi Ochrony Ludności i Zarządzania Kryzysowego odpowiedzialnemu za egzekwowanie kwarantanny.

W tym i innych dokumentach dotyczących kwarantanny w Islandii, wyrażenie „kwarantanna domowa” odnosi się do kwarantanny w dowolnym miejscu spełniającym [wymogi dotyczące zakwaterowania podczas kwarantanny](#). Określenie „dom” dotyczy również miejsca kwarantanny, niezależnie od tego, czy jest to miejsce zamieszkania osoby poddanej kwarantannie, czy też tymczasowe zakwaterowanie, na przykład hotel lub specjalne miejsce przeznaczone na kwarantannę.

Kwarantanna trwa 14 dni. Istnieją niewielkie, ale istotne różnice, jeśli chodzi o zasady dotyczące kwarantanny związanej z podróżą w porównaniu z kwarantanną ze względu na wiadomy kontakt z osobą zakażoną.

- W przypadku poddania się testowi przesiewowemu w dniu przyjazdu i ponownemu testowi w piątym dniu kwarantanny, kwarantanna związana z przyjazdem z obszaru ryzyka może zostać **skrócona**. Pozytywny wynik testu na koronawirusa oznacza konieczność [izolacji](#) danej osoby oraz poddania kwarantannie wszystkich osób, z którymi miała ona kontakt.
- Kwarantanna związana z narażeniem na zakażenie się chorobą COVID-19 trwa 14 dni od ostatniego możliwego narażenia/zakażenia lub do chwili wystąpienia objawów. Jeśli pojawią się objawy i zakażenie zostanie potwierdzone przez badania laboratoryjne, należy [postępować zgodnie z instrukcjami dotyczącymi izolacji](#). W takiej sytuacji kwarantanna **nie może zostać skrócona**, a wręcz może ulec wydłużeniu, jeśli wystąpi kolejna sytuacja, w której mogło dojść do zakażenia.

**W chwili rozpoczęcia kwarantanny objęta nią osoba powinna zapoznać się z następującymi informacjami:**

- Szczegółowe informacje na temat ścieżek zakażenia i objawów koronawirusa można znaleźć na stronie internetowej [Departamentu Zdrowia](#).
  - Choroba rozprzestrzenia się przez kontakt i drogą kropelkową. Oznacza to, że rozprzestrzenienie się wirusa występuje wtedy, gdy zakażona osoba kichnie, zakasze lub wydmucha nos, a osoba zdrowa będzie wdychać te kropelki lub gdy osiadą one na jej dłoniach, a następnie dotknie ona swoich oczu, nosa lub ust. Osoby poddane kwarantannie winny zwrócić szczególną uwagę na higienę rąk.
  - Maseczki i/lub rękawiczki mogą być przydatne podczas kwarantanny, jeśli kontakt z innymi jest nieunikniony, ale stanowią jedynie uzupełnienie nałożonych ograniczeń.
- Osoba objęta kwarantanną powinna pozostać w miejscu kwarantanny i kontaktować się z jak najmniejszą liczbą osób.
  - Miejsce kwarantanny musi mieć stały adres i dostęp do oddzielnej łazienki dla osoby przebywającej na kwarantannie lub i dla członków rodziny, którzy przebywają wspólnie.
    - Korzystanie z mobilnych form zakwaterowania, takich jak namiot, przyczepa kempingowa itp. jest niedozwolone ze względu na wymóg dotyczący oddzielnej łazienki oraz ograniczeń w zakresie podróżowania związanych z kwarantanną.
    - Podczas kwarantanny zabronione jest także przebywanie w grupowych miejscach zakwaterowania (hostele, schroniska turystyczne, domki rybackie itp.), czyli we wszelkich miejscach, w których osoby niezamieszkujące tego samego gospodarstwa domowego śpią w tym samym pokoju oraz korzystają z tych samych łazienek i/lub urządzeń do gotowania.
    - Pensjonaty i kwatery prywatne oferowane osobom poddanym kwarantannie muszą zapewniać dostęp do prywatnej łazienki dla każdego pomieszczenia wykorzystywanego na potrzeby kwarantanny. Osoby poddane kwarantannie przebywające w takich pomieszczeniach nie mogą korzystać z żadnych przestrzeni wspólnych, takich jak salon, kuchnia itp.
  - Osoba objęta kwarantanną **może** opuścić miejsce kwarantanny w celu uzyskania niezbędnej opieki zdrowotnej **po** konsultacji z placówką podstawowej opieki zdrowotnej, infolinią 1700 (+354 544 4113) lub numerem alarmowym 112. **Jeżeli u osoby objętej kwarantanną wystąpi choroba (COVID-19 lub inna) lub zdarzy się wypadek i osoba ta będzie potrzebowała pomocy medycznej, powinna ona powiadomić operatora o kwarantannie, kontaktując się z placówką podstawowej opieki zdrowotnej, pod numerem 1700 (+354 544 4113) lub 112.** Dzięki temu operator będzie mógł zadbać o niezbędne środki ochrony personelu medycznego udzielającego pomocy, **ale NIE POWINNO to oznaczać opóźnienia ani ograniczenia dostępu do niezbędnej opieki zdrowotnej.**
  - W przypadku konieczności opuszczenia miejsca kwarantanny **nie wolno** korzystać z transportu publicznego, ale [można korzystać z taksówek](#), samochodów z wypożyczalni lub samochodów prywatnych. Osobom z objawami koronawirusa **nie wolno**

