



## Instrucciones para personas en cuarentena domiciliaria

La **cuarentena** se utiliza cuando es posible que una persona esté infectada con una enfermedad pero todavía no ha manifestado síntomas. El **aislamiento** se aplica a pacientes con síntomas de una enfermedad infecciosa.

El Jefe de Epidemiología está autorizado a adoptar estas medidas en función del artículo 12 de la [Ley islandesa sobre seguridad sanitaria y enfermedades contagiosas](#)

### Cuarentena:

A partir del 19 de agosto de 2020, todos los viajeros procedentes de [zonas de riesgo](#) que entren en Islandia están de nuevo obligados a someterse a una cuarentena, independientemente de la duración de la estancia prevista en Islandia o el motivo de la visita.

Los viajeros se registrarán en la cuarentena mediante el [formulario de registro previo](#) antes de su llegada o cuando se produzca esta. La información del registro se recopilará en una base de datos que es responsabilidad del Jefe de Epidemiología y se pondrá a disposición del Departamento de protección civil y gestión de emergencias responsable de aplicar la cuarentena.

En este y en otros documentos relacionados con la cuarentena en Islandia, la frase “cuarentena **domiciliaria**” hace referencia a una cuarentena fuera de instalaciones de cuarentena oficiales, ya sea en residencia propia u hotel, u otro alojamiento que cumpla con los [requisitos de una cuarentena domiciliaria](#). El término “domiciliaria” hace referencia a la base de cuarentena, sea o no la residencia permanente de la persona en cuarentena.

Este documento se ha escrito para el público con conexiones establecidas en la sociedad islandesa que hace cuarentena, aunque las reglas descritas aquí se aplican a todas las personas que realizan la cuarentena en Islandia. Se ha diseñado específicamente un [documento separado](#) para visitantes que están en cuarentena en alojamientos temporales en un país ajeno.

La duración completa de la cuarentena es de 14 días. Existen algunas diferencias menores aunque importantes en las reglas de una cuarentena relacionada con un viaje en comparación con la cuarentena debida al contacto conocido con una persona con COVID-19.

- La cuarentena relacionada con un viaje desde una zona de riesgo se puede **acortar** tras someterse a una prueba de PCR para obtener un diagnóstico de COVID-19 a la llegada y de nuevo en el día 5 de la cuarentena. Una prueba con resultado positivo que indique un diagnóstico de infección de COVID-19 activa provocará el [aislamiento](#) de la parte afectada y la cuarentena de los contactos.
- La cuarentena por exposición a la COVID-19 es de 14 días a partir de la última exposición/transmisión posible o hasta que se manifiestan síntomas, aunque si ocurre esto último y se confirma una infección mediante pruebas de laboratorio, deberá

seguir las [instrucciones relativas al aislamiento](#). En este contexto, la duración **no se puede acortar** y puede aumentarse si se producen exposiciones adicionales.

