



Instrukcje dla osób poddanych kwarantannie domowej

Kwarantannę stosuje się u osób z podejrzeniem infekcji, ale niewykazujących jeszcze objawów. Izolację stosuje się wobec pacjentów z objawami choroby zakaźnej.

Główny Epidemiolog jest upoważniony do podejmowania takich środków zgodnie z art. 12 [Ustawy o bezpieczeństwie zdrowotnym i chorobach zakaźnych](#).

Kwarantanna:

Od 19 sierpnia 2020 r. wszystkie osoby przybywające do Islandii z [obszarów ryzyka](#) są ponownie zobowiązane do poddania się kwarantannie, niezależnie od długości planowanego pobytu w Islandii lub celu wizyty.

Podróżni rejestrowani są na kwarantannie za pośrednictwem [formularza wstępnej rejestracji](#) przed przyjazdem lub przy przyjeździe. Informacje zawarte w formularzu rejestracyjnym będą gromadzone w bazie danych, za którą odpowiedzialny jest Główny Epidemiolog. Dane te udostępniane są Departamentowi Ochrony Ludności i Zarządzania Kryzysowego odpowiedzialnemu za egzekwowanie kwarantanny.

W tym i innych dokumentach dotyczących kwarantanny w Islandii, wyrażenie „kwarantanna domowa” odnosi się do kwarantanny poza oficjalnymi placówkami przyjmującymi na kwarantannę, takim jak dom, hotel lub inne miejsce zakwaterowania spełniające [wymogi dotyczące zakwaterowania podczas kwarantanny](#). Określenie „dom” dotyczy również miejsca kwarantanny, niezależnie od tego, czy jest to stałe miejsce zamieszkania osoby poddanej kwarantannie.

Niniejszy dokument przeznaczony jest dla jednostek o osobistych powiązaniach z innymi mieszkańcami Islandii, które przebywają na kwarantannie w swoim zwykłym miejscu zamieszkania, ale zasady opisane w tym dokumencie mają zastosowanie do wszystkich osób poddawanych kwarantannie w Islandii. W [oddzielnym dokumencie](#) opisano zasady dotyczące osób odwiedzających Islandię, które przebywają na kwarantannie w tymczasowym miejscu zakwaterowania w nieznanym kraju.

Kwarantanna trwa 14 dni. Istnieją niewielkie, ale istotne różnice, jeśli chodzi o zasady dotyczące kwarantanny związanej z podróżą w porównaniu z kwarantanną ze względu na wiadomy kontakt z osobą zakażoną.

- W przypadku poddania się testowi przesiewowemu w dniu przyjazdu i ponownemu testowi w piątym dniu kwarantanny, kwarantanna związana z przyjazdem z obszaru ryzyka może zostać **skrócona**. Pozytywny wynik testu na koronawirusa oznacza konieczność [izolacji](#) danej osoby oraz poddania kwarantannie wszystkich osób, z którymi miała ona kontakt.
- Kwarantanna związana z narażeniem na zakażenie się chorobą COVID-19 trwa 14 dni od ostatniego możliwego narażenia/zakażenia lub do chwili wystąpienia objawów. Jeśli pojawią się objawy i zakażenie zostanie potwierdzone przez badania laboratoryjne, należy [postępować zgodnie z instrukcjami dotyczącymi izolacji](#). W takiej sytuacji

kwarantanna **nie może zostać skrócona**, a wręcz może ulec wydłużeniu, jeśli wystąpi kolejna sytuacja, w której mogło dojść do zakażenia.

W chwili rozpoczęcia kwarantanny domowej objęta nią osoba powinna zapoznać się z następującymi informacjami:

