



Anweisungen für Personen in häuslicher Isolation

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.

Isolation:

Personen, bei denen der Verdacht auf eine COVID-19-Infektion besteht oder die ein vom Labor bestätigtes positives Ergebnis erhalten haben und nicht stationär behandelt werden müssen, müssen sich zu Hause oder an vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe oder Gesundheitsdienst genannten Orten in Isolation begeben.

Zu Beginn der häuslichen Isolation müssen folgende Punkte von der betroffenen Person, von der COVID-19-Klinik, der Arztpraxis oder von 1700 (ärztlicher Bereitschaftsdienst Laeknavaktin) geprüft werden:

- Eine medizinische Fachkraft gibt detaillierte Informationen zu den Infektionswegen und Symptomen der COVID-19-Infektion. Die Informationen 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.
- Wenn der Kontakt zu anderen unvermeidlich ist, muss der Patient/die Patientin besonders sorgfältig auf die Handhygiene achten und eine Mund-Nase-Bedeckung tragen, wenn er/sie häufig hustet oder niest. Wenn keine Mund-Nase-Bedeckung zur Verfügung steht, müssen Mund und Nase beim Husten oder Niesen mit Stoff bedeckt werden. Der Stoff muss sofort nach der Verwendung in einem Plastikbeutel entsorgt und die Hände müssen gründlich gewaschen werden.
- Eine in Isolation befindliche Person darf den Haushalt nicht verlassen und sollte mit möglichst wenigen Personen in Kontakt kommen.
 - Eine in Isolation befindliche Person **darf** den Haushalt **nicht** verlassen, sofern dies nicht notwendig ist, z. B. um benötigte ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen, nachdem sie mit der COVID-19-Klinik/Arztpraxis/1700 (+354 544 4113) Rücksprache gehalten hat. 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 Isolation und müssen verschoben werden. **Wenn während der Isolation eine Krankheit (COVID-19 oder andere Krankheiten) auftritt oder ein Unfall passiert und eine ärztliche Behandlung erforderlich ist, muss die Person, die den Gesundheitsdienst anruft, die Person, die**

den Anruf entgegennimmt, über die Isolationsmaßnahmen 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.

- Eine in Isolation befindliche Person **darf keine** öffentlichen Verkehrsmittel oder Taxis benutzen. Wenn sie eine ärztliche Behandlung benötigt, kann sie ein Privatfahrzeug nutzen, sofern sie oder ein anderes, ebenfalls in Isolation befindliches Haushaltsmitglied, fahren kann. Ansonsten muss ein Rettungswagen unter der Nummer 1700 (+354 544 4113) gerufen werden.
- Eine in Isolation befindliche Person **darf nicht** gemeinsam mit anderen Menschen zur Schule oder Arbeit gehen. **Ein ärztliches Attest von der ambulanten COVID-19-Klinik ist möglicherweise erforderlich. Arbeitgeber sind angewiesen, Rücksicht auf die Notwendigkeit der Isolation zu nehmen, bis Arbeitnehmer wieder zurück zur Arbeit kommen können.**
- Der Patient/die Patientin **darf nicht** an beruflichen, familiären oder gesellschaftlichen Versammlungen teilnehmen. Dazu gehören Arbeitsbesprechungen oder -versammlungen, Gewerkschaftstreffen, Konfirmationen, Beerdigungen, Treffen im privaten Umfeld, Chorproben, Konzerte usw.
- Der Patient/die Patientin **darf keine** Fitnesscenter, Schwimmbäder, Theater, Kinos, Einkaufszentren oder andere Orte aufsuchen, an denen Menschen aufeinander treffen.
- Der Patient/die Patientin **darf keine** Besorgungen erledigen, d. h. nicht zur Apotheke, zum Supermarkt, zur Post, zur Bank usw. gehen.
- Der Patient/die Patientin **darf sich nicht** in Gemeinschaftsbereichen in Wohnhäusern aufhalten, d. h. Treppenhaus, Wäscheräume oder gemeinsam genutzte Gärten/Höfe/Außenbereiche. Die Handhygiene ist sehr wichtig. Gemeinsam benutzte Oberflächen wie die Tasten im Aufzug sollten von der in Isolation befindlichen Person nach der Nutzung desinfiziert werden.
- Der Patient/die Patientin **darf** während der Isolation **keine** Gäste empfangen.
- Der Patient/die Patientin **darf** sich auf dem Balkon oder im eigenen Garten aufhalten. Wenn sich dort weitere Personen aufhalten, muss der Patient/die Patientin wieder hineingehen und vor der Berührung von Türgriffen usw. auf die Handhygiene achten.
- Die in Isolation befindliche Person **darf** den Müll hinausbringen, wenn sie sich gut genug fühlt und wenn keine anderen Haushaltsmitglieder dies erledigen können. Die in Isolation befindliche Person muss eine Mund-Nase-Bedeckung tragen, wenn sie in Gemeinschaftsräumen auf andere Menschen treffen könnte. Oder sie muss beim Husten und Niesen ein Stoff vor Mund und Nase halten und sich die Hände vor und nach dem Öffnen des Müllschachtes/der Mülltonne/des Abfallraums die Hände waschen und alle Griffe nach der Berührung mit 70 % Alkohol oder anderen Desinfektionsmitteln abwischen.
- Idealerweise findet die Isolation allein statt. Eine Familie/Gruppe, die dieselben Kontakte hatte, kann sich zusammen in Quarantäne begeben, **riskiert jedoch, dass sich ihre eigene Quarantäne verlängert und ihr eigenes Infektionsrisiko steigt**, zum Beispiel wenn der nötige Abstand zu der/den isolierten Person/en nicht eingehalten werden kann oder

andere Personen während der Quarantäne krank werden. Gesunde Familienmitglieder sollten möglichst mindestens 1 Meter Abstand zu dem Patienten/der Patientin einhalten und besonders auf die Hygiene achten.