### **Al comienzo de la cuarentena domiciliaria, la persona afectada debe revisar lo siguiente:**

- Se puede encontrar información detallada sobre las vías y síntomas de la infección de COVID-19 en el sitio web de la [Dirección Nacional de Salud de Islandia](#).
  - El contacto y la contaminación por gotitas propagan la enfermedad. Esto significa que hay riesgo de propagar el virus cuando una persona infectada estornuda, tose o se suena la nariz y una persona sana inhala estas gotitas o estas aterrizan en sus manos y, a continuación, se toca sus ojos, nariz o boca. Las personas en cuarentena tienen que prestar especial atención a la higiene de manos.
  - Las mascarillas y/o guantes pueden resultar adecuados durante la cuarentena cuando el contacto con otras personas sea inevitable, aunque solo pueden ser medidas complementarias a las restricciones impuestas por el procedimiento de cuarentena.
- Una persona en cuarentena debe permanecer en su residencia y tener contacto con el menor número posible de personas.
  - Las personas en cuarentena **pueden** abandonar su base de cuarentena para solicitar los servicios de atención sanitaria necesarios, **tras** consultarlo con una clínica de atención primaria/1700 (+354 544 4113)/112. Las revisiones médicas o dentales rutinarias, la asistencia a fisioterapia o las visitas a especialistas que no estén relacionadas con el virus COVID-19 no se consideran atención sanitaria esencial mientras se realiza la cuarentena y todos estos servicios deben volver a programarse. **Si se padece una enfermedad (COVID-19 u otra) o se produce un accidente durante la cuarentena y es necesaria la atención médica, la persona que se ponga en contacto con la clínica de atención primaria, 1700 (+354 544 4113) o 112 debe avisar al servicio correspondiente sobre el estado de cuarentena.** Esto permite a la persona que responde a la llamada organizar las precauciones necesarias para el personal médico implicado en la prestación de la atención necesaria, **pero en NINGÚN caso puede demorar o impedir el acceso a la atención sanitaria necesaria.**
  - La persona en cuarentena no puede usar transporte público aunque [puede usar taxis](#). Si necesita solicitar servicios de asistencia sanitaria necesarios, puede usar un vehículo privado si esa persona, u otra que también esté en cuarentena en su núcleo familiar, puede conducir; en caso contrario, se debe solicitar ayuda mediante una llamada al 1700 (+354 544 4113)/112.
  - A la llegada, puede que sea necesario viajar hasta una base de cuarentena alejada del punto de entrada a Islandia. Si la duración de la cuarentena es mayor que la visita a Islandia, lo mismo se aplica a la salida.
  - Las personas en cuarentena no pueden asistir al colegio o trabajo si asisten otras personas. **Se puede obtener un certificado de cuarentena para personas que residen en Islandia con identificación electrónica a través de [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is) o por correo electrónico en la [Dirección General de Salud de Islandia](#).** Los

**empleadores han recibido instrucciones de que sean considerados si un empleado tiene que realizar cuarentena por motivos inevitables.**

- La persona en cuarentena **no puede** asistir a ninguna reunión de naturaleza laboral, familiar o social. Por ejemplo, reuniones o encuentros laborales, reuniones sindicales, confirmaciones, bodas, velatorios, reuniones sociales en casa, ensayos del coro, conciertos, etc.
- Las personas que se encuentren en cuarentena tras un viaje provocado por la muerte de un familiar cercano o amigo en Islandia pueden asistir a los servicios funerarios, si siguen las [instrucciones específicas](#) de conducta durante los servicios. Si se han sometido a pruebas en la frontera es prudente esperar a recibir un resultado negativo de como mínimo la primera prueba antes de asistir a los servicios. Las personas en cuarentena por contacto con COVID-19 **no pueden** asistir a servicios funerarios.
- Las personas en cuarentena **no pueden** salir a comprar suministros, es decir, a la farmacia, tienda de comestibles, la oficina de correos, banco, etc.
- Las personas en cuarentena **no pueden** visitar restaurantes, bares, centros de fitness, piscinas, teatros, cines, centros comerciales u otros lugares en los que la gente suele reunirse.
- Las personas en cuarentena **no pueden** permanecer en un espacio de condominio común, es decir, rellanos de escalera, salas de lavandería o patios/áreas exteriores de uso común.
- Las personas en cuarentena **no pueden** recibir invitados en su residencia durante la cuarentena.
- Los hijos cuyos padres estén en cuarentena **pueden** asistir al colegio y pueden salir de la casa pero **no pueden** llevar visitas.
- Las personas en cuarentena **pueden** usar rellanos de escalera y entradas de condominio común (p. ej., cuando salgan o vuelvan de un paseo) pero **no pueden** permanecer en esas zonas y tienen que mantener al menos 2 m de distancia de otras personas. Preferiblemente, una persona en cuarentena debe usar las escaleras en lugar del ascensor pero si tiene que usarlo debe asegurarse de no compartirlo con otra persona. La higiene de manos es muy importante y las superficies comunes, como los botones del ascensor, debe desinfectarlas la persona en cuarentena después de haberlas tocado.
- Las personas en cuarentena **pueden** salir a un balcón o jardín que sea de uso privado.
- Las personas en cuarentena **pueden** salir a pasear en las proximidades de su base de cuarentena pero tienen que mantener al menos 2 m de distancia con respecto a otros peatones.
- Las personas en cuarentena **pueden** sacar la basura doméstica, pero deben tener en cuenta la higiene, como el lavado de manos antes y después de abrir la tolva de desperdicios/papelera/cuarto de basura y preferiblemente limpiar las superficies comunes como asas, pasamanos, botones de ascensor con 70 % de alcohol u otros desinfectantes tras el contacto.

