



Nurodymai asmenims, kuriems taikomas karantinas namuose

Karantinas yra taikomas, kai asmuo galimai užsikrėtė virusu, tačiau jam dar nepasireiškė jokie simptomai. **Izoliacija** yra taikoma sergantiesiems, kuriems pasireiškė užkrečiamos ligos simptomai.

Laikantis [Užkrečiamų ligų prevencijos ir sveikatos apsaugos įstatymo](#) 12 straipsnio Vyriausiajam epidemiologui yra suteikiamas leidimas imtis toliau įvardytų priemonių.

Karantinas

Nuo 2020 m. rugpjūčio 19 d. visi asmenys, keliaavę [rizikos zonai priklausančiose šalyse](#), kurie atvyksta į Islandiją, ir vėl privalo karantinuotis, nepriklausomai nuo numatomo vizito Islandijoje trukmės arba tikslo.

Prieš atvykimą arba atvykus karantinuojami keliautojai yra užregistruojami [išankstinės registracijos formoje](#). Registracijos informacija yra renkama duomenų bazėje, už kurią atsako Vyriausiasis epidemiologas, kuri karantino įgyvendinimo tikslais yra prieinama Civilinės saugos ir gelbėjimo departamentui.

Šiame ir kituose su Islandijoje galiojančiu karantinu susijusiuose dokumentuose naudojamas žodžių junginys „karantinas namuose“ reiškia karantiną, kurio laikomasi už oficialių karantino patalpų ribų, nepriklausomai nuo to, ar karantinuotas asmuo būna namuose, viešbutyje arba kitoje apgyvendinimo įstaigoje, atitinkančioje [karantinavimosi patalpų reikalavimus](#). Sąvoka „namai“ reiškia karantino vykdymo vietą, nepriklausomai nuo to, ar minėtoji vieta yra laikoma karantine esančio asmens nuolatine gyvenamąja vieta.

Šis dokumentas yra skirtas bendruomenei, susijusiai su Islandijos visuomene, kuri karantinuojasi savo įprastoje gyvenamojoje vietoje, tačiau šiame dokumente aprašomos taisyklės yra taikomos visiems Islandijoje karantinuotiems asmenims. Svečiams, kurie yra karantinuojami laikino apgyvendinimo įstaigose svečioje šalyje, yra skirtas [atskiras dokumentas](#).

Visa karantino trukmė yra 14 dienų. Karantino dėl keliavimo ir karantino dėl kontakto su užsikrėtusiuoju COVID-19 taisyklės skiriasi keliais nedideliais, bet svarbiais aspektais.

- Karantinas dėl keliavimo rizikos zonai priskiriamose šalyse gali būti **sutrumpintas** atlikus polimerazinės grandininės reakcijos (PGR) tyrimus, skirtus diagnozuoti COVID-19, atvykus į šalį ir 5-ąją karantino dieną. Gavus teigiamą tyrimo rezultatą, reiškiantį aktyvią COVID-19 infekciją, užsikrėtęs asmuo turės [izoliuotis](#), o kontaktą su užsikrėtusiuoju turėję asmenys – karantinuotis.
- Karantinas dėl galimo kontakto su užsikrėtusiuoju COVID-19 trunka 14 dienų, skaičiuojamų nuo paskutinio galimo kontakto / užkrato perdavimo arba tol, kol pasireiškia simptomai. Pasireiškus simptomams ir patvirtinus infekciją atliktais laboratoriniais tyrimais laikykitės [izoliacijos nurodymu](#). Šiuo atveju karantinas **negali** būti sutrumpintas, tačiau esant galimam papildomam kontaktui gali būti pratęstas.

Prasidėjus karantinui namuose, su karantinuojamu asmeniu turi būti aptarti šie aspektai:

