



Nurodymai asmenims, kuriems taikomas namų karantinas

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

Laikantis užkrečiamųjų ligų prevencijos ir sveikatos apsaugos įstatymo 12 straipsnio vyriausiajam epidemiologui yra suteikiamas leidimas imtis toliau įvardintų priemonių.

Karantinas:

Visi asmenys, atvykstantys į Islandiją iš [rizikos zonos priklausančių šalių](#), privalo karantinuotis ir iš anksto užsiregistruoti prieš atvykimą.

Asmenims, turėjusiems kontaktą su užsikrėtusiuoju COVID-19 infekcija, gali tekti karantinuotis, vadovaujantis Kontaktų sekimo grupės ir vyriausiojo epidemiologo sprendimu.

Informacija apie karantine esančius asmenis yra renkama duomenų bazėje, už kurią atsako vyriausiasis epidemiologas; karantino įgyvendinimo tikslais ši duomenų bazė yra prieinama Civilinės saugos ir ekstremalių situacijų valdymo departamentui.

Šiame ir kituose dokumentuose, susijusiuose su karantine Islandijoje, frazė „namų karantinas“ reiškia karantiną, kurio laikomasi už oficialių karantino patalpų ribų, namuose, viešbutyje arba kitoje apgyvendinimo įstaigoje, atitinkančioje [karantinavimosi patalpų reikalavimus](#). Sąvoka „namai“ reiškia karantino vykdymo vietą, nepriklausomai nuo to, ar tai yra asmens nuolatinė gyvenamoji vieta.

Šis dokumentas yra skirtas asmenims, turintiems nuolatinių ryšių su Islandijos valstybe ir besikarantinuojančioms įprastoje gyvenamojoje vietoje, tačiau šiame dokumente aprašytos taisyklės galioja visiems asmenims, besikarantinuojančioms Islandijoje. Svečiams, karantinuojamiems laikino apgyvendinimo įstaigose svečioje šalyje, yra skirtas [atskiras dokumentas](#).

Asmenys, kuriems anksčiau buvo patvirtinta COVID-19 infekcija Islandijoje arba EEE / ELPA valstybėje, yra atleidžiami nuo karantino ir patikrinimo atvykus į šalį, jei pasienyje pateikia galiojantį sertifikatą, atitinkantį COVID-19 karantino, izoliacijos ir testavimo įstatymo reikalavimus.

- **Karantinas, susijęs su kelionėmis.** Visi asmenys, atvykstantys iš rizikos šalių, atvykę į šalį privalo atlikti PGR tyrimą COVID-19 diagnozei nustatyti ir papildomai pakartoti tyrimą po 5 dienų, praleistų saviizoliacijoje. Pirmąją dieną laikoma diena po pirmojo testo (pvz., jei pirmasis testas yra trečiadienį, antrasis testas bus antradienį). Jei pakartotinio tyrimo atsakymas neigiamas, karantinas nutraukiamas. 14 dienų po atvykimo visi keliautojai turi laikytis pagrindinių higienos ir infekcijų kontrolės reikalavimų, vengti kontakto su pažeidžiamais asmenimis. Gavus teigiamą tyrimo rezultatą, reiškiantį aktyvią COVID-19



infekciją, užsikrėtęs asmuo turės izoliuotis, o kontaktą su užsikrėtusiuoju turėję asmenys – karantinuotis.

- Keliaujantys vaikai, gimę 2005 m. ir vėliau, atvykę taip pat privalo 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 nurodymų](#). Karantinas gali būti pratęstas įvykus dar vienam kontaktui (pvz., kitam šeimos nariui diagnozuojama liga). Karantinas gali būti **sutrumpintas** simptomų neturintiems asmenims, po 7 dienų atlikus PGR tyrimą. Jei virusas nenustatomas, karantinas nutraukiamas. Kitas 7 dienas asmeniui vis tiek privalo skirti ypatingą dėmesį higienos ir infekcijų prevencijos taisyklėms bei vengti kontakto su pažeidžiamomis grupėmis. Tyrimas yra nemokamas. Jei tyrimo rezultatas teigiamas, su asmeniu yra susisiekiama telefonu ir jam įsigalioja izoliacijos taisyklės. Jei esate karantine toje pačioje vietoje su užsikrėtusiuoju asmeniu, karantinas negali būti trumpinamas ir neturėtumėte atvykti tyrimui, nebent 7 dienas buvote visiškai izoliuotas (-a) nuo užsikrėtusio asmens.

