



## Instructions de quarantaine pour les visiteurs en Islande

La **quarantaine** s'applique quand une personne est potentiellement infectée par une maladie, mais n'est pas encore symptomatique. L'**isolement** s'applique aux patients présentant des symptômes de maladie infectieuse.

L'Épidémiologue en chef est autorisé à prendre de telles mesures en vertu de l'article 12 de l'[Acte sur la sécurité sanitaire et les maladies contagieuses](#)

### Quarantaine :

À compter du 19 août 2020, tous les voyageurs en provenance de [zones à risque](#) et se rendant en Islande devront de nouveau se mettre en quarantaine, quelle que soit la durée du séjour prévu en Islande ou du but de leur visite.

Les voyageurs enregistrent leur quarantaine au moyen du [formulaire de préenregistrement](#) avant ou lors de leur arrivée. Les informations enregistrées sont recueillies dans une base de données sous la responsabilité de l'Épidémiologue en chef et seront mises à la disposition du Département de la protection civile et de gestion des urgences chargé de l'application de la quarantaine.

Dans ce document ainsi que tout document ayant trait à la quarantaine en Islande, l'expression « quarantaine à domicile » désigne une quarantaine dans tout hébergement remplissant les [conditions de logement sous quarantaine](#). De même, « domicile » désigne la base de quarantaine, qu'il s'agisse ou non de la résidence de la personne en quarantaine, ou d'un logement temporaire, tel qu'un hôtel ou un établissement de quarantaine.

La durée complète de la quarantaine est de 14 jours. Des différences petites, mais notables sont inscrites dans les mesures relatives à la quarantaine de voyage en comparaison avec la quarantaine imposée en réponse à un contact connu avec une personne infectée par la COVID-19.

- La quarantaine de voyage en provenance d'une zone à risque peut être **écourcée** en se soumettant à un test RT-PCR de diagnostic de COVID-19 à l'arrivée, à refaire le cinquième jour de quarantaine. Un test positif entraînant un diagnostic d'infection active à la COVID-19 entraînera l'[isolement](#) de la personne atteinte, ainsi que la mise en quarantaine de ses contacts.
- La quarantaine d'exposition à la COVID-19 est de 14 jours à compter de la dernière exposition/transmission possible, ou jusqu'à l'apparition de symptômes. En cas de symptômes et d'infection confirmée par un test en laboratoire, veuillez suivre les [instructions d'isolement](#). Dans ce contexte, la durée **ne peut pas être raccourcie**, mais peut être rallongée en cas d'exposition supplémentaire.

**Au début de la quarantaine, la personne concernée doit prendre connaissance des règles suivantes :**

- Vous trouverez des informations détaillées sur les voies et les symptômes d'infection à COVID-19 sur le site web de la [Direction de la santé](#).
  - Les contacts et la contamination par gouttelettes propagent la maladie. Cela signifie qu'il y a un risque de propager le virus lorsqu'une personne infectée éternue, tousse, ou se mouche et qu'une personne saine inhale ces gouttelettes, ou que ces dernières atterrissent sur les mains de la personne et que celle-ci se touche les yeux, le nez, ou la bouche. Les personnes en quarantaine doivent porter une attention particulière à l'hygiène des mains.
  - Le port de masque et/ou de gants peut être approprié en quarantaine lorsqu'un contact avec son entourage est inévitable, mais doit uniquement servir à compléter les restrictions imposées par la procédure de quarantaine.
- Une personne en quarantaine doit rester dans sa base de quarantaine et avoir un contact aussi limité que possible avec autrui.
  - La base de quarantaine doit être une adresse fixe permanente comportant des installations sanitaires privées pour chaque personne ou membres de la famille partageant la quarantaine.
    - Le recours à un hébergement mobile de type tente, camping-car, ou hébergement comparable, n'est pas autorisé en raison de l'obligation de disposer d'installations sanitaires privées et des restrictions de voyage implicites.
    - Le recours à des hébergements destinés aux groupes est aussi interdit pendant la quarantaine (auberges de jeunesse, refuges de randonnée, chalets de pêche, etc.), ainsi que tout hébergement où les personnes issues d'un foyer différent sont amenées à partager la même chambre et à utiliser les mêmes installations sanitaires et/ou la même cuisine.
    - Les guesthouses et hébergements chez l'habitant proposés aux fins de quarantaine doivent disposer d'installations sanitaires privées pour chaque unité de quarantaine. Les personnes en quarantaine dans de tels hébergements ne doivent pas utiliser les espaces partagés tels que les salons, cuisines, etc.
  - Une personne en quarantaine **peut** quitter sa base de quarantaine pour se procurer les services de soin nécessaires, **après** avoir consulté une clinique de soins primaires, le service d'appel du 1700 (+354 544 4113), ou les services d'urgence du 112. **En cas de maladie (COVID-19 ou autre) ou d'accident nécessitant une intervention médicale pendant la quarantaine, la personne prenant contact avec la clinique de soins primaires, le 1700 (+354 544 4113) ou le 112 doit notifier le responsable de quarantaine.** Ceci permet à l'intervenant de prendre les précautions nécessaires pour l'équipe médicale, **mais NE doit PAS retarder ou empêcher l'accès aux soins nécessaires.**
  - Une personne en quarantaine **ne doit pas** utiliser les transports publics, mais [peut prendre un taxi](#), une voiture de location ou individuelle pour quitter la base de quarantaine si nécessaire. Les personnes présentant des symptômes de COVID-19 ne doivent **pas** prendre un taxi en cas de symptômes pendant la quarantaine. Un dépistage de la COVID-19 doit être organisé pour tout visiteur ne pouvant

