

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:

Alle aus [Risikogebieten](#) nach Island einreisenden Personen sind verpflichtet, sich in Quarantäne zu begeben und sich vor der Einreise vorab zu registrieren.

Personen, die mit einer mit COVID-19 infizierten Person in Kontakt gekommen sind, müssen sich gemäß der Entscheidung des Teams zur Ermittlung von Kontaktpersonen und des Chefepidemiologen gegebenenfalls in Quarantäne begeben.

Die Angaben zu Personen in Quarantäne 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.

Der Begriff „häusliche Quarantäne“ bezieht sich in diesem und in anderen Dokumenten zur Quarantäne in Island auf die Quarantäne außerhalb der offiziellen Quarantäneeinrichtungen, unabhängig davon, ob es sich dabei um ein Haus oder Hotel oder eine andere Unterkunft handelt, 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.

Personen mit einer bestätigten vorherigen COVID-19-Infektion in Island oder der EWR/EFTA-Zone sind von der Quarantäne und dem Screening bei der Einreise ausgenommen, wenn sie an der Grenze ein gültiges Zertifikat gemäß der Verordnung zu Quarantäne, Isolation und Tests an der isländischen Grenze aufgrund von COVID-19 vorlegen.

- **Mit Reisen verbundene Quarantäne.** Alle aus Risikogebieten einreisenden Personen müssen sich bei der Ankunft und erneut nach einer 5-tägigen Quarantäne einem PCR-Test zur Diagnose von COVID-19 unterziehen. Tag 1 ist der Tag nach dem ersten Test (wenn z. B. der erste Test an einem Mittwoch durchgeführt wurde, findet der zweite Test am Montag statt).



Fällt der zweite Test negativ aus, wird die Quarantäne aufgehoben. Alle Reisenden müssen für 14 Tage die Hygieneregeln sowie eine grundlegende Infektionskontrolle einhalten und den Kontakt mit Personen aus Risikogruppen vermeiden. Ein positiver Test, bei dem eine aktive COVID-19-Infektion diagnostiziert wird, führt zur Isolation der betroffenen Person und zur Quarantäne von Kontaktpersonen.

- Reisende Kinder, die 2005 und später geboren wurden, müssen sich bei der Ankunft ebenfalls in Quarantäne begeben.
- **Die Quarantäne aufgrund eines Kontakts mit COVID-19** dauert 14 Tage ab dem möglichen Kontakt/der möglichen Übertragung oder bis Symptome auftreten. Wenn tatsächlich Symptome auftreten und eine Infektion durch einen Labortest bestätigt wurde, befolgen Sie bitte die [Anweisungen zur Isolation](#). Die Quarantäne kann verlängert werden, wenn es zu weiteren Kontakten kommt (z. B. wenn die Krankheit bei einem Familienmitglied diagnostiziert wird). Die Quarantäne kann für asymptomatische Personen **verkürzt** werden, wenn sie nach 7 Tagen einen PCR-Test vornehmen lassen. Fällt der Test negativ aus, wird die Quarantäne aufgehoben. Diese Personen müssen für 7 Tage besonders auf Hygiene und eine grundlegende Infektionskontrolle achten und den Kontakt mit Personen aus Risikogruppen vermeiden. Dieser Test ist für die jeweilige Person kostenlos. Fällt der Test positiv aus, wird die jeweilige Person telefonisch kontaktiert und die Isolationsregeln treten in Kraft. Falls Sie sich am gleichen Ort wie eine infizierte Person unter Quarantäne aufhalten, kann Ihre Quarantäne nicht verkürzt werden und Sie sollten sich nicht testen lassen, sofern Sie sich in den letzten 7 Tagen nicht vollständig von der infizierten Person isoliert haben.

2005 und später geborene Kinder, die sich nach der Ankunft in Island in Quarantäne begeben

- Kinder, die mit einem Elternteil/Erziehungsberechtigten reisen, müssen sich mit dem Elternteil/Erziehungsberechtigten in Quarantäne begeben, müssen sich jedoch nach der Reise keinem Test unterziehen. Auch können sie nicht an der Grenze getestet werden.
- Wenn der Elternteil/Erziehungsberechtigte sich für einen Test an der Grenze entscheidet, wird die Quarantäne des Kindes aufgehoben, wenn der zweite Test des Elternteils/Erziehungsberechtigten negativ bestätigt wird (normalerweise nach 5 bis 6 Tagen).
- Allein reisende Kinder (unbegleitete Minderjährige) müssen sich nach einer 5-tägigen Quarantäne nach der Ankunft einem Test unterziehen.