Dėl vaikų, gimusių 2005 m. ir vėliau, karantino atvykus į Islandiją

- Vaikai, keliaujantys su tėvais / globėjais, privalo karantinuotis su tėvais / globėjais, tačiau po kelionės jiems netaikomi testai ir jie negali atlikti testo pasienyje.
- Jei tėvas / globėjas pasirenka testavimą pasienyje, vaiko karantinas nutraukiamas, jei pakartotinis tėvo / globėjo testas yra neigiamas (paprastai po 5–6 dienų).
- Vieniems keliaujantiems vaikams (nelydimiems nepilnamečiams) po atvykimo praėjus 5-ioms karantino dienoms privaloma atlikti testą.

Dėl namų ūkių su vaikais, kur ne visi yra karantine:

- Jei vaikai namų ūkyje nėra pakankamai subrendę ar nesugeba laikytis daliai namų ūkio gyventojų taikomų karantino priemonių, tuomet visas namų ūkis turi likti karantine, o tie, kuriems karantinuotis nereikia, privalo išvykti kitur. Žiūrėkite instrukcijas, taikomas vaikams, esantiems karantine.

Kai vaikas yra karantine:

- Vienas tėvas / globėjas gali būti karantine su vaiku, tačiau kitas tėvas / globėjas turi laikytis atstumo. Tėvas, esantis su besikarantinuojančiu vaiku, neprivalo registruoti karantino ir neprivalo vykti atlikti tyrimo, kad galėtų sutrumpinti karantiną nuo 14 iki 7 dienų. Pakanka užregistruoti besikarantinuojantį vaiką ir atlikti jam tyrimą. Tai taikoma, pvz., vaikams dienos priežiūros įstaigoje.
- Vyresnių, po kontakto mokykloje ar laisvalaikio besikarantinuojančių vaikų tėvai, galintys išlaikyti atstumą nuo karantinuotų vaikų, gali vykti į darbą, jei darbas nuotoliniu būdu nėra įmanomas.
-

Kai namų ūkio narys karantinuojasi, o vaikas ne:



- Vaikai, kurie yra pakankamai subrendę, kad galėtų būti savarankiški ir pasirūpinti savo higiena (pvz., atskiras vonios kambarys) ir kurie laikosi atstumo nuo tėvų / globėjų (bei kitų asmenų), kurie yra karantine, taip pat nuo savo bendraklasių, gali ir toliau lankyti mokyklą. Pvz., jei tėvas yra karantine, dienos priežiūros įstaigoje esančiam vaikui taip pat gali reikėti karantinuotis, bet to gali nereikėti vaiko vyresniam broliui ar seseriai.

