



## Instrukcje dla osób poddanych izolacji domowej

**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](#).

### Izolacja:

**Osoby z podejrzanym lub potwierdzonym laboratoryjnie zakażeniem koronawirusem wywołującym COVID-19, które nie wymagają hospitalizacji, powinny być izolowane w domu lub w miejscach wskazanych przez Departament Ochrony Ludności i Zarządzania Kryzysowego bądź system opieki zdrowotnej.**

**W chwili rozpoczęcia izolacji domowej objęta nią osoba powinna uzyskać z przychodni leczącej COVID-19, placówki podstawowej opieki zdrowotnej lub pod numerem 1700 (lekarze dyżurni Laeknavaktin) następujące informacje:**

- Pracownik służby zdrowia powinien przekazać szczegółowe informacje na temat dróg zarażenia oraz objawów infekcji koronawirusem wywołującym COVID-19. Informacje te można również znaleźć na stronie internetowej [Departamentu Zdrowia](#).
- Choroba rozprzestrzenia się przez kontakt i drogą kropelkową. Oznacza to, że wirus rozprzestrzenia się wtedy, gdy zakażona osoba kichnie, zakasze lub wydmucha nos, a osoba zdrowa będzie wdychać te kropelki, lub gdy osiada one na jej dłoniach, a następnie dotknie ona swoich oczu, nosa lub ust.
- Jeżeli kontakty z innymi są nieuniknione, pacjent powinien zwracać szczególną uwagę na higienę i nosić maskę, jeśli często kicha lub kaszle. Jeżeli maska nie jest dostępna, podczas kaszlu lub kichania należy koniecznie zakrywać nos i usta chusteczką. Chusteczkę należy natychmiast po użyciu wyrzucić do worka foliowego i dokładnie umyć ręce.
- Osoba poddana izolacji powinna pozostać w swoim gospodarstwie domowym i kontaktować się z jak najmniejszą liczbą osób.
  - Osoba poddana izolacji **nie może** opuszczać gospodarstwa domowego, chyba że jest to konieczne, np. w celu uzyskania niezbędnej opieki zdrowotnej po uprzedniej konsultacji z przychodnią leczącą COVID-19, z placówką podstawowej opieki zdrowotnej lub pod numerem 1700 (+354 544 4113) / 112. Rutynowe badania lekarskie lub stomatologiczne, fizjoterapia lub wizyty u lekarzy specjalistów niezwiązane z chorobą COVID-19 nie są uznawane za niezbędną opiekę zdrowotną w trakcie izolacji i należy je przełożyć. **Jeżeli u osoby poddanej izolacji wystąpi choroba (pogorszenie objawów COVID-19 lub inna choroba) lub zdarzy się wypadek i osoba ta potrzebuje pomocy medycznej, powinna ona powiadomić o izolacji, gdy będzie kontaktować się z dowolnym organem służby zdrowia. 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.**