emprunter un véhicule particulier ou trop malade pour conduire. La personne organisant le dépistage (en appelant le 1700 ou le 112) doit avoir connaissance de la situation et la prendre en compte.

- À l'arrivée, il peut être nécessaire de se rendre dans une base de quarantaine éloignée du point d'entrée en Islande. Si la durée de la quarantaine dépasse la durée de la visite en Islande, les mêmes mesures s'appliquent au départ.
- **Les personnes en quarantaine de voyage ayant l'intention de se faire tester une deuxième fois pour écourter la durée de leur quarantaine devront quitter leur base de quarantaine pour le second test, mais y retourner en attendant le résultat de leur test.**
- Les personnes en quarantaine **ne doivent pas** aller à l'école ou au travail en présence d'autres personnes.
- Les personnes en quarantaine **ne doivent pas** se rendre dans une réunion de travail, familiale, ou sociale. Ceci concerne les réunions de travail, les rassemblements, réunions syndicales, confirmations, mariages, veillées, rencontres sociales, répétitions de chœur, concerts, etc.
- Les personnes en quarantaine de voyage lié au décès d'un membre de la famille ou d'un ami proche en Islande peuvent se rendre aux funérailles en suivant les [mesures séparées](#) concernant le service funéraire. En cas de test à l'arrivée, il est recommandé de planifier son voyage de façon à ce que le résultat soit connu avant de se rendre au service funéraire.
- Les personnes en quarantaine **ne doivent pas** sortir elles-mêmes pour s'approvisionner, p. ex. à la pharmacie, à l'épicerie, etc. Cette règle doit être prise en compte au moment de choisir son hébergement et l'emplacement de la base de quarantaine.
  - Les hôtels et autres prestataires d'hébergements de quarantaine peuvent offrir un service en chambre ou permettre la livraison à domicile de repas ou de nourriture en provenance de restaurants ou d'épiceries. Veuillez noter que les livraisons ne sont pas courantes en dehors des grandes villes. Dans la région de la capitale, de nombreux restaurants et plusieurs magasins proposent la livraison à domicile sur leur site web ou par le biais de centres de livraison en ligne.
  - Les visiteurs ayant de la famille ou des amis en Islande peuvent demander leur aide pour se procurer des produits indispensables, mais ces personnes devront les laisser à la porte et ne pas pénétrer la base de quarantaine.
  - Si un visiteur est mis sous quarantaine de façon soudaine en cas de contact et n'a pas d'hébergement adapté aux 14 jours de quarantaine, il pourra être hébergé dans un des centres de quarantaine officiels où les premières nécessités seront fournies par la Croix Rouge ou d'autres intervenants. Le numéro d'assistance téléphonique de la Croix Rouge est le 1717 (+354 580 1710 pour les numéros étrangers). Vous y obtiendrez de l'aide, un soutien, ou des informations et pourrez parler en toute confiance. L'assistance téléphonique, ouverte 24 h/24, est gratuite.

