



Anweisungen für Personen in häuslicher Quarantäne

Quarantäne ist erforderlich, wenn eine Person mit einer Krankheit infiziert sein könnte, aber noch keine Symptome aufweist. **Isolation** gilt für Patienten mit Symptomen einer Infektionskrankheit.

Der Chefepidemiologe ist befugt, diese Maßnahmen gemäß Artikel 12 des [Gesetzes zu Gesundheitsschutz und übertragbaren Krankheiten](#) zu ergreifen.

Quarantäne:

Ab dem 19. August 2020 sind erneut alle aus [Risikogebieten](#) nach Island einreisenden Personen verpflichtet, sich unabhängig von der Dauer des geplanten Islandaufenthalts oder vom Zweck des Besuchs in Quarantäne zu begeben.

Reisende werden über das [Voranmeldeformular](#) vor oder bei der Ankunft für die Quarantäne registriert. Die Registrierungsangaben werden in einer Datenbank erfasst, die unter der Verantwortung des Chefepidemiologen geführt wird. Sie steht dem für die Durchsetzung der Quarantäne verantwortlichen Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe zur Verfügung.

In diesem und in anderen Dokumenten zur Quarantäne in Island bezieht sich der Begriff „häusliche Quarantäne“ auf Quarantäne außerhalb der offiziellen Quarantäneeinrichtungen, ganz gleich ob in einem Haus oder Hotel oder in einer anderen Unterkunft, die die [Voraussetzungen für die häusliche Quarantäne](#) erfüllt. „Häuslich“ bezieht sich ebenfalls auf den Quarantäneort, unabhängig davon, ob es sich um den dauerhaften Wohnsitz der unter Quarantäne stehenden Person handelt oder nicht.

Dieses Dokument wurde für Personen erstellt, die eng mit der isländischen Gesellschaft verbunden sind und sich an ihrem gewöhnlichen Wohnsitz in Quarantäne begeben. Die in diesem Dokument beschriebenen Regeln gelten jedoch für alle unter Quarantäne stehenden Personen in Island. Ein [separates Dokument](#) richtet sich speziell an Besucher, die sich in temporären Unterkünften in einem unbekanntem Land aufhalten.

Die Gesamtdauer der Quarantäne beträgt 14 Tage. Es gibt kleine, aber wichtige Unterschiede zwischen den Regeln für die reisebedingte Quarantäne und der Quarantäne aufgrund eines Kontakts zu einer an COVID-19 erkrankten Person.

- Die Quarantäne nach einer Reise aus einem Risikogebiet kann **verkürzt** werden, wenn ein PCR-Test zur Diagnose von COVID-19 bei der Ankunft und erneut 5 Tage nach Beginn der Quarantäne durchgeführt wird. Ein positiver Test, bei dem eine aktive COVID-19-Infektion diagnostiziert wird, führt zur [Isolation](#) der betroffenen Person und zur Quarantäne von Kontaktpersonen.
- Die Quarantäne aufgrund eines Kontakts mit COVID-19 dauert 14 Tage ab dem möglichen Kontakt/der möglichen Übertragung. Wenn jedoch Symptome auftreten und eine Infektion durch einen Labortest bestätigt wurde, befolgen Sie bitte die

[Anweisungen zur Isolation](#). In diesem Fall kann die Dauer **nicht verkürzt**, jedoch unter Umständen verlängert werden, wenn ein weiterer Kontakt erfolgt.

Zu Beginn der häuslichen Quarantäne müssen folgende Punkte von der betroffenen Person geprüft werden:

- Detaillierte Informationen zu den Infektionswegen und Symptomen der COVID-19-Infektion finden Sie auf der Website der [isländischen Gesundheitsbehörde](#).
 - Durch Kontakt und Tröpfchenkontamination wird die Krankheit verbreitet. Das bedeutet, dass die Gefahr einer Verbreitung des Virus besteht, wenn eine infizierte Person niest, hustet oder sich die Nase putzt und eine gesunde Person diese Tröpfchen einatmet oder auf ihren Händen hat und sich dann mit den Händen an Augen, Nase oder Mund fasst. Unter Quarantäne stehende Personen müssen besonders auf ihre Handhygiene achten.
 - Masken und/oder Handschuhe können während der Quarantäne angemessen sein, wenn sich der Kontakt zu anderen Personen nicht vermeiden lässt. Sie dürfen jedoch nur ergänzend zu den durch diese Quarantäneregeln auferlegten Beschränkungen verwendet werden.
- Eine unter Quarantäne stehende Person darf ihr Haus nicht verlassen und sollte mit möglichst wenigen Personen in Kontakt kommen.
 - Unter Quarantäne stehende Personen **dürfen** ihr Haus verlassen, um notwendige ärztliche Behandlungen durchführen zu lassen, **nachdem** sie Rücksprache mit einer Arztpraxis, telefonisch unter 1700 (+354 544 4113) oder unter der Notrufnummer 112 gehalten haben. Kontrollbesuche beim Arzt oder Zahnarzt, Physiotherapie oder Termine bei Fachärzten, die nicht mit dem COVID-19-Virus in Verbindung stehen, gelten nicht als wesentliche Gesundheitsversorgung während der Quarantäne und müssen verschoben werden. **Wenn während der Quarantäne eine Krankheit (COVID-19 oder andere Krankheiten) auftritt oder ein Unfall passiert und eine ärztliche Behandlung erforderlich ist, muss die Person, die die Arztpraxis, die Nummer 1700 (+354 544 4113) oder 112 anruft, die Person, die den Anruf entgegennimmt, über die Quarantäne in Kenntnis setzen.** So können die notwendigen Vorsichtsmaßnahmen für das medizinische Fachpersonal getroffen werden, das die ärztliche Versorgung durchführt. **Der Zugang zu notwendiger Versorgung darf jedoch NICHT verzögert oder verhindert werden.**
 - Unter Quarantäne stehende Personen dürfen keine öffentlichen Verkehrsmittel nutzen. Sie [dürfen jedoch Taxis](#) nutzen. Wenn sie eine ärztliche Behandlung benötigen, können sie ein Privatfahrzeug nutzen, sofern sie oder ein anderes, ebenfalls unter Quarantäne stehendes Haushaltsmitglied, fahren kann. Ansonsten muss ein Rettungswagen unter der Nummer 1700 (+354 544 4113) oder 112 gerufen werden.
 - Bei der Ankunft ist es ggf. erforderlich, zu einem Quarantäneort zu fahren, der entfernt vom Ankunftsort in Island liegt. Wenn die Quarantänedauer länger als der Aufenthalt in Island ist, gilt das Gleiche bei der Abreise.

- Unter Quarantäne stehende Personen dürfen nicht zur Schule oder zur Arbeit gehen, wenn sich dort auch andere Menschen aufhalten. **Ein Quarantänenachweis für Personen, die ihren Wohnsitz in Island haben, kann mit elektronischer Identifizierung über www.heilsuvera.is oder per E-Mail bei der Gesundheitsbehörde angefordert werden. Arbeitgeber sind angewiesen, Rücksicht zu nehmen, wenn sich ein Arbeitnehmer aus unvermeidlichen Gründen in Quarantäne begeben muss.**
- Unter Quarantäne stehende Personen **dürfen nicht** an beruflichen, familiären oder gesellschaftlichen Versammlungen teilnehmen. Dazu gehören Arbeitsbesprechungen oder -versammlungen, Gewerkschaftstreffen, Konfirmationen, Hochzeiten, Trauerfeiern, Treffen im privaten Umfeld, Chorproben, Konzerte usw.
- Personen, die sich nach einer Reise aufgrund eines Todesfalls eines engen Familienangehörigen oder Freunds in Island in Quarantäne befinden, können ggf. an der Beerdigung teilnehmen, wenn sie die [separaten Anweisungen](#) für diese Anlässe befolgen. Wenn sie an der Grenze einen Test durchgeführt haben, ist es ratsam, vor der Teilnahme an einer Beerdigung ein negatives Ergebnis oder zumindest den ersten Test abzuwarten. Wegen COVID-19 unter Quarantäne stehende Personen **dürfen nicht** an Beerdigungen teilnehmen.
- Unter Quarantäne stehende Personen **dürfen keine** Besorgungen machen, d. h. nicht in die Apotheke, in den Supermarkt, zur Post, Bank usw. gehen.
- Unter Quarantäne stehende Personen **dürfen keine** Restaurants, Bars, Fitnesscenter, Schwimmbäder, Theater, Kinos, Einkaufszentren oder andere Orte aufsuchen, an denen Menschen aufeinander treffen.
- Unter Quarantäne stehende Personen **dürfen sich nicht** in Gemeinschaftsbereichen in Wohnhäusern aufhalten, d. h. Treppenhaus, Wäscheräume oder gemeinsam genutzte Gärten/Höfe/Außenbereiche.
- Unter Quarantäne stehende Personen **dürfen** während der Quarantäne **keine** Gäste empfangen.
- Kinder, deren Eltern unter Quarantäne stehen, **dürfen** zur Schule gehen und können das Haus verlassen. Aber sie **dürfen keine** Gäste empfangen.
- Unter Quarantäne stehende Personen **dürfen** Gemeinschaftsbereiche in Wohnhäusern wie Treppen und Eingänge (z. B. auf dem Weg nach drinnen oder draußen für einen Spaziergang) nutzen, **dürfen sich aber nicht** dort aufhalten und müssen mindestens 2 Meter Abstand zu anderen Personen einhalten. Vorzugsweise sollte eine unter Quarantäne stehende Person die Treppen anstelle des Aufzugs nutzen. Ist die Person jedoch auf den Aufzug angewiesen, sollte sie den Aufzug nicht gemeinsam mit anderen Personen nutzen. Die Handhygiene ist sehr wichtig. Gemeinsam benutzte Oberflächen wie die Tasten im Aufzug sollten von der unter Quarantäne stehenden Person nach der Nutzung desinfiziert werden.
- Unter Quarantäne stehende Personen **dürfen** sich auf einem privat genutzten Balkon oder im eigenen Garten aufhalten.