- Osoby poddane izolacji **nie mogą** korzystać z transportu publicznego ani taksówek. Jeżeli osoba ta musi skorzystać z niezbędnej opieki zdrowotnej, może użyć prywatnego samochodu, jeżeli ona lub inna osoba przebywająca w izolacji w tym samym gospodarstwie domowym może prowadzić. W przeciwnym razie należy zadzwonić po ambulans pod numer 1700 (+354 544 4113) / 112.
- Osoba poddana izolacji **nie może** uczęszczać do szkoły ani pracować z innymi ludźmi. **Może być wymagane zaświadczenie lekarskie z przychodni zajmującej się pacjentami z COVID-19. Pracodawcy zostali poinstruowani, aby uwzględnić konieczność izolacji pracownika, dopóki nie będzie on zdolny do ponownego podjęcia pracy.**
- Pacjent **nie może** brać udziału w żadnych zgromadzeniach rodzinnych, służbowych lub towarzyskich. Dotyczy to na przykład zebrań lub spotkań w pracy, spotkań organizowanych przez związki zawodowe, bierzmowań, pogrzebów, spotkań towarzyskich w domu, prób chóru, koncertów itp.
- Pacjent **nie może** chodzić na siłownię, na basen, do teatru, do kina, do centrów handlowych ani innych miejsc, gdzie spotykają się ludzie.
- Pacjent **nie może** samodzielnie robić niezbędnych zakupów ani załatwiać podobnych spraw, np. wychodzić do apteki, sklepu spożywczego, na pocztę, do banku itp.
- Pacjent **nie może** przebywać w częściach wspólnych budynków mieszkalnych, np. na klatkach schodowych, w pralni lub we współdzielonych dziedzińcach lub innych takich przestrzeniach poza budynkiem. Higiena rąk jest bardzo ważna. Powierzchnie wspólne, takie jak przyciski windy, powinny zostać zdezynfekowane przez osobę poddaną kwarantannie.
- Pacjent **nie może** przyjmować w domu gości w okresie izolacji.
- Pacjent **może** wychodzić na balkon lub do prywatnego ogrodu. Jeżeli w tym miejscu znajdują się inne osoby, pacjent musi ponownie wejść do środka i zadbać o higienę rąk przed dotknięciem uchwytów drzwi itp.
- Osoba poddana izolacji **może** wnosić śmieci, o ile wystarczająco dobrze się czuje i jeśli w gospodarstwie domowym nie ma innych osób, które mogą to zrobić. Osoba poddana izolacji powinna nosić maskę, jeżeli występuje prawdopodobieństwo spotkania innych osób w częściach wspólnych budynku, lub nosić chusteczkę do użycia przy kaszlu i kichaniu, a także myć ręce przed otwarciem zsypu / kosza na śmieci / altany i po jego zamknięciu oraz po kontakcie wytrzeć wszelkie uchwyty 70% alkoholem lub innym środkiem dezynfekującym.
- Izolację najlepiej przeprowadzać indywidualnie. Rodzina / grupa osób w ten sam sposób narażona na zakażenie może odbywać kwarantannę wspólnie, ale **w ten sposób naraża się na przedłużenie swojej kwarantanny i potencjalne zwiększenie ryzyka zakażenia**, na przykład, jeśli nie może zachować odpowiedniej odległości od izolowanej osoby (osób) lub jeśli inni zachorują podczas kwarantanny. Członkowie rodziny, którzy czują się dobrze, powinni zachować odległość powyżej jednego metra od pacjenta i zwracać szczególną uwagę na higienę.

