



Nurodymai asmenims, kuriems taikoma izoliacija 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.

Izoliacija

Asmenys, kuriems yra įtariama arba laboratoriškai patvirtinta COVID-19 infekcija ir kuriems nėra reikalingas gydymas ligoninėje, turi izoliuotis namuose arba Civilinės saugos ir gelbėjimo departamento ar sveikatos priežiūros sistemoje numatytose vietose.

Prasidėjus izoliacijai namuose COVID-19 klinika, pirminės sveikatos priežiūros klinika arba 1700 budintys gydytojai („Laeknavaktin“) turi aptarti su izoliacijoje esančiu asmeniu šiuos aspektus:

- sveikatos priežiūros specialistas turi pateikti asmeniui išsamią informaciją apie COVID-19 infekcijos plitimo kelius ir simptomus. Šią informaciją taip pat galima rasti [Sveikatos apsaugos direkcijos](#) interneto svetainėje.
- Infekcija plinta kontaktiniu ir oro lašeline 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.
- Jeigu bendravimas su pašaliniais asmenimis yra neišvengiamas, sergantis turėtų griežtai laikytis rankų higienos ir dėvėti apsauginę veido kaukę, jei dažnai kosėja arba čiaudėja. Jeigu nėra galimybės dėvėti apsauginę veido kaukę, kosėjant arba čiaudėjant svarbu prisidengti nosį servetėle. Panaudotą servetėlę reikia nedelsiant išmesti plastikiniame maišelyje ir kruopščiai nusiplauti rankas.
- Izoliacijoje esantis asmuo turi likti namuose ir kontaktuoti su kuo mažiau žmonių.
 - Izoliacijoje esantis asmuo **privalo** neišeiti iš namų, išskyrus atvejus, kai tai padaryti yra būtina, pvz., kreipiantis būtinųjų sveikatos priežiūros paslaugų prieš tai pasitarus su COVID-19 klinika / pirminės sveikatos priežiūros klinika / telefonu 1700 (+354 544 4113) arba 112. Reguliari medicininė arba dantų priežiūra, fizioterapija arba vizitai pas sveikatos priežiūros specialistus, kurie nėra susiję su COVID-19 virusu, nėra laikomi būtinosiomis sveikatos priežiūros paslaugomis, todėl izoliacijos metu tokių paslaugų gavimas turėtų būti atidėtas vėlesniam laikui. **Izoliacijos metu susirgus (paūmėjus COVID-19 sukeliamai ligai ar kitiems susirgimams) arba įvykus nelaimingam atsitikimui, dėl kurio reikalinga medicininė pagalba, su sveikatos priežiūros paslaugas teikiančia įstaiga susisiekęs asmuo turi pranešti atsiliepusiam asmeniui apie taikomas izoliacijos priemones. Tai žinodamas atsiliepęs asmuo galės pasirūpinti pagalbą teikiančiam sveikatos priežiūros personalui reikalingomis apsaugos priemonėmis, tačiau tai NETURĖTŲ apsinkinti arba uždelsti reikiamos sveikatos priežiūros paslaugos suteikimo.**