korzystać z taksówek, jeśli w czasie kwarantanny wystąpiły objawy. Osoba, która

nie ma dostępu do prywatnego pojazdu lub jest zbyt chora, aby prowadzić, musi poddać się testowi. Test należy zorganizować za pośrednictwem specjalnej placówki (podstawowa opieka zdrowotna, infolinia 1700 lub numer alarmowy 112).

- Po przylocie może być konieczna podróż do miejsca kwarantanny oddalonego od miejsca wjazdu do Islandii. Jeśli czas trwania kwarantanny jest dłuższy niż pobyt w Islandii, to samo dotyczy wjazdu.
- **Osoby poddane kwarantannie związanej z podróżą, które zamierzają poddać się drugiemu testowi w celu skrócenia jej czasu, będą musiały opuścić miejsce kwarantanny, aby wykonać test, ale powinny do niego wrócić i poczekać na wynik.**
- Osobom objętym kwarantanną **nie wolno** uczęszczać do szkoły ani do pracy, gdzie przebywają inne osoby.
- Osobie objętej kwarantanną **nie wolno** brać udziału w żadnych spotkaniach rodzinnych, służbowych ani towarzyskich. Dotyczy to na przykład zebrań lub spotkań w pracy, zebrań związku zawodowego, bierzmowań, wesel, styp, spotkań towarzyskich w domu, prób chóru, koncertów itp.
- Osoby, które zostały poddane kwarantannie w związku z podróżą spowodowaną śmiercią bliskiego członka rodziny lub przyjaciela w Islandii, mogą wziąć udział w uroczystościach pogrzebowych pod warunkiem, że przestrzegają [specjalnych instrukcji](#). Jeśli w dniu przyjazdu przeprowadzono test, zaleca się zaplanowanie podróży tak, aby wynik był znany przed udziałem w jakichkolwiek uroczystościach.
- Osobie objętej kwarantanną **nie wolno** iść na zakupy ani w podobne miejsca, np. do apteki, sklepu spożywczego itp. Należy to wziąć pod uwagę przy wyborze zakwaterowania i lokalizacji, w której odbywa się kwarantanna.
  - Hotele i inne podmioty oferujące zakwaterowanie podczas kwarantanny mogą zapewniać obsługę pokoju lub zezwolić na dostarczanie żywności z restauracji lub sklepów spożywczych do miejsca kwarantanny. Należy pamiętać, że poza większymi miastami dostawy produktów nie są zbyt powszechne. W regionie stołecznym dostawę produktów oferuje kilka sklepów spożywczych i wiele restauracji. Dostawę można zamówić za pośrednictwem ich stron internetowych lub internetowych centrów dostaw.
  - Jeśli osoby odwiedzające Islandię mają tu rodzinę lub przyjaciół, mogą oni pomóc im w zaspokojeniu podstawowych potrzeb, ale powinni zostawiać zakupy przy drzwiach i nie wchodzić do miejsca kwarantanny.
  - Jeśli odwiedzający zostaną nieoczekiwanie poddani kwarantannie z powodu kontaktu z osobą zakażoną i nie mają zapewnionego zakwaterowania na 14 dni kwarantanny, mogą zostać zakwaterowani w jednym z oficjalnych miejsc przeznaczonych na kwarantannę, w których niezbędne produkty zostaną zapewnione przez Czerwony Krzyż lub inne podmioty. Czerwony Krzyż posiada również infolinię 1717 (+354 580 1710 dla numerów zagranicznych), na której można poprosić o pomoc, uzyskać wsparcie lub informacje oraz anonimowo z kimś porozmawiać. Infolinia jest czynna przez całą dobę i jest bezpłatna.