- ⊖ Unter Quarantäne stehende Personen **dürfen** in der Nähe ihres Quarantäneorts spazieren gehen, müssen aber mindestens 2 Meter Abstand zu anderen Fußgängern halten.
 - Unter Quarantäne stehende Personen **dürfen** den Hausmüll nach draußen bringen, müssen jedoch auf die Hygiene achten, z. B. Händewaschen vor und nach dem Öffnen des Müllschachtes/der Mülltonne/des Abfallraums. Des Weiteren sollten sie vorzugsweise gemeinsam genutzte Oberflächen wie Griffe, Handläufe, Aufzugtasten mit 70 % Alkohol oder anderen Desinfektionsmitteln abwischen.
- Vorzugsweise sollten sich Personen in dem Haushalt, die keinen Kontakt hatten, nicht am gleichen Ort wie die unter Quarantäne stehende Person aufhalten. Jedoch können sich Personen im gleichen Haushalt, die auch Kontakt zu einer infizierten Person hatten, zusammen am gleichen Ort in Quarantäne begeben, riskieren jedoch eine verlängerte Quarantäne, falls ein Haushaltsmitglied anschließend an COVID-19 erkrankt.
 - Wenn Personen, die keinen Kontakt hatten, den Haushalt nicht verlassen möchten, sollten sie den Kontakt mit der unter Quarantäne stehenden Person möglichst vermeiden (zumindest sollte die unter Quarantäne stehende Person ihr eigenes Badezimmer haben, in einem eigenen Schlafzimmer oder zumindest in einem eigenen Bett schlafen). **Wenn die unter Quarantäne stehende Person dann krank wird, müssen sich die anderen Haushaltsmitglieder ebenfalls in Quarantäne begeben.**
- Der Kontakt mit anderen Personen muss streng eingeschränkt werden. Deshalb benötigt eine unter Quarantäne stehende Person möglicherweise Unterstützung beim alltäglichen Bedarf.
 - **Wenn einige Mitglieder** des Haushalts unter Quarantäne stehen, können andere Haushaltsmitglieder ihre Alltagsaktivitäten fortführen und für den Haushalt alles Nötige einkaufen.
 - Wenn der **gesamte** Haushalt unter Quarantäne steht, können Freunde und Angehörige den Einkauf für sie erledigen und diesen an der Haustür abstellen.
 - Wenn die Lieferung von Lebensmitteln oder anderen notwendigen Dingen in dem Gebiet angeboten wird, kann dieser Service während der Quarantäne genutzt werden. Die unter Quarantäne stehende Person sollte bei der Bestellung angeben, dass sie unter Quarantäne steht und die Lieferung vor der Haustür abgestellt werden muss.
 - Jede Person, die unerwartet in Island unter Quarantäne gestellt wird und keine andere Hilfe hat, kann die Helpline des Roten Kreuzes unter 1717 (+354 580 1710 bei ausländischen Nummern) oder online unter www.1717.is kontaktieren. Dort erhalten Sie Unterstützung oder Informationen oder können ein vertrauliches Gespräch führen. Die Helpline ist rund um die Uhr besetzt und kostenlos.
- Zur Reduzierung des Infektionsrisikos und der Verbreitung des Virus ist es wichtig, die routinemäßigen Hygienemaßnahmen zu befolgen (siehe Richtlinien zur [Handhygiene](#) und zum Infektionsschutz auf der Website der Gesundheitsbehörde).

- Personen, die aufgrund eines Kontakts mit einer mit COVID-19 infizierten Person unter Quarantäne stehen, müssen ihre Körpertemperatur täglich messen und notieren.
- Wenn eine unter Quarantäne stehende Person COVID-19-Symptome entwickelt, muss sie die nächste Arztpraxis telefonisch oder den Laeknavaktin-Bereitschaftsdienst unter 1700 /+354 544 4113 bei ausländischen Nummern) kontaktieren, um weitere Anweisungen zu erhalten. Zu den häufigen Symptomen gehören:
 - Atemwegssymptome, vor allem Husten und Atembeschwerden
 - Erkältungssymptome (laufende oder verstopfte Nase) und Halsschmerzen sind ebenfalls häufig
 - Fieber
 - Schwäche/Müdigkeit
 - Kopfschmerzen und muskuloskelettale Schmerzen
 - Magen-Darm-Symptome können auftreten
 - Plötzliche Veränderungen des Geruchs- oder Geschmackssinns sind weniger häufig, aber typisch für COVID-19
- Wenn eine unter Quarantäne stehende Person an einer akuten Erkrankung leidet und per Rettungswagen ins Krankenhaus gebracht werden muss, sollte der Dispatcher der 112-Notrufnummer über eine mögliche COVID-19-Infektion informiert werden.