

## Instructions destinées aux personnes se trouvant en quarantaine à domicile

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

L'Épidémiologiste 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 :

Tous les voyageurs en provenance de [zones à risque](#) et se rendant en Islande doivent se mettre en quarantaine et se [pré-enregistrer](#) avant d'entrer sur le territoire.

**Les personnes ayant été exposées à une personne infectée par la COVID-19 sont susceptibles d'être mises en quarantaine, suivant une décision de l'équipe de traçage des contacts et de l'Épidémiologiste en chef.**

Les informations concernant les personnes en quarantaine sont recueillies dans une base de données sous la responsabilité de l'Épidémiologiste en chef et 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 passée en dehors des hébergements officiels de quarantaine, maison ou hôtel, ou tout autre 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 permanente de la personne en quarantaine.

Ce document est destiné à toute personne ayant des relations établies avec la société islandaise devant se mettre en quarantaine à son domicile. Les mesures décrites dans ce document s'appliquent cependant à toute personne en quarantaine en Islande. [Un document à part](#) est spécifiquement destiné aux visiteurs qui sont en quarantaine dans un logement temporaire dans un pays étranger.

Conformément à l'acte sur la quarantaine, le confinement et le dépistage de la COVID-19 aux frontières islandaises, les personnes ayant déjà reçu une confirmation de cas COVID-19 en Islande ou dans la zone UE et AELE sont dispensées de quarantaine et de dépistage à l'arrivée si elles sont en mesure de présenter un certificat valable à la frontière.

- **Quarantaine de voyage** Tous les voyageurs arrivant de zones à risque doivent se soumettre à un test RT-PCR de dépistage de la COVID-19 à leur arrivée, à renouveler après 5 jours de quarantaine. Le 1er jour correspond au jour qui suit le premier test (p. ex., si le premier test a

lieu le mercredi, le deuxième test aura lieu le lundi suivant). L'obligation de quarantaine est levée si le deuxième test est négatif. Pendant 14 jours suivant son arrivée, chaque voyageur doit prêter attention à son hygiène et à la lutte anti-infectieuse pour éviter tout contact avec des personnes vulnérables. Un test positif entraînant un diagnostic d'infection active à la COVID-19 entraînera le confinement de la personne atteinte, ainsi que la mise en quarantaine de ses contacts.

- Les enfants nés après 2005 qui voyagent doivent aussi se mettre en quarantaine à l'arrivée.
- 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 de confinement](#). La quarantaine peut être prolongée en cas d'exposition supplémentaire (p. ex. si un autre membre de votre famille reçoit un diagnostic positif de la maladie). La quarantaine peut être **écourtée** pour les personnes asymptomatiques si elles réalisent un test RT-PCR 7 jours plus tard. La quarantaine peut être levée si le virus n'est pas détecté. Pendant les 7 jours qui suivent, la personne devra prêter une attention particulière à son hygiène et à la lutte anti-infectieuse pour éviter tout contact avec des groupes vulnérables. Ce dépistage est gratuit. Si le test est positif, la personne est contactée par téléphone et les règles de confinement sont applicables. Si vous êtes en quarantaine au même endroit qu'une personne infectée, votre quarantaine ne peut pas être écourtée. Vous ne pourrez vous soumettre à un test que si vous avez maintenu une séparation totale avec la personne infectée pendant 7 jours.

#### **Situation des enfants nés après 2005 en quarantaine lors de leur arrivée en Islande**

- Les enfants qui voyagent avec un parent ou tuteur doivent respecter une quarantaine avec leur parent ou tuteur, mais ne sont pas obligés de se soumettre à un test après leur voyage et ne peuvent en faire un à la frontière.
- Si le parent ou le tuteur choisit un test à la frontière, la quarantaine de l'enfant est levée lorsque le second test du parent ou du tuteur est négatif (généralement après 5-6 jours).
- Les enfants qui voyagent seuls (mineurs non accompagnés) doivent se soumettre à un test après 5 jours de quarantaine à l'arrivée.