- Les personnes en quarantaine **ne doivent pas** se rendre au restaurant, fréquenter les bars, centres de fitness, piscines, théâtres, cinémas, centres commerciaux, ou autres lieux de rassemblement.
- Les personnes en quarantaine **ne doivent pas** passer de temps dans les espaces communs d'immeubles de type cage d'escalier, buanderie, ou jardins et espaces extérieurs partagés.
- Les personnes en quarantaine **ne doivent pas** accueillir d'invités dans leur base de quarantaine.
- Les personnes en quarantaine **peuvent** emprunter les cages d'escaliers et les entrées d'immeubles (p. ex. en sortant et en rentrant de promenade), mais **ne doivent pas** y rester et doivent conserver une distance d'au moins 2 m avec autrui. Une personne en quarantaine doit de préférence emprunter les escaliers plutôt que l'ascenseur. Si néanmoins elle a besoin de prendre l'ascenseur, il doit n'être partagé avec personne d'autre. L'hygiène des mains est très importante. Les surfaces communes comme les boutons d'ascenseur doivent être désinfectées par la personne en quarantaine après y avoir touché.
- Les personnes en quarantaine **peuvent** aller sur un balcon ou dans un jardin à usage privatif.
- Les personnes en quarantaine **peuvent** se promener aux alentours de leur base de quarantaine, mais doivent conserver une distance d'au moins 2 m avec les autres piétons.
- Les personnes en quarantaine **peuvent** sortir les poubelles en observant les mesures d'hygiène. Il convient de se laver les mains avant et après avoir ouvert le vide-ordures, la poubelle, le local à déchets. Après tout contact, désinfecter de préférence les surfaces partagées telles que les poignées, mains courantes, boutons d'ascenseur, avec de l'alcool à 70 % ou autres désinfectants.
- En cas de quarantaine en réponse à une exposition avérée de COVID-19, il est préférable que les membres du foyer n'ayant pas été exposés ne résident pas au même endroit que la personne en quarantaine. Toutefois, les personnes d'un même foyer ayant été exposées en même temps peuvent vivre en quarantaine ensemble au même endroit, risquant par ailleurs de prolonger leur quarantaine si l'une d'entre elles est atteinte de COVID-19.
  - Les personnes non exposées ne souhaitant pas quitter leur foyer doivent limiter leurs contacts avec la personne en quarantaine autant que possible. La personne en quarantaine doit disposer au moins de sa propre salle de bains et dormir dans une chambre ou un lit séparés. **Si la personne en quarantaine tombe malade, les autres membres du foyer doivent se soumettre à la quarantaine.**
- Il importe de suivre des mesures d'hygiène systématiques pour réduire les risques d'infection (voir les consignes concernant l'[hygiène des mains](#) et la prévention d'infections sur le site web de la Direction de la santé).
- Les personnes en quarantaine en raison d'une exposition avérée à la COVID-19 doivent prendre et enregistrer leur température tous les jours.

- Si une personne en quarantaine présente des symptômes de COVID-19, elle doit contacter le prestataire de soins primaires le plus proche ou le service d'assistance téléphonique du centre médical de Laeknavaktin au 1700 (+354 544 4113 pour les numéros étrangers) pour de plus amples directives. Les symptômes courants incluent :
  - Les symptômes respiratoires, notamment la toux et l'essoufflement. Les symptômes du rhume (écoulement nasal ou congestion) et les maux de gorge sont aussi courants.
  - La fièvre
  - La faiblesse/la fatigue
  - Les maux de tête et douleurs musculosquelettiques
  - Possibilité de symptômes gastro-intestinaux
  - Les changements soudains de l'odorat et du goût sont moins fréquents, mais sont caractéristiques de la COVID-19
- En cas de maladie aiguë d'une personne en quarantaine nécessitant un transport à l'hôpital en ambulance, le standardiste du 112 doit être notifié d'une infection potentielle à la COVID-19.