



## 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. 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 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.

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 de la quarantaine **ne peut pas être écourtée** et peut être prolongée en cas d'exposition additionnelle.

### **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 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.
  - 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 la 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](#). Si la personne doit se rendre dans des services de santé, elle peut aussi utiliser un véhicule privé, ainsi que toute personne en quarantaine au même domicile capable de conduire. Dans le cas contraire, il faudra faire appel à une assistance en appelant le 1700 (+354 544 4113) ou le 112.
  - 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.
  - 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.**

- 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 aux frontières à l'arrivée, il est recommandé d'attendre au moins que le résultat du premier test soit négatif avant de se rendre au service funéraire. Les personnes étant en quarantaine en raison d'un contact avec 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 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 enfant 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 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.

- 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 certains 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, 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 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.