- Osobie objętej kwarantanną **nie wolno** chodzić do restauracji, baru, na siłownię, na basen, do teatru, do kina, do centrów handlowych ani innych miejsc, gdzie spotykają się ludzie.
- Osobie objętej kwarantanną **nie wolno** przebywać w częściach wspólnych lokali, np. na klatkach schodowych, w pralni lub na współdzielonych dziedzińcach i innych tego typu przestrzeniach poza budynkiem.
- Osobie objętej kwarantanną **nie wolno** przyjmować gości w miejscu kwarantanny.
- Osoby objęte kwarantanną **mogą** korzystać ze współdzielonych schodów i wejść (np. w drodze na spacer i z powrotem), lecz **nie mogą** się na nich dłużej zatrzymywać i muszą zachować odległość co najmniej 2 m od innych osób. Najlepiej, aby osoba objęta kwarantanną korzystała ze schodów, a nie z windy. Jeśli jednak musi z niej skorzystać, nie powinna jej dzielić z innymi osobami. Higiena rąk jest bardzo ważna. Powierzchnie wspólne, takie jak przyciski windy, powinny zostać zdezynfekowane przez osobę poddaną kwarantannie.
- Osoby objęte kwarantanną **mogą** wychodzić na własny balkon lub do prywatnego ogrodu.  
Osoby objęte kwarantanną **mogą** wychodzić na spacer po okolicy swojego miejsca kwarantanny, ale muszą zachować odległość co najmniej dwóch metrów od innych pieszych.
- Osoby objęte kwarantanną **mogą** wynosić śmieci z domu, muszą jednak przestrzegać zasad higieny, m.in. myć ręce przed otwarciem zsypu / kosza na śmieci / altany i po ich zamknięciu, dobrze też, jeśli zdezynfekują powierzchnie takie jak uchwyty, poręcze, przyciski w windzie 70% alkoholem lub innym środkiem dezynfekującym.
- Jeśli kwarantannę przeprowadza się w związku z wiedzą, że doszło do kontaktu z osobą zakażoną, zaleca się, by osoby zamieszkujące to samo gospodarstwo domowe, które jednak nie były narażone na zakażenie, nie przebywały w tym samym miejscu, co osoba poddana kwarantannie. Osoby w tym samym gospodarstwie domowym, które były narażone na zakażenie w tym samym czasie, mogą przechodzić kwarantannę w jednym miejscu, jednak wiąże się to z ryzykiem przedłużenia kwarantanny, jeśli jedna z nich zachoruje na COVID-19.
  - Jeżeli osoby nienarażone na zakażenie nie chcą czasowo zamieszkać gdzie indziej, powinny maksymalnie ograniczyć kontakt z osobą objętą kwarantanną (osoba objęta kwarantanną powinna mieć do dyspozycji osobną łazienkę, spać w osobnej sypialni lub przynajmniej w osobnym łóżku). **Jeżeli osoba objęta kwarantanną zachoruje, pozostali członkowie gospodarstwa domowego muszą zostać poddani kwarantannie.**
- Ważne jest, aby w celu zmniejszenia ryzyka zakażenia stosować rutynowe zabiegi higieniczne (patrz wytyczne dotyczące [higieny rąk](#) i zapobiegania zakażeniu na stronie internetowej Departamentu Zdrowia).
- Osoby poddane kwarantannie z powodu wiadomego kontaktu z osobą zakażoną powinny codziennie mierzyć i rejestrować temperaturę swojego ciała.

- Jeżeli u osoby objętej kwarantanną wystąpią objawy COVID-19, powinna ona skontaktować się telefonicznie z lekarzem rodzinnym lub z infolinią Laeknavaktin pod numerem 1700 (+354 544 4113 dla numerów zagranicznych) w celu uzyskania dalszych wskazówek. Najczęstsze objawy to:
  - Objawy ze strony układu oddechowego, zwłaszcza kaszel i trudności z oddychaniem. Objawy typowe dla przeziębienia (katar lub zatka nos itp.) i ból gardła także się zdarzają.
  - Gorączka
  - Osłabienie/zmęczenie
  - Ból głowy i układu mięśniowo-szkieletowego
  - Mogą wystąpić objawy żołądkowo-jelitowe
  - Nagłe zmiany węchu lub smaku są mniej powszechne, ale charakterystyczne dla koronawirusa
- Jeżeli osoba objęta kwarantanną cierpi na ostrą chorobę i potrzebuje transportu do szpitala ambulansem, operatora pod numerem 112 należy powiadomić o możliwej infekcji COVID-19.