



Karantino nurodymai atvykstantiesiems į Islandiją

Karantinas taikomas, kai asmuo yra galimai užsikrėtęs, tačiau jam dar nepasireiškė simptomai. **Izoliavimasis** taikomas pacientams, kuriems pasireiškia infekcinės ligos simptomai.

Vyriausiasis epidemiologas turi teisę taikyti tokias priemones pagal [Sveikatos, saugos ir užkrečiamųjų ligų įstatymo](#) 12 straipsnio nuostatas

Karantinas

Nuo 2020 m. rugpjūčio 19 d., visi keliaujantieji iš [rizikos zonų](#) į Islandiją ir įvažiuojantys į šalį, privalo karantinuotis, neatsižvelgiant į numatytą viešnagės Islandijoje trukmę ar viešnagės tikslą.

Prieš atvykimą arba atvykę, keliaujantieji registruojami kaip esantys karantine, tam tikslui naudojant [išankstinės registracijos formą](#). Registracijos informacija bus kaupiama duomenų bazėje, už kurią atsako vyriausiasis epidemiologas, ir pateikiama Civilinės saugos ir krizių valdymo departamentui, atsakingam už karantino įvedimą.

Šiame ir kituose su karantinu Islandijoje susijusiuose dokumentuose frazė „karantinas namuose“ reiškia karantiną bet kokioje apgyvendinimo vietoje, atitinkančioje [karantino patalpų reikalavimus](#). Taip pat „namai“ reiškia karantino vietą, neatsižvelgiant į tai, ar tai yra karantine esančio asmens gyvenamoji, ar laikinoji buvimo vieta, pavyzdžiui, viešbutis ar karantino patalpos.

Visas karantinas trunka 14 dienų. Yra nedidelių, bet svarbių su kelionėmis susijusiam karantinui taikomų taisyklių skirtumų, palyginti su karantinu dėl žinomo sąlyčio su COVID-19 sergančiuoju asmeniu.

- Su kelionėmis iš rizikos zonų susijusį karantiną galima **sutrumpinti** atliekant polimerazės grandininės reakcijos (PGR) tyrimą COVID-19 diagnozei nustatyti atvykus arba kartotinai po 5 karantino dienų. Teigiamas tyrimo atsakymas, kuriuo patvirtinama COVID-19 infekcija, reiškia, kad užsikrėtusysis turės [izoliuotis](#), o su juo sąveikavę asmenys privalės būti karantine.
- Karantinas dėl sąlyčio su sergančiuoju COVID-19 trunka 14 dienų nuo galimo sąlyčio / ligos perdavimo arba iki kol pasireiškę simptomai, tačiau, jei pasireiškia simptomai ir infekcija patvirtinama laboratoriniais tyrimais, prašome laikytis [izoliavimosi nurodymų](#). Šiame kontekste trukmė **negali būti sutrumpinta**, bet gali būti pailginta įvykus papildomam sąlyčiui.

Karantino pradžioje asmuo turi perskaityti:

- išsamią informaciją apie COVID-19 infekcijos patekimo būdus bei simptomus, kurią galima rasti Sveikatos direktorato interneto svetainėje.
 - Līga plinta per sąlyčius ir oro lašeliniu būdu. Tai reiškia, kad viruso plitimo rizika atsiranda tuomet, kai užsikrėtęs asmuo čiaudi, kosėja ar pučia nosį, o sveikas asmuo

įkvepia šiuos lašelius arba lašeliai nusėda ant sveiko asmens rankų, kuriomis jis liečia akis, nosį ar burną. Karantine esantys asmenys turi ypatingą dėmesį skirti rankų higienai.