- Okna we wspólnych pomieszczeniach, takich jak kuchnia i łazienka, powinny być otwarte.
- Wspólne pomieszczenia i powierzchnie kontaktowe, takie jak uchwyty lodówki, przełączniki oświetlenia i klamki w drzwiach, należy dokładnie czyścić.
- Pacjent powinien mieć dostęp do toalety wyłącznie na własny użytek. Jeśli nie jest to możliwe, konieczny jest co najmniej oddzielny ręcznik, a po każdym użyciu należy dezynfekować powierzchnie wspólne, np. klamki, baterie, spłuczkę itp.
- Pacjent powinien spać w innym pokoju niż pozostałe osoby lub przynajmniej w osobnym łóżku, jeżeli oddzielny pokój nie jest dostępny.
- Po kontakcie z pacjentem lub jego otoczeniem należy umyć ręce lub użyć środka dezynfekującego do rąk. (patrz wytyczne dotyczące [higieny rąk](#) i zapobiegania zakażeniu na stronie internetowej Departamentu Zdrowia).
- Chusteczki używane przez pacjenta do przykrycia lub wycierania twarzy należy niezwłocznie wyrzucać do worka foliowego, który następnie można umieścić w ogólnym pojemniku na śmieci.
- W otoczeniu pacjenta powinien być dostępny środek dezynfekujący do rąk.
- Kontakt z innymi osobami należy ograniczyć do niezbędnego minimum. Dlatego pacjent poddany izolacji może potrzebować pomocy z niezbędnymi zakupami. Jeżeli ktoś w gospodarstwie domowym został poddany izolacji, pozostali członkowie tego samego gospodarstwa domowego muszą zostać objęci kwarantanną, jeżeli przebywali w otoczeniu pacjenta, gdy pojawiły się pierwsze objawy.
  - Jeżeli całe gospodarstwo domowe zostanie poddane izolacji lub kwarantannie, znajomi i krewni mogą pomóc z zakupami, zostawiając je przy drzwiach wejściowych.
  - Jeżeli na danym obszarze możliwa jest dostawa żywności i innych niezbędnych zakupów, podczas kwarantanny można skorzystać z tej usługi.
  - W razie potrzeby można skontaktować się z Czerwonym Krzyżem w sprawie niezbędnych zakupów. Każda osoba poddana kwarantannie w Islandii może zadzwonić na infolinię Czerwonego Krzyża dostępną pod numerem 1717 (+354 580 1710 dla numerów zagranicznych) lub zgłosić się przez stronę [www.1717.is](http://www.1717.is). Można tam poprosić o pomoc, uzyskać wsparcie lub informacje i porozmawiać z kimś w zaufaniu. Bezpłatna infolinia jest czynna przez całą dobę.
  - Jeśli pacjent wymaga pomocy lub opieki, powinna ją zapewniać ta sama osoba przez cały okres trwania choroby. Należy unikać bezpośredniego kontaktu z wydzielinami (śluz, wymiociny, stolec itp.). Należy mieć w pobliżu rękawiczki jednorazowego użytku, jeśli nie da się uniknąć kontaktu z wydzielinami. Osoba pomagająca pacjentowi w czasie choroby **zwiększa własne ryzyko zakażenia** prowadzące do izolacji, a co najmniej **przedłuża własną kwarantannę** do 14 dni po ostatniej możliwej transmisji wirusa, więc nawet do 14 dni po zakończeniu izolacji.
  - Po kontakcie z pacjentem lub jego otoczeniem należy umyć ręce lub użyć środka dezynfekującego do rąk.
- W okresie izolacji osoba z przychodni dla chorych na COVID-19 lub lokalnej placówki opieki zdrowotnej powinna codziennie kontaktować się z pacjentem telefonicznie lub w ramach wizyty domowej.
  - Pacjent musi codziennie mierzyć i zapisywać temperaturę ciała.

- W przypadku wystąpienia u pacjenta nasilonych objawów, powinien on skontaktować się z osobą ze swojej placówki opieki zdrowotnej lub zadzwonić pod numer 1700 (dla numerów telefonów islandzkich) lub +354 544 4113 (dla wszystkich numerów telefonów) w celu uzyskania dalszych wskazówek.
- Jeżeli stan pacjenta poddanego izolacji nagle się pogorszy i będzie on wymagał transportu ambulansem do szpitala, dzwoniąc pod numer 112 należy powiadomić o podejrzewanej lub potwierdzonej infekcji koronawirusem wywołującym COVID-19.

**Izolacja ze względu na COVID-19 może zostać zniesiona przez lekarza, jeżeli spełnione zostaną OBA z następujących warunków:**

- **od potwierdzenia zakażenia koronawirusem wywołującym COVID-19 minęło 14 dni**  
**ORAZ**
- **u pacjenta nie stwierdzono objawów przez co najmniej 7 dni.**

W razie wątpliwości, czy oba warunki zostały spełnione, może być konieczne powtórzenie testu na COVID-19 w celu ustalenia, czy izolacja może zostać zniesiona.

Po okresie izolacji wyleczony pacjent powinien nadal unikać kontaktu z osobami narażonymi na wystąpienie poważnej choroby, zgodnie z zaleceniami lekarza. Zdecydowanie zaleca się zachowanie higieny i mycie rąk.