- Izoliacijoje esantis asmuo **privalo** nesinaudoti viešuoju transportu arba taksi paslaugomis. Prireikus sveikatos priežiūros paslaugų asmuo gali naudotis asmeniniu automobiliu arba būti nuvežtas asmens, kuris izoliuojasi tuose pačiuose namuose. Kitu atveju reikia kviesti greitąją medicinos pagalbą numeriu 1700 (+354 544 4113) arba 112.
- Izoliacijoje esantis asmuo **privalo** nelankyti mokyklos arba nedirbti su kitais žmonėmis. **Prereikus COVID-19 poliklinika gali išduoti medicininę pažymą. Darbdaviams yra nurodyta būti lankstiems darbuotojų, kuriems reikalinga izoliacija, atžvilgiu tol, kol šie galės sugrįžti į darbą.**
- Sergantysis **privalo** nesilankyti jokiuose susibūrimuose, nepriklausomai nuo to, ar jie susiję su jo darbu, šeima ar socialiniu gyvenimu, pavyzdžiui, darbo susirinkimuose arba susitikimuose, profesinių sąjungų susirinkimuose, konfirmacijose, laidotuvėse, susibūrimuose namuose, choro repeticijose, koncertuose ir kt. renginiuose.
- Sergantysis **privalo** nesilankyti sporto klubuose, baseinuose, teatruose, kino teatruose, prekybos centruose arba kitose vietose, kuriose renkasi žmonės.
- Sergantysis **privalo** savarankiškai neapsirūpinti įvairiomis priemonėmis arba prekėmis, t.y., nesilankyti parduotuvėse, pašte, bankuose ir kt.
- Sergantysis **privalo** neužsibūti bendro naudojimosi daugiabučių patalpose, t.y., laiptinėse, skalbyklose, bendruose kiemuose arba lauko zonose. Rankų higiena yra labai svarbi, o karantino besilaikantis asmuo turi dezinfekuoti visus paliestus bendro naudojimosi paviršius, pavyzdžiui, lifto mygtukus.
- Būdamas izoliacijoje sergantysis **negali** priimti lankytojų.
- Sergantysis **gali** išeiti į balkoną arba privatų kiemą. Jei ten yra kitų žmonių, sergantysis privalo sugrįžti į vidų ir prieš paliesdamas durų rankenas arba kitus paviršius pasirūpinti rankų higiena.
- Jei tai leidžia sveikata arba namuose nėra kitų tai padaryti galinčių asmenų, izoliacijoje esantis asmuo **gali** išnešti šiukšles. Jei bendro naudojimo patalpose yra tikimybė sutikti kitų žmonių, izoliacijoje esantis asmuo turi dėvėti apsauginę veido kaukę arba turėti su savimi servetėlę, į kurią galima kosėti arba čiaudėti ir nusivalyti rankas. Prieš atidarant arba uždarius šiukšlių angą / dėžę / šiukšlių laikymo patalpą reikia nuvalyti visas paliestas rankenas dezinfekcine priemone, kurios sudėtyje yra 70 % alkoholio, arba kitais dezinfekantais.
- Geriausia, jeigu sergantis asmuo laikosi izoliacijos visiškai vienas. Kiti galimą kontaktą turėję šeimos / grupės nariai gali karantinuotis kartu, tačiau tokiu atveju **galima jų karantino prailginimo arba užsikrėtimo rizika**, pavyzdžiui, jei asmenys negali išlaikyti tinkamo atstumo nuo užsikrėtusio asmens (-ų) arba jeigu kiti asmenys suserga karantino metu. Gerai besijaučiantys šeimos nariai turi kaip įmanoma dažniau laikytis bent 1 metro atstumo nuo sergančiojo ir pasirūpinti rankų higiena.
 - Bendro naudojimo patalpų, pavyzdžiui, virtuvės ir vonios, langai turi būti atidaryti.
 - Bendro naudojimosi patalpos ir kontaktiniai paviršiai, pavyzdžiui šaldytuvo rankena, šviesos jungikliai ir durų rankenos, turi būti gerai nuvalyti.
 - Sergančiajam patariama naudotis atskiru vonios kambariu. Jei to padaryti neįmanoma, reikia naudoti atskirą rankšluostį ir po kiekvieno naudojimo dezinfekuoti bendro naudojimo paviršius, pavyzdžiui, durų rankenas, čiaupus, tualetu vandens nuleidimo mechanizmus ir kt.