- Kaukės ir (arba) pirštinės gali būti naudingos karantino metu, kai sąlytis su kitais asmenimis yra neišvengiamas, tačiau tokia apsauga gali būti tik papildoma priemonė prie reikalavimų, kurių privaloma laikytis karantino metu.
- Karantine esantis asmuo turi likti karantino vietoje ir stengtis sąveikauti su kuo mažiau žmonių.
 - Karantino vieta turi turėti nuolatinį adresą, joje turi būti asmeninės higienos patalpos kiekvienam asmeniui arba šeimos nariams, kurie karantino laiką leidžia kartu.
 - Neleidžiama naudotis mobiliosiomis gyvenamosiomis patalpomis, pavyzdžiui, palapine ar turistiniu nameliu, bei panašiomis priemonėmis dėl reikalavimo turėti asmenines higienos patalpas bei karantinui galiojančių keliavimo apribojimų.
 - Draudžiama karantino metu apgyvendinti asmenis grupėmis (nakvynės namuose, žygių trobelėse, žvejų trobelėse ir panašiose vietose), t. y. bet kokiose apgyvendinimo vietose, kuriose vienoje patalpoje negyvenantys asmenys turi naudotis tomis pačiomis higienos patalpomis ir (arba) virtuve.
 - Svečių namai ir apgyvendinimas privačiuose namuose, siūlomas karantine privalantiems likti asmenims, turi turėti atskiras higienos patalpas kiekvienai karantino tikslams naudojamai apgyvendinimo vietai, o tokiose apgyvendinimo vietose karantino metu gyvenantieji asmenys negali kartu naudotis erdvėmis, pavyzdžiui, vestibuliais, virtuvėmis ir kt.
 - Karantine esantis asmuo **gali** palikti karantino vietą, jei jam reikia gauti sveikatos priežiūros paslaugas, **pasitaręs** su pirminės sveikatos priežiūros klinika, pagalbos ligoniams tarnybos telefonu 1700 (+354 544 4113) arba skubios pagalbos tarnyba 112. **Jei susirgimas (COVID-19 arba kitas) pasireiškia ar kitas nelaimingas atsitikimas įvyksta karantino metu ir būtina medicinos specialistų priežiūra, į pirminės sveikatos priežiūros kliniką telefonu 1700 (+354 544 4113) arba 112 besikreipiantis asmuo turi telefonu atsiliepusį informuoti apie karantiną.** Tokiu būdu atsiliepusysis gali užtikrinti būtinas atsargumo priemones pagalbą teikiančiam medicinos personalui, **bet neturėtų atidėlioti arba stabdyti galimybę gauti būtinas sveikatos priežiūros paslaugas.**
 - Jei reikia išvykti iš karantino vietos, karantine esantis asmuo **negali** naudotis viešuoju transportu, tačiau [gali naudotis taksi](#), nuomotu automobiliu arba asmeniniu automobiliu. COVID-19 simptomus jaučiantys asmenys **negali** naudotis taksi, o jei simptomai pasireiškia karantino metu ir reikia atlikti COVID-19 tyrimą atvykusiajam, kuris neturi asmeninio automobilio, arba jaučiasi pernelyg blogai, kad vairuotų automobilį, tyrimą suderinantis asmuo (pirminės sveikatos priežiūros įstaiga, 1700 arba 112) turi būti informuotas apie situaciją ir į ją atsižvelgti.
 - Atvykus gali prireikti vykti į karantino vietą, kuri yra nutolusi nuo atvykimo į Islandiją vietos. Jei karantinas trunka ilgiau nei viešnagė Islandijoje, tos pačios taisyklės taikomos ir išvykstant.

- **Su kelionėmis susijusiame karantine esantys asmenys, ketinantys atlikti antrąjį tyrimą, kad sutrumpintų buvimo karantine laiką, turi išvykti iš karantino vietos antrajam tyrimui, tačiau privalo grįžti atgal po tyrimo ir laukti rezultato.**
- Karantine esantys asmenys **neturi** lankyti mokyklos arba dirbti kitų lankomose vietose.
- Karantine esantys asmenys **neturi** lankytis jokiose susibūrimo vietose, vykti į darbą, dalyvauti šeimos ir socialiniame gyvenime. Pavyzdžiui, darbo posėdžiuose ar susirinkimuose, sąjungos susitikimuose, sutvirtinimo sakramente, vestuvėse, atlaiduose, namuose rengiamuose socialiniuose susibūrimuose, choro repeticijose, koncertuose ir kt.
- Karantine esantys asmenys po kelionės dėl artimo šeimos nario ar draugo mirties gali dalyvauti laidotuvėse, jei jie laikosi [atskirų elgesio laidotuvėse nurodymų](#). Jei tyrimas atliktas atvykus, rekomenduojama planuoti kelionę taip, kad rezultatas būtų aiškus prieš dalyvaujant apeigose.
- Karantine esantys asmenys **negali** patys eiti apsipirkti, t. y. į vaistinę, parduotuvę ir pan. Tai reikia apsvarstyti renkantis būstą ir vietą karantinui praleisti.
 - Viešbučiai ir kiti apgyvendinimo paslaugų teikėjai karantino metu gali teikti kambarių aptarnavimo paslaugas ar leisti pristatyti maistą iš restoranų bei parduotuvių karantine esantiems asmenims. Atkreipkite dėmesį, kad pristatymo galimybių nėra daug už didesnių miestų ribų. Sostinės regione yra parduotuvių ir daug restoranų, siūlančių pristatymo paslaugas savo interneto svetainėse arba per interaktyviuosius pristatymo centrus.
 - Jei atvykusieji į Islandiją turi šalyje šeimą ar draugų, jie gali padėti pristatyti būtiniausias daiktus, tačiau pristatytus daiktus privalo palikti prie durų, neįeidami į karantino patalpą.
 - Jei atvykusiesiems netikėtai tenka karantinuotis dėl sąlyčio su užsikrėtusiuoju ir jie neturi gyvenamojo ploto visam 14 dienų trukmės karantino laikotarpiui, jie gali būti apgyvendinti oficialiose karantino patalpose, kur būtiniausias daiktus jiems pristatys Raudonojo kryžiaus organizacija ar kiti asmenys. Raudonojo kryžiaus organizacija turi pagalbos liniją 1717 (+354 580 1710 užsienio šalių telefono numeriams), į kurią paskambinę, galite prašyti pagalbos, paramos, informacijos, ar tiesiog konfidencialiai pasikalbėti. Pagalbos linija veikia visą parą kiekvieną dieną ir yra nemokama.
- Karantine esantys asmenys **negali** lankytis restoranuose, baruose, sporto centruose, baseinuose, teatruose, kino teatruose, prekybos centruose ar kitose vietose, kuriuose renkasi daug žmonių.
- Karantine esantys asmenys **negali** būti bendrose pastatų erdvėse, pavyzdžiui, laiptinėse, skalbykloje ar bendro naudojimo kiemuose / lauko zonose.
- Karantine esantys asmenys **negali** priimti svečių karantino patalpose.
- Karantine esantys asmenys **gali** naudotis bendromis laiptinėmis ir jėjimais (pavyzdžiui, eidami pasivaikščioti ir grįždami iš pasivaikščiojimo), tačiau jie **negali** būti tose erdvėse ir privalo laikytis 2 metrų atstumo nuo kitų asmenų. Pageidautina, kad karantine esantis asmuo naudotųsi laiptais, o ne liftu, tačiau, jei