#### **Familles avec enfants où tout le monde n'est pas en quarantaine :**

- Si les enfants d'un foyer ne sont pas suffisamment mûrs ou capables d'adhérer aux mesures requises pour qu'une seule partie du foyer soit en quarantaine, soit l'ensemble du foyer doit rester en quarantaine, soit les personnes n'étant pas obligées de l'être doivent aller ailleurs. Se référer aux directives concernant les enfants en quarantaine.

#### **Quand un enfant est en quarantaine :**

- Un parent/gardien peut éventuellement être en quarantaine avec un enfant si l'autre parent/gardien garde ses distances. Le parent d'un enfant en quarantaine ne doit pas être enregistré comme étant en quarantaine et n'a pas besoin de se faire tester pour raccourcir la quarantaine d'exposition de 14 à 7 jours. Il suffit que l'enfant enregistré comme étant en quarantaine se fasse tester. Cette mesure s'applique aux enfants en crèche, par exemple.



- Les parents d'enfants plus âgés en quarantaine suite à une exposition à l'école ou pendant leur temps libre et pouvant maintenir une distance par rapport à leurs enfants pendant la quarantaine peuvent continuer à se rendre à leur lieu de travail si le travail à distance n'est pas possible.

- 

**Quand un membre de la famille est en quarantaine, mais que l'enfant ne l'est pas :**

- Les enfants qui sont suffisamment mûrs et pour s'occuper eux-mêmes de leur hygiène (p. ex. dans une salle de bains séparée) et maintenir une distance par rapport à des parents/gardiens (entre autres) en quarantaine et par rapport à leurs camarades d'école peuvent continuer à aller en classe. P. ex., si un parent est en quarantaine, son enfant à la crèche devra l'être aussi, mais un frère ou une sœur plus âgée n'y sera pas obligé.

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

- Vous trouverez des informations détaillées sur les voies et les symptômes d'infection de la 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.
- Il est préférable que les personnes d'un foyer n'ayant pas été exposées ne côtoient pas 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.**
- Le contact avec autrui doit être strictement limité. Par conséquent, les patients en quarantaine ont besoin d'assistance pour l'approvisionnement en produits de première nécessité.
  - Si **certaines des membres** d'un foyer sont en quarantaine, les autres membres peuvent poursuivre leurs activités et rapporter les produits de première nécessité pour tout le foyer.

- Si **l'ensemble** du foyer est en quarantaine, des amis ou des proches peuvent les aider à s'approvisionner en produits de première nécessité, qu'ils déposent devant leur porte d'entrée.
- Si un service de livraison à domicile (nourriture ou autres produits de première nécessité) est disponible dans leur quartier, ce service peut alors être utilisé durant leur quarantaine. Lorsqu'elle passe commande, la personne en quarantaine doit clairement informer son interlocuteur qu'elle est en quarantaine et que la livraison doit se faire sur le palier de la porte d'entrée.
- Toute personne se retrouvant en quarantaine de façon soudaine en Islande et sans ressource peut appeler le service d'assistance de la Croix-Rouge au 1717 (+354 580 1710 pour les numéros étrangers) ou visiter son site web : [www.1717.is](http://www.1717.is). Vous y obtiendrez de l'aide, un soutien ou des informations, et pourrez parler en toute confiance. L'assistance téléphonique, ouverte 24 h/24 et 7 j/7, est gratuite.
- Il importe de suivre des mesures d'hygiène 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 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 les plus courants de la COVID-19 sont :
  - 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
  - Des changements soudains de l'odorat et du goût
- 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.
- **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.
  - Une autocaravane totalement équipée comportant des toilettes et une douche, un coin cuisine et une chambre peut être utilisée à des fins de quarantaine si celle-ci reste au même emplacement durant la période de quarantaine.
  - 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 proposé 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.
  - Les contrôles médicaux de routine chez le médecin ou le dentiste, les rendez-vous chez le kinésithérapeute ou toute visite chez un spécialiste n'étant pas liée au virus de COVID-19 ne sont pas considérés comme des soins de santé essentiels en cas de quarantaine et les rendez-vous doivent être reportés.
  - **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 un véhicule privé. Les personnes en quarantaine de voyage peuvent prendre le « flybus ». Si elles ont besoin d'aide pour se déplacer et accéder à des services de santé essentiels, elles peuvent composer le 1700 (+354 544 4113)/112.
  - 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 ayant l'intention de se faire tester après 7 jours pour écourter la durée de leur quarantaine peuvent quitter leur base de quarantaine pour ce test, mais y retourner en attendant le résultat de leur test.
  - Toute personne en quarantaine ne doit pas aller à l'école ou travailler en contact avec d'autres personnes. **Un certificat de quarantaine peut être délivré pour les personnes résidant en Islande via une identification électronique sur [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is) ou par un email de la [Direction de la santé](#).** Les employeurs ont reçu l'ordre de respecter les besoins