- Se recomienda que las personas del núcleo familiar que no han estado expuestas no permanezcan en el mismo lugar que la persona en cuarentena. Sin embargo, las personas del mismo núcleo familiar que han compartido una exposición pueden pasar la cuarentena juntas en el mismo lugar, con el riesgo de prolongar la cuarentena si se manifiesta la enfermedad de COVID-19 en el núcleo familiar.
  - Si las personas no expuestas no desean abandonar el núcleo familiar deben limitar el contacto con la persona en cuarentena todo lo posible (como mínimo, la persona en cuarentena debe tener su propio baño, dormir en un dormitorio separado o al menos en una cama separada). **Si la persona en cuarentena enferma, el resto de miembros del núcleo familiar también tiene que hacer cuarentena.**
- El contacto con otras personas se debe limitar de manera estricta. Por este motivo, una persona en cuarentena puede necesitar ayuda con sus necesidades.
  - **Si algunos miembros** del núcleo familiar están en cuarentena, el resto de miembros puede seguir con sus tareas diarias y proporcionar las necesidades para el núcleo familiar.
  - Si **todo** el núcleo familiar está en cuarentena, los amigos o parientes pueden ayudarles con las necesidades y dejárselas en la puerta delantera.
  - Si la entrega de alimentos u otras necesidades está disponible en la zona, este servicio se puede utilizar durante la cuarentena. La persona en cuarentena debe dejar claro al realizar el pedido que se encuentra en cuarentena y que la entrega debe dejarse en el exterior de la puerta delantera.
  - Cualquiera que tenga que pasar una cuarentena de forma imprevista en Islandia sin otros recursos, puede ponerse en contacto con el teléfono de ayuda de la Cruz Roja en el 1717 (+354 580 1710 para números extranjeros) o en línea en [www.1717.is](http://www.1717.is). También puede pedir ayuda, obtener asistencia o información y hablar con alguien en confianza. El teléfono de ayuda está disponible ininterrumpidamente y es gratuito.
- Es importante practicar las medidas de higiene rutinarias para reducir el riesgo y la propagación de la infección (consulte las directrices sobre la [higiene de manos](#) y la prevención de la infección en el sitio web de la Dirección General de Salud de Islandia).
- Las personas en cuarentena debido a un contacto conocido con la COVID-19 deben medir y registrar su temperatura corporal a diario.
- Si una persona en cuarentena empieza a manifestar síntomas de COVID-19, deberá ponerse en contacto con el servicio de atención primaria o el servicio de guardia de Laeknavaktin por teléfono en el 1700 (+354 544 4113 para números extranjeros) para recibir instrucciones adicionales. Los síntomas comunes incluyen:
  - Síntomas respiratorios, especialmente tos y dificultad para respirar. Los síntomas del resfriado (nariz mucosa o congestionada) y el dolor de garganta también son comunes.
  - Fiebre
  - Debilidad/cansancio
  - Dolor de cabeza y dolor musculoesquelético

- Se pueden manifestar síntomas gastrointestinales
- Los cambios repentinos en el sentido del olfato o el gusto son menos comunes pero característicos de la COVID-19
- Si una persona en cuarentena padece una enfermedad grave y necesita transporte en ambulancia a un hospital, la persona del 112 que la atiende debe ser informada de una posible infección de COVID-19.