- Szczegółowe informacje na temat ścieżek zakażenia i objawów koronawirusa można znaleźć na stronie internetowej [Departamentu Zdrowia](#).
- Choroba rozprzestrzenia się przez kontakt i drogą kropelkową. Oznacza to, że rozprzestrzenienie się wirusa występuje wtedy, gdy zakażona osoba kichnie, zakasze lub wydmucha nos, a osoba zdrowa będzie wdychać te kropelki lub gdy osiadą one na jej dłoniach, a następnie dotknie ona swoich oczu, nosa lub ust. Osoby poddane kwarantannie winny zwrócić szczególną uwagę na higienę rąk.
- Maseczki i/lub rękawiczki mogą być przydatne podczas kwarantanny, jeśli kontakt z innymi jest nieunikniony, ale stanowią jedynie uzupełnienie nałożonych ograniczeń.
- Osoba objęta kwarantanną powinna pozostać w swoim domu i kontaktować się z jak najmniejszą liczbą osób.
 - Osoby objęte kwarantanną **mogą** opuścić swój dom, aby uzyskać niezbędną opiekę zdrowotną **po** konsultacji z placówką podstawowej opieki zdrowotnej, infolinią 1700 (+354 544 4113) lub numerem alarmowym 112. Rutynowe badania lekarskie lub stomatologiczne, fizjoterapia lub wizyty u specjalistów niezwiązane z chorobą COVID-19 nie są uznawane za niezbędną opiekę zdrowotną w trakcie kwarantanny i należy je przełożyć. **Jeżeli u osoby objętej kwarantanną wystąpi choroba (COVID-19 lub inna) lub zdarzy się wypadek i osoba ta będzie potrzebowała pomocy medycznej, powinna ona powiadomić operatora o kwarantannie, kontaktując się z placówką podstawowej opieki zdrowotnej, pod numerem 1700 (+354 544 4113) lub 112.** Dzięki temu operator będzie mógł zadbać o niezbędne środki ochrony personelu medycznego udzielającego pomocy, **ale NIE POWINNO to oznaczać opóźnienia ani ograniczenia dostępu do niezbędnej opieki zdrowotnej.**
 - Osobom podlegającym kwarantannie nie wolno korzystać z transportu publicznego, ale [mogą one korzystać z taksówek](#). Jeżeli osoby te muszą skorzystać z niezbędnej opieki zdrowotnej, mogą użyć prywatnego samochodu, jeżeli one lub inna osoba na kwarantannie w tym samym gospodarstwie domowym może prowadzić. W przeciwnym razie należy zadzwonić po pod numer 1700 (+354 544 4113) / 112.
 - Po przylocie może być konieczna podróż do miejsca kwarantanny oddalonego od miejsca wjazdu do Islandii. Jeśli czas trwania kwarantanny jest dłuższy niż pobyt w Islandii, to samo dotyczy wyjazdu.
 - Osobom objętym kwarantanną nie wolno uczęszczać do szkoły ani do pracy, gdzie przebywają inne osoby. **Zaświadczenie o kwarantannie dla osób mieszkających w Islandii można uzyskać za pośrednictwem identyfikacji elektronicznej na stronie www.heilsuvera.is lub mailem z [Departamentu Zdrowia](#).** Pracodawcy zostali poinstruowani, aby do kwarantanny pracowników, która wynika z nieuniknionych powodów, podchodzić z wyrozumiałością.

- Osobie objętej kwarantanną **nie wolno** brać udziału w żadnych spotkaniach rodzinnych, służbowych ani towarzyskich. Dotyczy to na przykład zebrań lub spotkań w pracy, zebrań związku zawodowego, bierzmowań, wesel, styp, spotkań towarzyskich w domu, prób chóru, koncertów itp.
- Osoby, które zostały poddane kwarantannie w związku z podróżą spowodowaną śmiercią bliskiego członka rodziny lub przyjaciela w Islandii, mogą wziąć udział w uroczystościach pogrzebowych pod warunkiem, że przestrzegają [specjalnych instrukcji](#). Jeśli poddane zostały testom na granicy, rozsądnie jest poczekać na negatywny wynik przynajmniej pierwszego testu przed udziałem w uroczystościach. Osoby poddane kwarantannie z powodu kontaktu z osobą z pozytywnym wynikiem na COVID-19 **nie mogą** brać udziału w uroczystościach pogrzebowych.
- Osoba objęta kwarantanną **nie może** sama iść na zakupy ani w podobne miejsca, np. do apteki, sklepu spożywczego, na pocztę, do banku itp.
- Osobie objętej kwarantanną **nie wolno** chodzić do restauracji, baru, na siłownię, na basen, do teatru, do kina, do centrów handlowych ani innych miejsc, gdzie spotykają się ludzie.
- Osobie objętej kwarantanną **nie wolno** przebywać w częściach wspólnych lokali, np. na klatkach schodowych, w pralni lub na współdzielonych dziedzińcach i innych tego typu przestrzeniach poza budynkiem.
- Osobom objętym kwarantanną **nie wolno** przyjmować w domu gości.
- Dzieci, których rodzice są objęci kwarantanną, **mogą** uczęszczać do szkoły i wychodzić z domu, lecz **nie mogą** przyjmować gości.
- Osoby objęte kwarantanną **mogą** korzystać ze współdzielonych schodów i wejść (np. w drodze na spacer i z powrotem), lecz **nie mogą** się na nich dłużej zatrzymywać i muszą zachować odległość co najmniej 2 m od innych osób. Najlepiej, aby osoba objęta kwarantanną korzystała ze schodów, a nie z windy. Jeśli jednak musi z niej skorzystać, nie powinna jej dzielić z innymi osobami. Higiena rąk jest bardzo ważna. Powierzchnie wspólne, takie jak przyciski windy, powinny zostać zdezynfekowane przez osobę poddaną kwarantannie.
- Osoby objęte kwarantanną **mogą** wychodzić na własny balkon lub do prywatnego ogrodu.
Osoby objęte kwarantanną **mogą** wychodzić na spacer po okolicy swojego miejsca kwarantanny, ale muszą zachować odległość co najmniej dwóch metrów od innych pieszych.
- Osoby objęte kwarantanną **mogą** wynosić śmieci z domu, muszą jednak przestrzegać zasad higieny, m.in. myć ręce przed otwarciem zsypu / kosza na śmieci / altany i po ich zamknięciu, dobrze też, jeśli zdezynfekują powierzchnie takie jak uchwyty, poręcze, przyciski w windzie 70% alkoholem lub innym środkiem dezynfekującym.
- Zaleca się, by osoby zamieszkujące to samo gospodarstwo domowe, ale które nie były narażone na zakażenie, nie przebywały w tym samym miejscu co osoba poddana kwarantannie. Jednak osoby w tym samym gospodarstwie domowym, które narażone