Haushalte mit Kindern, in denen sich nicht alle Personen in Quarantäne befinden:

- Falls die Kinder im Haushalt nicht über die nötige Reife verfügen oder nicht in der Lage sind, die Maßnahmen für die unter Quarantäne stehenden Haushaltsmitglieder einzuhalten, sollte sich der gesamte Haushalt in Quarantäne begeben. Alternativ können sich diejenigen Personen, die nicht unter Quarantäne stehen, für die Zeit der Quarantäne an einen anderen Ort begeben. Siehe auch die Anweisungen für Kinder in Quarantäne.

Wenn sich ein Kind in Quarantäne befindet:

- Es ist möglich, dass ein Elternteil/Betreuer mit einem Kind unter Quarantäne steht, der andere Elternteil/Betreuer jedoch Abstand hält. Ein Elternteil mit einem Kind in Quarantäne muss nicht als unter Quarantäne stehend registriert werden und muss sich nicht testen



lassen, um die Quarantäne von 14 auf 7 Tage zu verkürzen. Es reicht aus, wenn die Quarantäne des Kindes registriert wird und es getestet wird. Das gilt z. B. für Kinder in Tagesbetreuung.

- Eltern älterer Kinder, die nach einem Kontakt in der Schule oder der Freizeit unter Quarantäne stehen, die während der Quarantäne ausreichend Abstand zu ihren Kindern halten können, dürfen weiterhin zur Arbeit gehen, wenn Homeoffice nicht möglich ist.
-

Wenn sich ein Haushaltsmitglied, jedoch nicht das Kind in Quarantäne befindet:

- Kinder, die reif genug sind, selbstständig die Hygieneregeln einzuhalten (z. B. in einem separaten Badezimmer) und Abstand von unter Quarantäne stehenden Eltern/Betreuern (und anderen Personen) sowie von anderen Kindern in der Schule zu halten, dürfen weiterhin zur Schule gehen. Wenn z. B. ein Elternteil unter Quarantäne steht, müsste ein Kind in Tagesbetreuung u. U. mit unter Quarantäne gestellt werden, ein älteres Geschwisterkind jedoch nicht.

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](#).
 - Die Krankheit wird durch Kontakt und Tröpfchenkontamination übertragen. 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.
- 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. Häufige Symptome von COVID-19 beinhalten:
 - Atemwegssymptome, vor allem Husten und Atembeschwerden Erkältungssymptome (laufende oder verstopfte Nase) und Halsschmerzen treten ebenfalls häufig auf
 - Fieber
 - Schwäche/Müdigkeit
 - Kopfschmerzen und muskuloskelettale Schmerzen
 - Magen-Darm-Symptome können auftreten
 - Plötzliche Veränderungen des Geruchs- oder Geschmackssinns
- 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.
- **Eine unter Quarantäne stehende Person darf ihr Haus nicht verlassen und sollte mit möglichst wenigen Personen in Kontakt kommen.**



- Der Quarantäneort muss eine feste dauerhafte Adresse mit persönlichen Hygienevorrichtungen für jede Person oder jedes Familienmitglied sein, die gemeinsam unter Quarantäne stehen.
 - Die Nutzung mobiler Unterkünfte, wie Zelte oder Wohnwagen, ist aufgrund der Anforderung an persönliche Hygienevorrichtungen und der während der Quarantäne geltenden Reisebeschränkungen nicht zulässig.
 - Ein vollausgestattetes Wohnmobil mit Toilette und Dusche, Kochmöglichkeit und Schlafbereich kann als Quarantäneort genutzt werden, wenn es für den Quarantänezeitraum am gleichen Ort verbleibt.
 - Gruppenunterkünfte sind während der Quarantäne ebenfalls verboten (Hostels, Wanderhütten, Anglerhütten usw.), d. h. alle Unterkünfte mit Personen, die nicht zum selben Haushalt gehören, die im gleichen Raum schlafen und die gleichen Hygiene-/Kochvorrichtungen benutzen.
 - Ferienhäuser und private Unterkünfte, die Personen für die Quarantäne angeboten werden, müssen persönliche Hygienevorrichtungen für jeden für die Quarantäne genutzten Bereich enthalten. Personen, die sich in diesen Unterkünften in Quarantäne begeben, dürfen keine Gemeinschaftsbereiche wie Wohnzimmer oder Küchen nutzen.
- 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](#), Mietwagen oder das eigene Auto nutzen. Nach einer Reise unter Quarantäne stehende Personen können den Flughafenbus benutzen. Wenn unter Quarantäne stehende Personen eine ärztliche Versorgung und Hilfe beim Transport benötigen, können sie 1700 (+354 544 4133)/112 anrufen.
- Nach der Ankunft kann es erforderlich sein, eine längere Strecke zurückzulegen, wenn der Quarantäneort weiter vom Ankunftsort in Island entfernt liegt. Wenn die Dauer der Quarantäne länger als der Aufenthalt in Island ist, gilt das Gleiche bei der Abreise.
- Personen, die unter kontaktbedingter Quarantäne stehen und nach 7 Tagen einen zweiten Test zur Verkürzung der Quarantänedauer durchführen lassen möchten, können ihren



Quarantäneort für den zweiten Test verlassen, müssen nach dem zweiten Test jedoch wieder dorthin zurückkehren, um auf die Ergebnisse zu warten.