- Sergantysis turėtų miegoti atskirame kambaryje arba, jeigu tam nėra galimybės, atskiroje lovoje.
- Po kontakto su sergančiuoju arba jo aplinka, nusiplaukite rankas arba naudokite rankų dezinfekantą (žr. [rankų higienos](#) ir infekcijų prevencijos gaires, skelbiamas Sveikatos apsaugos direkcijos interneto svetainėje).
- Servetėlės, kurias sergantysis naudoja veidui pridengti arba nusivalyti, turi būti nedelsiant įdėtos į plastikinį maišelį ir išmestos su buitinėmis atliekomis.
- Sergančiajam turėtų būti prieinamas rankų dezinfekantas.
- Kontaktas su kitais žmonėmis turi būti griežtai apribotas. Todėl izoliacijoje esančiam asmeniui gali prireikti pagalbos apsirūpinant būtiniausiais reikmenimis. Jeigu namų ūkio narys laikosi izoliacijos, kitiems to paties namų ūkio nariams gali būti taikomas karantinas, jeigu jie buvo namuose, kai sergančiajam pasireiškė pirmieji simptomai.
 - Kai visi namų ūkio nariai yra izoliacijoje arba karantine, 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.
 - Prireikus dėl įvairių reikmenų galima kreiptis į Raudonąjį kryžių. Bet kuris Islandijoje karantuotas asmuo gali susisiekti su Raudonojo kryžiaus pagalbos linija telefonu 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.
 - Jeigu sergančiajam reikalinga pagalba arba priežiūra, iki ligos pabaigos ją turėtų suteikti tas pats asmuo. Venkite tiesioginio sąlyčio su kūno skysčiais (gleivėmis, vėmalais, išmatomis ir kt.). Šalia savęs turėkite vienkartinės pirštines, kurias mūvėsite prireikus prisiliesti prie kūno skysčių. Sergančiajam padedantis asmuo **susiduria su padidėjusia rizika susirgti ir izoliuotis**, todėl jų **karantinas pratęsiamas** bent 14 dienų, skaičiuojamų nuo paskutinio galimo užkrato perdavimo. Tikėtina, kad karantinas tęsis 14 dienų po izoliacijos pabaigos.
 - Turėję kontaktą su sergančiuoju arba jo aplinka nusiplaukite rankas arba naudokite rankų dezinfekantą.
- Izoliacijos metu COVID-19 klinikos arba vietos sveikatos priežiūros paslaugas teikiančios įstaigos kontaktinis asmuo turėtų kas dieną susisiekti su sergančiuoju telefonu arba vizito metu.
 - Sergantysis privalo kas dieną matuoti ir registruoti savo kūno temperatūrą.
 - Jeigu sergančiojo asmens simptomai pablogėja, jis turėtų susisiekti su savo sveikatos priežiūros specialistu arba paskambinti numeriu 1700 (Islandijoje veikianti linija) arba +354 544 4113 (iš bet kur registruoto telefono numerio), kuriuo bus suteikiami tolesni nurodymai.
 - Jeigu izoliacijoje esančio asmens būklė staiga pablogėja ir jam prireikia greitosios pagalbos automobiliu vykti į ligoninę, paskambinus numeriu 112 atsiliepęs asmuo turi būti informuotas apie patvirtintą arba įtariamą COVID-19 infekciją.

Gydytojas gali atšaukti izoliaciją dėl COVID-19 , jei yra patenkinamos ABI toliau pateiktos sąlygos:

- nuo COVID-19 sukeltos ligos diagnozavimo praėjo 14 dienų
IR
- per 7 dienas sergančiajam nepasireiškė jokie simptomai

Jeigu kyla abejonių, ar asmuo atitinka abu kriterijus, gali prireikti atlikti pakartotinį COVID-19 tyrimą, kuris padės nustatyti, ar galima atšaukti izoliaciją.

Pasibaigus izoliacijai sveikstantis ligonis turi ir toliau vengti kontakto su rizikos grupei priklausančiais asmenimis, kurie gali susirgti rimta ligos forma, ir laikytis tolesnių gydytojo nurodymų. Griežtai rekomenduojama ir toliau skirti dėmesį higienai ir plauti rankas.