- Išsamią informaciją apie COVID-19 infekcijos plitimo maršrutus ir simptomus galite rasti [Sveikatos apsaugos direkcijos](#) interneto svetainėje.
 - Infekcija plinta kontaktiniu ir oro lašeliniu būdu. Tai reiškia, kad virusas gali plisti, kai infekuotas asmuo čiaudėja, kosėja arba pučia nosį, o sveikas asmuo įkvepia šiuos lašelius arba lašeliai nusėda ant rankų, kuriomis asmuo paliečia akis, nosį arba burną. Karantine esantys asmenys turi ypatingai rūpintis rankų higiena.
 - Karantino metu, kai kontaktas su kitais asmenimis yra neišvengiamas, gali būti dėvimos apsauginės kaukės ir (arba) pirštinės. Tačiau šios priemonės yra laikomos tik papildančiomis karantino apribojimais.
- Karantine esantis asmuo turi likti namuose ir kontaktuoti su kaip įmanoma mažiau žmonių.
 - Karantine esantys asmenys **gali** išeiti iš namų norėdami gauti sveikatos priežiūros paslaugas **prieš tai** pasitarę su pirminės sveikatos priežiūros klinika / telefonu 1700 (+354 544 4113) / 112. Reguliari medicininė arba dantų priežiūra, fizioterapija arba vizitai pas sveikatos priežiūros specialistus, kurie nėra susiję su COVID-19 virusu, karantino metu nėra laikomi būtinosiomis sveikatos priežiūros paslaugomis, todėl izoliacijos metu tokių paslaugų gavimas turėtų būti atidėtas vėlesniam laikui. **Karantino metu susirgus (paūmėjus COVID-19 sukeliamai ligai ar kitiems susirgimams) arba įvykus nelaimingam atsitikimui, dėl kurio reikalinga medicininė pagalba, su pirminės sveikatos priežiūros klinika, telefonu 1700 (+354 544 4113) arba 112 susisiekęs asmuo turi pranešti atsiliepusiam asmeniui apie taikomą karantiną.** Tai žinodamas atsiliepęs asmuo galės pasirūpinti pagalbą teikiančiam sveikatos priežiūros personalui reikalingomis apsaugos priemonėmis, tačiau tai **NETURĖTŲ** apsunkinti arba uždelsti reikiamos sveikatos priežiūros paslaugos suteikimo.
 - Karantine esantis asmuo privalo nesinaudoti viešuoju transportu, bet [gali naudotis taksi paslaugomis](#). Prireikus sveikatos priežiūros paslaugų, asmuo gali naudotis asmeniniu automobiliu arba būti nuvežtas asmens, kuris karantinuojasi tuose pačiuose namuose. Kitu atveju reikia kviesti greitąją medicinos pagalbą numeriu 1700 (+354 544 4113) arba 112.
 - 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.
 - Karantine esantys asmenys privalo nelankyti mokyklos arba nedirbti su kitais žmonėmis. [Sveikatos apsaugos direkcija](#) gali išduoti Islandijoje gyvenantiems asmenims karantiną patvirtinančią pažymą, kurią galima gauti elektroninėmis identifikavimo priemonėmis prisijungus prie www.heilsuvera.is arba el. paštu. Darbdaviams yra nurodyta būti lankstiems darbuotojų, kuriems dėl neišvengiamų priežasčių reikia karantinuotis, atžvilgiu.
 - Karantine esantis asmuo **privalo** nesilankyti jokiuose darbo, šeimos arba socialiniuose susibūrimuose, pavyzdžiui, darbo susirinkimuose arba susitikimuose,

profesinių sąjungų susirinkimuose, confirmacijose, vestuvių ceremonijose, šermenyse, susibūrimuose namuose, choro repeticijose, koncertuose ir kt. renginiuose.

- Karantine dėl kelionės esantys asmenys, gali lankytis artimo šeimos nario arba draugo laidotuvėse Islandijoje, jeigu jie laikosi [atskiru nurodymu](#), kuriuose pateikiamos elgesio taisyklės pamaldų metu. Asmenys, kuriems pasienyje buvo atliktas tyrimas, turėtų elgtis išmintingai ir prieš dalyvaudami laidotuvėse sulaukti bent pirmojo neigiamo tyrimo rezultato. Asmenys, karantinuojami dėl kontakto su užsikrėtusiuoju COVID-19, **negali** lankytis laidotuvėse.
- Karantine esantys asmenys **negali** savarankiškai apsirūpinti įvairiomis priemonėmis arba prekėmis, t. y., privalo nesilankyti parduotuvėse, pašte, banke ir kt.
- Karantine esantys asmenys **privalo** nesilankyti restoranuose, baruose, sporto klubuose, baseinuose, teatruose, kino teatruose, prekybos centruose arba kitose vietose, kuriose renkasi žmonės.
- Karantine esantys asmenys **privalo** neužsibūti bendro naudojimo daugiabučių patalpose, tokiose, kaip laiptinės, skalbyklos, bendri kiemai / lauko zonos.
- Karantino metu karantine esantys asmenys **turi** nepriimti namuose lankytojų.
- Vaikai, kurių tėvai laikosi karantino, **gali** lankyti mokyklą ir išeiti iš namų, tačiau **negali** priimti namuose lankytojų.
- Karantine esantys asmenys **gali** naudotis bendromis daugiabučių laiptinėmis ir jėjimais (pvz., eidami pasivaikščioti arba grįždami namo), tačiau **negali** užsibūti šiose patalpose ir turi laikytis bent 2 metrų atstumo nuo kitų asmenų. Geriausia, jeigu karantine esantis asmuo naudotųsi laiptais, o ne liftu, tačiau jeigu jam reikia pasinaudoti liftu, jame neturėtų būti kitų asmenų. Rankų higiena yra labai svarbi, o karantino besilaikantis asmuo turi dezinfekuoti visus paliestus bendro naudojimo paviršius, pavyzdžiui, lifto mygtukus.
- Karantine esantys asmenys **gali** išeiti į balkoną arba privatų kiemą.
- Karantine esantys asmenys **gali** išeiti pasivaikščioti netoli karantinavimosi vietos, tačiau turi laikytis bent 2 metrų atstumo nuo kitų pėsčiųjų.
- Karantine esantys asmenys **gali** važinėti automobiliu, tačiau jie privalo nebendrauti su kitais, šalia esančiais asmenimis, pvz., nesinaudoti „Drive-Thru“ restoranų langeliu. Negalima užsiimti turistine veikla ir nuvažiuoti tolimų atstumų (pvz., keliauti iš vieno miesto į kitą). Ši taisyklė netaikoma atvykus į šalį, kai kelionė gali būti reikalinga norint pasiekti karantinavimosi vietą, kuri yra nutolusi nuo atvykimo į Islandiją taško.
- Karantine esantys žmonės **gali** išnešti buitines atliekas, tačiau jie turi laikytis higienos taisyklių, pavyzdžiui, plauti rankas prieš atidarant bei atidarius šiukšlių angą / dėžę / šiukšlių laikymo patalpą. Pageidautina nuvalyti visas paliestas rankenas dezinfekcine priemone, kurios sudėtyje yra 70 % alkoholio, arba kitais dezinfekantais.