- 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. [Weitere Informationen zur beschäftigungsbezogenen Quarantäne finden Sie hier.](#)**
- 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.
 - Unter Quarantäne stehende Personen **dürfen** an Beerdigungen teilnehmen, wenn sie dabei die [Verhaltensregeln](#) einhalten. Wenn ein Reisender an der Grenze einen Test durchgeführt hat, sollte er vor der Teilnahme an einer Beerdigung ein negatives Ergebnis oder zumindest den ersten Test abwarten. Wegen COVID-19 unter Quarantäne stehende Personen, die sich während der Quarantäne am gleichen Ort wie eine isolierte infizierte Person befinden, **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.
 - Hotels und andere Anbieter von Quarantäneunterkünften können Zimmerservice anbieten oder die Lieferung von Lebensmitteln aus Restaurants oder Supermärkten an den Ort der Quarantäne erlauben. Bitte beachten Sie, dass Lieferoptionen außerhalb größerer Städte nicht verbreitet sind. In der Hauptstadtregion bieten mehrere Supermärkte und viele Restaurants über ihre Websites oder Online-Lieferzentren Lieferungen an.
 - Wenn Islandreisende Familie oder Freunde vor Ort haben, können diese ihnen ggf. die benötigten Lebensmittel bringen, müssen sie jedoch vor der Tür abstellen, ohne den Quarantäneort zu betreten.
 - Wenn sich Reisende unerwartet aufgrund eines Kontakts zu einer infizierten Person in Quarantäne begeben müssen und keine Unterkunft für die 14-tägige Quarantänedauer haben, können sie in offiziellen Quarantäneeinrichtungen untergebracht werden, in denen das Rote Kreuz und andere Organisationen die Versorgung sicherstellt. Das Rote Kreuz betreibt zudem eine Helpline 1717 (+354 580 1710 für ausländische Nummern), unter der Sie Unterstützung oder Informationen erhalten oder ein vertrauliches Gespräch führen können. Die Helpline ist rund um die Uhr besetzt und kostenlos.
- 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 Quarantäneortes spazieren gehen, müssen aber mindestens 2 Meter Abstand zu anderen Fußgängern halten und **dürfen keine** beliebten Touristenziele, auch nicht im Freien, besuchen.
- 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.
- Unter Quarantäne stehende Personen dürfen keine Sehenswürdigkeiten besichtigen und keine Autofahrten unternehmen außer für Tests und bei der Ankunft (und möglicherweise Abreise), wenn sie zwischen der Grenzkontrollstation und der Unterkunft (Quarantäneort) reisen müssen.

Sonderfälle:

Aufhebung der Quarantäne für diejenigen Personen, die sich am gleichen Ort wie eine infizierte Person befinden:

Im Allgemeinen werden unter Quarantäne stehende Personen getestet, wenn die Isolation der infizierten Person aufgehoben wird. Fällt der Test negativ aus, wird die Quarantäne aufgehoben.

Diese Regelung ist das Ergebnis einer Zusammenarbeit zwischen dem ambulanten COVID-Dienst des Universitätsklinikums und dem Team zur Ermittlung von Kontaktpersonen.

Richtlinien:

- Vollständige räumliche Trennung. Einhaltung des Abstands. Die unter Quarantäne stehende Person begibt sich an einen anderen Ort. Ist dies nicht der Fall, muss sie über ein separates Badezimmer verfügen und es darf keine Oberflächen geben, die von der unter Quarantäne stehenden Person und anderen Personen berührt werden. Die Quarantäne beträgt 7 Tage ab



dem Kontakt, falls der Test negativ ausfällt. Die Quarantäne kann dann 7 Tage nach der Diagnose der infizierten Person aufgehoben werden. Beide Personen müssen voneinander isoliert bleiben, bis die Isolation der infizierten Person aufgehoben wird.

- Teilweise räumliche Trennung. Der Abstand kann nicht eingehalten werden, es gibt gemeinsam genutzte Oberflächen, das Badezimmer wird gereinigt usw. Die Quarantäne wird aufgehoben, wenn der Test negativ ausfällt und die Isolation der infizierten Person aufgehoben wird. Die Quarantäne kann dann nach 14 Tagen aufgehoben werden.
 - Ausnahmen werden auf Grundlage der Hygienemaßnahmen, der Infektionskontrolle und der Angemessenheit der Unterbringung bewertet.
- Keine räumliche Trennung. Kinder und von der isolierten Person gepflegte Personen. Die Quarantäne wird aufgehoben, wenn der Test negativ ausfällt und die Isolation aufgehoben wird. Die Quarantäne kann dann nach 14 Tagen aufgehoben werden.