**de leurs employés en cas de quarantaine inévitable. [Des informations sur les exigences relatives à la quarantaine au travail se trouvent ici.](#)**

- 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 **peuvent** se rendre à des funérailles si elles suivent les [instructions](#) relatives à leur conduite. Si un voyageur s'est fait tester à son arrivée, il doit attendre que le résultat du premier test soit négatif avant de se rendre au service funéraire. Les personnes se trouvant en quarantaine au même endroit/dans la même maison qu'une personne infectée en confinement en raison de la maladie de COVID-19 **ne peuvent pas** 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, la poste, la banque, etc.
  - 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 et 7 j/7, 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** recevoir d'invités à leur domicile pendant la durée de la quarantaine.
- Les enfants dont les parents sont en quarantaine peuvent aller à l'école et sortir de la maison, mais **ne peuvent pas** inviter d'amis chez eux.

- 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 mètres 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 et ne **peuvent pas** se rendre dans des lieux touristiques prisés, même extérieurs.
- 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.
- Les personnes en quarantaine ne peuvent pas faire de tourisme ni ne faire de la route à part pour être testé. Il en est de même à l'arrivée (et au départ, le cas échéant), pour se rendre du poste de frontière à leur domicile (lieu de quarantaine).

#### **Cas particuliers :**

La quarantaine peut être levée pour les personnes se trouvant au même endroit/dans la même maison qu'une personne infectée :

En règle général, le dépistage de personnes en quarantaine a lieu lorsqu'une personne infectée peut quitter son confinement, même si la quarantaine négative est levée. La mise en œuvre de cette disposition est une collaboration entre le service ambulatoire de l'hôpital universitaire et l'équipe de traçage des contacts.

#### **Consignes :**

- Séparation totale. Maintien des distances. La personne en quarantaine va ailleurs ou peut rester au même endroit, mais a une salle de bains privative et ne partage aucune surface. La durée de la quarantaine est de 7 jours après l'exposition si le test est négatif. La quarantaine peut alors être levée 7 jours après le diagnostic de la personne infectée. Les deux personnes doivent maintenir la séparation jusqu'à la levée du confinement de la personne infectée.
- Séparation partielle. La distance ne peut être maintenue, surfaces partagées, la salle de bains est nettoyée, etc. La quarantaine sera levée en cas de test négatif lorsque le confinement de la personne infectée sera levé. La quarantaine peut alors être levée 14 jours plus tard.
  - Les exceptions sont évaluées en fonction des mesures d'hygiène et de lutte anti-infectieuse et si l'hébergement est approprié.
- Aucune séparation. Les enfants et les personnes dont la personne en confinement doit s'occuper. La quarantaine est levée à la fin du confinement, accompagnée d'un test négatif. La quarantaine peut alors être levée 14 jours plus tard.