- Geriausia, jeigu namų ūkio asmenys, kurie neturėjo galimo kontakto su užsikrėtusiuoju, nebūtų toje pačioje vietoje, kaip ir karantine esantis asmuo. Galimą kontaktą turėję namų ūkio nariai gali karantinuotis kartu toje pačioje vietoje, tačiau jeigu bet kuris namų ūkio narys užsikrėstų COVID-19, galima karantino pratęsimo rizika.
 - Jei galimo kontakto neturėję asmenys nenori palikti savo namų, jie turėtų kaip įmanoma labiau riboti kontaktą su karantine esančiu asmeniu (karantine esančiam asmeniui patariama naudotis atskiru vonios kambariu, turėti atskirą miegamąjį arba bent atskirą lovą). **Jeigu karantine esantis asmuo suserگا, kiti namų ūkio nariai privalo laikytis karantino.**
- Kontaktas su kitais žmonėmis turi būti griežtai apribotas. Todėl karantine esančiam asmeniui gali prireikti pagalbos apsirūpinant būtiniausiais reikmenimis.
 - **Jeigu karantinas taikomas ne visiems namų ūkio nariams**, kiti namų ūkio nariai gali tęsti kasdienę veiklą ir pasirūpinti būtiniausiais reikmenimis.
 - Jei karantinas taikomas **visam** namų ūkiui, draugai ir artimieji gali pasirūpinti būtiniausiais reikmenimis palikdami juos prie durų.
 - Jeigu vietovėje yra teikiamos maisto ir kitų būtinųjų reikmenų pristatymo paslaugos, jomis galima naudotis izoliacijos metu. Užsakydamas prekes karantine esantis asmuo turi paaiškinti atsiliepusiajam, kad jis laikosi karantino, todėl pristatytos prekės turi būti paliktos prie durų.
 - Islandijoje neplanuotai karantine esantys asmenys, kurie neturi pakankamų būtinųjų reikmenų, gali kreiptis į Raudonojo kryžiaus pagalbos liniją telefono numeriu 1717 (+354 580 1710, jei jūsų telefono numeris registruotas užsienyje) arba internetu www.1717.is. Susisiekus galima paprašyti pagalbos, kreiptis dėl paramos arba gauti informacijos ir konfidencialiai pasikalbėti. Pagalbos linija dirba visą parą ir yra nemokama.
- Siekiant sumažinti infekcijos plitimą ir keliamą riziką, svarbu reguliariai laikytis higienos taisyklių (žr. [rankų higienos](#) ir infekcijų prevencijos gaires, skelbiamas Sveikatos apsaugos direkcijos interneto svetainėje).
- Asmenys, esantys karantine dėl kontakto su užsikrėtusiuoju COVID-19, turėtų kas dieną matuoti ir registruoti savo kūno temperatūrą.
- Jeigu karantine esančiam asmeniui pasireiškia COVID-19 simptomai, jis turi susisiekti su savo pirminės sveikatos priežiūros specialistu arba budinčiuoju mediku („Laeknavaktin“) paskambinęs telefono numeriu 1700 (+354 544 4113, jei telefono numeris registruotas užsienyje), kuriuo bus suteikiami tolesni nurodymai. Dažniausiai pasireiškiantys simptomai apima:
 - kvėpavimo takų simptomus, ypač kosulį ir pasunkėjusį kvėpavimą Peršalimo simptomus (slogą arba užgultą nosį) ir skaudančią gerklę
 - Karščiavimą
 - Silpnumą / nuovargį
 - Galvos skausmą, raumenų arba kaulų maudimą
 - Galimi virškinamojo trakto simptomai
 - Staigūs uoslės arba skonio pojūčio pasikeitimai yra retesni, bet taip pat sietini su COVID-19

- Jeigu karantine esantis asmuo kenčia nuo ūmios ligos ir jam prireikia greitosios pagalbos automobiliu vykti į ligoninę, 112 telefonu atsiliepusį asmenį reikia informuoti apie galimą COVID-19 infekciją.