Prasidėjus namų karantinui, 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 lašelininiu būdu per orą. 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. Besikarantinuojantys asmenys turi ypatingai rūpintis rankų higieną.
 - Karantino metu, kai kontaktas su kitais asmenimis yra neišvengiamas, gali būti dėvimos apsauginės kaukės ir (arba) pirštinės. Tačiau jos yra laikomos tik papildomomis priemonėmis galiojantiems karantino apribojimams.
- Geriausia, jeigu namų ūkio asmenys, kurie neturėjo galimo kontakto su užsikrėtusiuoju, nebūtų toje pačioje vietoje, kur yra karantinuojamasis asmuo. Galimą kontaktą turėję namų ūkio nariai gali karantinuotis kartu toje pačioje vietoje, tačiau jeigu kuris nors namų ūkio narys susirgtų COVID-19, galima karantino pratęsimo rizika.
- Jei galimo kontakto neturėję asmenys nenori palikti savo namų, jie turėtų kaip įmanoma labiau riboti kontaktą su besikarantinuojančiu asmeniu (karantinuojamam asmeniui patariama naudotis atskiru vonios kambariu, turėti atskirą miegamąjį arba bent atskirą lovą). **Jeigu karantine esantis asmuo suserga, kiti namų ūkio nariai privalo laikytis karantino.**
- Kontaktas su kitais žmonėmis turi būti griežtai apribotas. Todėl karantinuojamam 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 būsto durų.
 - Jeigu vietovėje yra teikiamos maisto ir kitų būtinųjų reikmenų pristatymo paslaugos, jomis galima naudotis izoliacijos metu. Užsakydamas prekes karantine esantis asmuo turi paaiškinti paslaugos tiekėjui, kad jis laikosi karantino, todėl pristatytos prekės turi būti paliktos prie būsto durų.
 - Visi, netikėtai patekusieji į karantiną Islandijoje ir neturintys pakankamų išteklių, gali kreiptis į Raudonojo kryžiaus pagalbos liniją telefono numeriu 1717 (+354 580 1710, jei telefono numeris registruotas užsienyje) arba internetu www.1717.is. Susisiekus galima paprašyti pagalbos, gauti paramą arba 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 internetinėje svetainėje).
- Asmenys, karantinuoti dėl kontakto su užsikrėtusiuoju COVID-19, turėtų kas dieną matuoti ir registruoti savo kūno temperatūrą.
- Jeigu karantinuojamam 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 suteikti tolesni nurodymai. Pagrindiniai COVID-19 simptomai apima:
 - Kvėpavimo takų simptomus, ypač kosulį ir apsunkintą kvėpavimą. Peršalimo simptomus (slogą arba užgultą nosį) ir skaudančią gerklę;
 - Karščiavimą;
 - Silpnumą / nuovargį;
 - Galvos skausmą, raumenų arba kaulų maudimą;
 - Galimus virškinamojo trakto simptomus;
 - Galimi staigūs uoslės arba skonio pojūčio pasikeitimai.
- Jeigu karantine esantis asmuo kenčia nuo ūmios ligos ir jam prireikia greitosios pagalbos automobiliu vykti į ligoninę, 112 telefonu atsiliepusį asmenį būtina informuoti apie galimą COVID-19 infekciją.
- **Karantine esantis asmuo privalo likti namuose ir kontaktuoti su kaip įmanoma mažiau žmonių.**
- Karantino vykdymo vieta turi turėti nuolatinį adresą; joje privalo būti atskiros higienos patalpos kiekvienam asmeniui ar šeimos nariams, kurie karantinuojasi kartu.
 - Draudžiama naudoti mobiliąsias gyvenamąsias patalpas, pavyzdžiui, palapines ar turistinius bei panašius automobilius, nes juose nėra atskirų higienos patalpų, taip pat ir dėl keliavimo apribojimų, susijusių su karantinu.
 - Visiškai įrengtas namelis ant ratų su tualetu ir dušu, virtuvės įrengimais ir miegamosiomis patalpomis gali būti naudojamas karantinui, jei namelis ant ratų visą karantino laikotarpį yra laikomas vietoje.
 - Grupinio apgyvendinimo vietos (nakvynės namai, žvejų trobelės ir kt.) karantino metu taip pat draudžiamos. Tai reiškia bet kokią apgyvendinimo vietą, kurioje kartu negyvenantis asmuo miega tame pačiame kambaryje, naudojasi tomis pačiomis higienos patalpomis ir (arba) virtuvės įrengimais.
 - Svečių namai ir nakvynę namuose siūlančios apgyvendinimo įstaigos, priimančios asmenis karantinui, privalo užtikrinti atskiras higienos patalpas kiekvienai apgyvendinimo patalpai, naudojamai karantinui, o karantine esantis ir tokiose vietose gyvenantis asmenys negali naudotis jokiais bendromis erdvėmis, pavyzdžiui, poilsio kambariais, virtuvėmis ir pan.