jis arba ji privalo naudotis liftu, tuomet jis arba ji negali liftu naudotis kartu su kitais asmenimis. Rankų higiena yra labai svarbi, todėl bendrų erdvių paviršius, tokius kaip lifto mygtukai, karantine esantis asmuo po naudojimosi turi dezinfekuoti.

- Karantine esantys asmenys **gali** išeiti į privatų balkoną arba sodą.
- Karantine esantys asmenys **gali** eiti pasivaikščioti netoli karantinavimosi vietos, tačiau privalo laikytis mažiausiai 2 metrų atstumo nuo kitų pėsčiųjų.
- Karantine esantys asmenys **gali** išnešti buitines atliekas, tačiau privalo laikytis higienos taisyklių, pavyzdžiui, plauti rankas prieš ir po šiukšlių latako / talpyklos / konteinerio laikymo patalpos atidarymo ir pageidautina, kad po prisilietimo nuvalytų bendrojo naudojimo paviršius, tokius kaip rankenos, turėklai, lifto mygtukai, 70 proc. stiprumo arba kitomis dezinfekavimo priemonėmis.
- Kai karantinas būtinas dėl žinomo sąlyčio su COVID-19 užsikrėtusiuoju asmeniu, pageidautina, kad sąlyčio neturėję namų ūkio gyventojai neliktų toje pačioje vietoje su karantine esančiu asmeniu. Tačiau, kiti sąlytį turėję to pačio namų ūkio gyventojai tuo pačiu metu gali karantinuotis kartu, bet rizikuodami, kad karantinas bus pratęstas, jei namų ūkio gyventojas susirgtų COVID-19.
 - Jei sąlyčio neturėję asmenys nenori išvykti iš namų ūkio, jie turi kiek įmanoma apriboti sąlytį su karantine esančiu asmeniu (bent jau karantine esantis asmuo turi turėti savo vonią, miegoti atskirame miegamajame arba bent atskiroje lovoje). **Jei karantine esantis asmuo suserga, kiti namų ūkio gyventojai privalo likti karantine.**
- Norint sumažinti infekcijos plitimą, svarbu laikytis įprastų higienos reikalavimų (žr. rekomendacijas apie [rankų higieną](#) ir infekcijos prevenciją Sveikatos direktorato interneto svetainėje).
- Karantine dėl žinomo sąlyčio su užsikrėtusiuoju COVID-19 esantys asmenys turi kasdien matuoti ir registruoti kūno temperatūrą.
- Jei karantine esantis asmuo pajunta COVID-19 simptomus, jis arba ji turi kreiptis rekomendacijų į artimiausią pirminės sveikatos priežiūros centrą arba Laeknavaktin pagalbos ligoniams tarnybą telefonu 1700 (+354 544 4113 užsienio šalių telefono numeriams). Bendrojo pobūdžio simptomai gali būti:
 - Kvėpavimo takų sutrikimai, ypač kosulys ir pasunkėjęs kvėpavimas. Dažnai taip pat pasireiškia peršalimo simptomai (sloga ar užgulta nosis) ir gerklės skausmas.
 - Karščiavimas
 - Silpnumas / nuovargis
 - Galvos, raumenų ir kaulų skausmai
 - Galimi skrandžio ir žarnyno veiklos sutrikimai
 - Staigus kvapo ar skonio pojūčių pasikeitimas yra retesnis, tačiau būdingas COVID-19 simptomas.
- Jei karantine esantis asmuo kenčia nuo ūmios ligos ir jam reikalingas skubios medicinos pagalbos automobilis gabenimui į ligoninę, reikia įspėti 112 dispečerį apie galimą COVID-19 infekciją.