są w ten sam sposób, mogą zostać poddane kwarantannie razem w tym samym miejscu, ryzykując przedłużenie kwarantanny, jeśli w gospodarstwie domowym wystąpi choroba COVID-19.

- Jeżeli osoby nienarażone na zakażenie nie chcą czasowo zamieszkać gdzie indziej, powinny maksymalnie ograniczyć kontakt z osobą objętą kwarantanną (osoba objęta kwarantanną powinna mieć do dyspozycji osobną łazienkę, spać w osobnej sypialni lub przynajmniej w osobnym łóżku). **Jeżeli osoba objęta kwarantanną zachoruje, pozostali członkowie gospodarstwa domowego muszą zostać poddani kwarantannie.**
- Kontakt z innymi osobami należy ograniczyć do niezbędnego minimum. Dlatego osoba objęta kwarantanną może potrzebować pomocy z niezbędnymi zakupami.
 - **Jeśli niektórzy członkowie** gospodarstwa domowego są objęci kwarantanną, inni członkowie wciąż mogą wykonywać codzienne czynności i robić niezbędne zakupy do domu.
 - Jeżeli **całe** gospodarstwo domowe zostanie poddane kwarantannie, znajomi lub krewni mogą pomóc z zakupami, zostawiając je przy drzwiach wejściowych.
 - Jeżeli na danym obszarze możliwa jest dostawa żywności i innych niezbędnych zakupów, podczas kwarantanny można skorzystać z tej usługi. Osoba poddana kwarantannie powinna wyraźnie zaznaczyć przy składaniu zamówienia, że przebywa na kwarantannie, a przesyłka powinna zostać pozostawiona przed drzwiami wejściowymi.
 - Każda osoba nieoczekiwanie poddana kwarantannie w Islandii, która nie ma dostępu do żadnych usług, może zadzwonić na infolinię Czerwonego Krzyża pod numerem 1717 (+354 580 1710 dla numerów zagranicznych) lub zgłosić się przez stronę www.1717.is. Można tam poprosić o pomoc, uzyskać wsparcie lub informacje i porozmawiać z kimś w zaufaniu. Infolinia jest czynna przez całą dobę i jest bezpłatna.
- Ważne jest, aby w celu zmniejszenia ryzyka zakażenia i rozprzestrzeniania się wirusa stosować rutynowe zabiegi higieniczne (patrz wytyczne dotyczące [higieny rąk](#) i zapobiegania zakażeniu na stronie internetowej Departamentu Zdrowia).
- Osoby poddane kwarantannie z powodu wiadomego kontaktu z osobą zakażoną powinny codziennie mierzyć i rejestrować temperaturę swojego ciała.
- Jeżeli u osoby objętej kwarantanną wystąpią objawy COVID-19, powinna ona skontaktować się telefonicznie z placówką podstawowej opieki zdrowotnej lub z infolinią Laeknavaktin pod numerem 1700 (+354 544 4113 dla numerów zagranicznych) w celu uzyskania dalszych wskazówek. Najczęstsze objawy to:
 - Objawy ze strony układu oddechowego, zwłaszcza kaszel i trudności z oddychaniem. Objawy typowe dla przeziębienia (katar lub zatłoczony nos itp.) i ból gardła także się zdarzają.
 - Gorączka
 - Osłabienie/zmęczenie
 - Ból głowy i układu mięśniowo-szkieletowego
 - Mogą wystąpić objawy żołądkowo-jelitowe

- Nagłe zmiany węchu lub smaku są mniej powszechne, ale charakterystyczne dla koronawirusa
- Jeżeli osoba objęta kwarantanną cierpi na ostrą chorobę i potrzebuje transportu do szpitala ambulansem, operatora pod numerem 112 należy powiadomić o możliwej infekcji COVID-19.