- Karantine esantys asmenys **gali** išeiti iš namų, norėdami pasinaudoti sveikatos priežiūros paslaugomis, **prieš tai** pasikonsultavę su pirminės sveikatos priežiūros klinika telefonu 1700 (+354 544 4113) / 112.
- Reguliari medicininė arba dantų priežiūra, fizioterapija arba vizitai pas sveikatos priežiūros specialistus, nesusiję su COVID-19 virusu, karantino metu nėra laikomi būtinosiomis sveikatos priežiūros paslaugomis, todėl tokios paslaugos turėtų būti atidėtos vėlesniam laikui.
- **Karantino metu susirgus (COVID-19 ar kita liga) 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 atsiliepusiajam 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 negali naudotis viešuoju transportu, bet gali naudotis taksi paslaugomis, automobilių nuoma ar privačia transporto priemone. Po kelionės karantinuojami asmenys gali naudotis „Flybus“ paslaugomis. Jei karantinuojamiems asmenims reikalingos būtinosios sveikatos priežiūros paslaugos ir jiems reikia pagalbos transportuojant, paskambinkite telefonu 1700 (+354 544 4113) / 112.
- Atvykus į šalį gali būti reikalinga ilgesnė kelionė, norint pasiekti karantinavimosi vietą, nutolusią nuo atvykimo į Islandiją taško. Jei karantino trukmė yra ilgesnė negu viešnage Islandijoje, tie patys reikalavimai galioja ir išvykstant.
- Po galimo kontakto besikarantinuojantys asmenys, ketinantys patikrinti po 7-ių dienų tam, kad sutrumpintų karantino trukmę, gali palikti savo karantino vietą tyrimui, tačiau po testo turėtų jį sągrįžti ir laukti rezultatų.
- Karantine esantiems asmenims negalima lankyti mokyklos ar eiti į darbovietę, kur esama kitų žmonių. 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. [Informacija apie karantiną darbe pateikiama čia.](#)
- Karantine esančiam asmeniui draudžiama lankytis darbo, šeimos arba socialiniuose susibūrimuose. Pavyzdžiui, darbo susirinkimuose arba susitikimuose, profesinių sąjungų susirinkimuose, konfirmacijose, vestuvių ceremonijose, šermenyse, susibūrimuose namuose, choro repeticijose, koncertuose ir kt. renginiuose.
 - Karantine esantys asmenys gali dalyvauti laidotuvėse, jei jie laikosi specialių nurodymų dėl elgesio apeigų metu. Asmenys, kuriems pasienyje buvo atliktas tyrimas, prieš dalyvaudami laidotuvėse, turėtų sulaukti bent pirmojo testo neigiamo rezultato. Asmenys, esantys karantine toje pačioje vietoje / namuose su užkrėstu asmeniu, izoliuotu dėl COVID-19, **negali** dalyvauti laidojimo apeigose.
- Karantine esantys asmenys **negali** patys apsirūpinti įvairiomis priemonėmis arba prekėmis, t.y., lankytis parduotuvėse, pašte, banke ir pan.