- Fenster in Gemeinschaftsräumen wie Küche oder Badezimmer sollten offen bleiben.
- Gemeinschaftsräume und Kontaktflächen, wie z. B. der Kühlschrankgriff, die Lichtschalter und Türgriffe, sollten gründlich gereinigt werden.
- Der Patient/die Patientin sollte über ein eigenes Bad verfügen. Wenn dies nicht möglich ist, ist ein eigenes Handtuch notwendig. Gemeinsam genutzte Oberflächen müssen nach jeder Verwendung desinfiziert werden, zum Beispiel Türgriffe, Wasserhähne, Toilettenspülungen usw.
- Der Patient/die Patientin sollte getrennt in einem eigenen Zimmer oder, wenn dies nicht möglich ist, in einem eigenen Bett schlafen.
- Waschen Sie sich die Hände oder nutzen Sie ein Handdesinfektionsmittel nach dem Kontakt mit dem Patienten/der Patientin und seiner/ihrer Umgebung (siehe Richtlinien zur [Handhygiene](#) und zum Infektionsschutz auf der Website der Gesundheitsbehörde).
- Vom Patienten benutzte Stoffe zum Bedecken oder Abwischen des Gesichts müssen sofort in einem Plastikbeutel entsorgt werden, der dann im allgemeinen Hausmüll entsorgt werden kann.
- In der Umgebung des Patienten/der Patientin muss ein Handdesinfektionsmittel verfügbar sein.
- Der Kontakt mit anderen Personen muss streng eingeschränkt werden. Deshalb benötigt eine in Isolation befindliche Person möglicherweise Unterstützung beim alltäglichen Bedarf. Wenn sich jemand im Haushalt in Isolation befindet, müssen sich andere Mitglieder des gleichen Haushalts in Quarantäne begeben, wenn sie beim Auftreten erster Symptome Kontakt zu dem Patienten/der Patientin hatten.
 - Wenn sich der gesamte Haushalt in Isolation oder Quarantäne befindet, 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.
 - Bei Bedarf kann auch das Rote Kreuz kontaktiert werden. Jede Person, die sich in Island in Quarantäne befindet, 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.
 - Wenn der Patient/die Patientin Unterstützung oder Betreuung benötigt, sollte diese für die Dauer der Krankheit von derselben Person übernommen werden. Vermeiden Sie direkten Kontakt mit Körperausscheidungen (Sekret, Erbrochenes, Stuhl usw.). Halten Sie Einweghandschuhe bereit, wenn der Kontakt mit Körperausscheidungen unvermeidlich ist. Die Person, die den Patienten/die Patientin während der Krankheit betreut, **erhöht ihr eigenes Krankheitsrisiko**. Dies könnte eine Isolation und mindestens eine **Verlängerung der eigenen Quarantäne** bis zu 14 Tage nach der

möglichen Ansteckung und möglicherweise 14 Tage nach Ende der Isolation zur Folge haben.

- Waschen Sie sich die Hände oder nutzen Sie ein Handdesinfektionsmittel nach dem Kontakt mit dem Patienten/der Patientin und seiner/ihrer Umgebung.
- Ein Ansprechpartner in der COVID-19-Klinik oder beim Gesundheitsdienst sollte den Patienten/die Patientin während der Isolation täglich anrufen oder besuchen.
 - Der Patient/die Patientin muss die Körpertemperatur täglich messen und notieren.
 - Wenn sich die Symptome des Patienten/der Patientin verschlimmern, muss er/sie den nächsten Gesundheitsdienst oder 1700 (von einer isländischen Nummer) oder +354 544 4114 (von jedem Telefon) anrufen, um weitere Anweisungen zu erhalten.
 - Wenn eine in Isolation befindliche Person plötzlich schwer krank wird und mit dem Rettungswagen ins Krankenhaus gebracht werden muss, muss der Notrufdienst 112 auf die vermutete oder bestätigte COVID-19-Infektion hingewiesen werden.

Die Isolation bei COVID-19 kann von einem Arzt aufgehoben werden, wenn BEIDE der folgenden Kriterien erfüllt sind:

- **Seit Bestätigung der COVID-19-Erkrankung sind 14 Tage verstrichen**
UND
- **Der Patient/die Patientin ist seit mindestens 7 Tagen symptomfrei**

Wenn Zweifel bestehen, ob beide Kriterien erfüllt sind, ist möglicherweise ein weiterer Test auf COVID-19 erforderlich, um zu bestimmen, ob die Isolation beendet werden kann.

Nach der Isolation sollte der/die genesende Patient/Patientin weiterhin den Kontakt mit Menschen vermeiden, die das Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf wie vom Arzt näher erläutert aufweisen. Die weitere sorgfältige Hygiene und gründliches Händewaschen werden dringend empfohlen.