- Viešbučiai ir kiti karantino apgyvendinimo paslaugų teikėjai gali teikti kambarių tarnybos paslaugas arba leisti pristatyti maistą iš restoranų ar maisto prekių parduotuvių į karantinavimosi vietą. Prašome atkreipti dėmesį, kad pristatymo galimybės už didesnių miestų ribų yra ribotos. Sostinės ribose kai kurios maisto prekių parduotuvės ir daug restoranų teikia pristatymo paslaugas per internetines svetaines ar internetinius pristatymo centrus.
- Jei atvykusieji į Islandiją šalyje turi šeimą ar draugų, šie gali padėti apsirūpinti būtiniaisiais reikmenimis, tačiau turi juos palikti prie karantinavimosi vietos durų ir neiti į karantinavimosi vietą.
- Jei atvykusieji privalo netikėtai karantinuotis dėl kontakto su užsikrėtusiuoju ir neturi apgyvendinimo vietos 14-os dienų karantinui, jie gali būti apgyvendinti viešose karantinavimosi patalpose, kuriose visais būtiniaisiais reikmenimis juos aprūpins Raudonasis kryžius ar kitos įstaigos. Susisiekus su Raudonojo kryžiaus pagalbos linija 1717 (+354 580 1710, jei telefono numeris registruotas užsienyje) galima paprašyti pagalbos, kreiptis dėl paramos arba gauti informacijos ir konfidencialiai pasikalbėti. Pagalbos linija dirba visą parą ir yra nemokama.
- Besikarantinuojantys asmenys **negali** lankytis restoranuose, baruose, sporto klubuose, baseinuose, teatruose, kino teatruose, prekybos centruose arba kitose vietose, kuriose renkasi žmonės.
- Besikarantinuojantys asmenys **privalo** neužsibūti bendro naudojimo daugiabučių patalpose, tokiose, kaip laiptinės, skalbyklos, bendri kiemai / lauko zonos.
- Besikarantinuojantys esantys asmenys **negali** priimti 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, tačiau turi laikytis bent 2 metrų atstumo nuo kitų praeivių ir **negali** lankytis populiariose turistinėse vietose, net jei tai atviros erdvės.
- Karantine esantys žmonės **gali** išnešti buitines atliekas, tačiau jie turi laikytis higienos taisyklių, pavyzdžiui, plauti rankas prieš atidarant bei atidarius šiukšliavamzdį / šiukšliadėžę / šiukšlių laikymo patalpą. Pageidautina nuvalyti visas paliestas rankenas dezinfekcine priemone, kurios sudėtyje yra 70% alkoholio arba kita dezinfekcijos priemone.
- Karantine esantys asmenys negali vykti į ekskursijas ar kur nors išvažiuoti, išskyrus testavimą ir atvykimą į šalį (arba išvykimą iš šalies), kuomet jiems būtina keliauti tarp pasienio punkto ir namų (karantino vietos).

Ypatingi atvejai:

Karantino nutraukimas asmenims, esantiems toje pačioje vietoje / tuose pačiuose namuose su užsikrėtusiu asmeniu:

Paprastai karantinuojamiems asmenims tyrimas atliekamas tada, kai užsikrėtęs asmuo išleidžiamas iš izoliacijos ir, jei testas yra neigiamas, tuomet karantinas yra nutraukiamas. Šis reikalavimas įgyvendinamas bendradarbiaujant su Universiteto ligoninės COVID ambulatorinių pacientų aptarnavimo skyriumi ir Kontaktų sekimo grupe.

Rekomendacijos:

- **Visiškas atsiskyrimas:** Atstumo laikymasis. Karantine esantis asmuo išvyksta į kitą vietą arba gali likti toje pačioje vietoje, bet privalo turėti atskirą vonios kambarį ir nesinaudoti tais pačiais paviršiais. Karantinas trunka 7 dienas nuo kontakto, jei tyrimo atsakymas yra neigiamas. Karantinas gali būti nutraukiamas po 7 dienų nuo užsikrėtusiojo asmens diagnozės nustatymo dienos. Abu asmenys turi ir toliau likti atsiskyrę iki tol, kol užsikrėtusiajam asmeniui bus panaikinta izoliacija.
- **Dalinis atsiskyrimas:** Atstumo neįmanoma išlaikyti, yra bendrai naudojamų paviršių, vonia yra valoma ir t.t. Karantinas nutraukiamas, jei, nutraukus užsikrėtusiojo asmens izoliaciją, atlikto testo rezultatas yra neigiamas. Karantinas gali būti nutraukiamas po 14 dienų.
 - Išimtyms vertinamos remiantis higienos priemonėmis ir infekcijų prevencija bei tuo, ar apgyvendinimo vietos atitinka reikalavimus.
- **Gyvenimas neatsiskyrus:** Vaikai ir asmenys, kuriais tenka rūpintis izoliacijoje esančiam asmeniui. Karantinas nutraukiamas, kai, panaikinus izoliaciją, gaunamas neigiamas tyrimo atsakymas. Karantinas gali būti nutraukiamas po 14 dienų.