



Instrucciones para personas en aislamiento domiciliario

La **cuarentena** se utiliza cuando es posible que una persona esté infectada con una enfermedad pero todavía no ha manifestado síntomas. El **aislamiento** se aplica a pacientes con síntomas de una enfermedad infecciosa.

El Jefe de Epidemiología está autorizado a adoptar estas medidas en función del artículo 12 de la [Ley islandesa sobre seguridad sanitaria y enfermedades contagiosas](#).

Aislamiento:

Las personas sospechosas de tener la infección de COVID-19 o que cuenten con la confirmación de un laboratorio y no tengan que permanecer en el hospital, deben aislarse en su residencia o en ubicaciones especificadas por el Departamento de protección civil y gestión de emergencias o el sistema de atención sanitaria.

Al comienzo del aislamiento domiciliario, la clínica de COVID-19, la clínica de atención primaria o el 1700 (médicos de guardia de Laeknavaktin) debe revisar lo siguiente con la persona afectada:

- Un profesional de atención sanitaria proporciona información detallada sobre las vías y síntomas de la infección de COVID-19. También se puede encontrar información en el sitio web de la [Dirección General de Salud de Islandia](#).
- El contacto y la contaminación por gotitas propagan la enfermedad. Esto significa que hay riesgo de propagar el virus cuando una persona infectada estornuda, tose o se suena la nariz y una persona sana inhala estas gotitas o estas aterrizan en sus manos y, a continuación, se toca sus ojos, nariz o boca.
- Si la interacción con otras personas es inevitable, el paciente debe prestar especial atención a la higiene de manos y llevar mascarilla si tose o estornuda con frecuencia. Si no tiene una mascarilla disponible, es importante que cubra su boca y nariz con un pañuelo al toser o estornudar. El pañuelo se debe desechar de inmediato en una bolsa de plástico tras su uso y se deben lavar a fondo las manos.
- Una persona en aislamiento debe permanecer en su residencia y tener contacto con el menor número posible de personas.
 - Una persona en aislamiento **no puede** abandonar su residencia a menos que sea necesario, p. ej., para solicitar servicios de atención sanitaria necesarios, tras consultarlo con la clínica de COVID-19/clínica de atención primaria/1700 (+354 544 4113)/112. Las revisiones médicas o dentales rutinarias, la asistencia a fisioterapia o las visitas a médicos especialistas que no estén relacionadas con el virus COVID-19 no se consideran atención sanitaria esencial mientras se realiza el aislamiento y todos estos servicios deben volver a programarse. **Si se padece una enfermedad (enfermedad de COVID-19 agravada u otra) o se produce un accidente durante el aislamiento y es necesaria la atención médica, la persona que se ponga en contacto con los servicios de atención sanitaria debe avisar al servicio correspondiente sobre la necesidad de adoptar precauciones de aislamiento. Esto permite a la persona que**

responde a la llamada organizar las precauciones necesarias para el personal médico implicado en la prestación de la atención necesaria, pero en NINGÚN caso puede demorar o impedir el acceso a la atención sanitaria necesaria.

- Una persona en aislamiento **no puede** usar transporte público o taxis. Si necesita solicitar servicios de asistencia sanitaria necesarios, puede usar un vehículo privado si esa persona, u otra que también esté en aislamiento en su núcleo familiar, puede conducir; en caso contrario, se debe solicitar la ayuda de una ambulancia mediante una llamada al 1700 (+354 544 4113)/112.
- Una persona en aislamiento **no puede** asistir al colegio o al trabajo con otras personas. **Podría ser necesario un certificado médico de la clínica de pacientes externos de COVID-19. Los empleadores han recibido instrucciones de que sean considerados con la necesidad de aislamiento de un empleado hasta que esté en buenas condiciones para volver al trabajo.**
- El paciente **no puede** asistir a ninguna reunión de naturaleza laboral, familiar o social. Por ejemplo, reuniones o encuentros laborales, reuniones sindicales, confirmaciones, funerales, reuniones sociales en casa, ensayos del coro, conciertos, etc.
- El paciente **no puede** visitar centros de fitness, piscinas, teatros, cines, centros comerciales u otros lugares en los que la gente suele reunirse.
- El paciente **no puede** salir a comprar suministros/necesidades, es decir, a la farmacia, tienda de comestibles, oficina de correos, bancos, etc.
- El paciente **no puede** permanecer en espacios compartidos en edificios de apartamentos, es decir, rellanos de escalera, salas de lavandería o patios/áreas al aire libre de uso común. La higiene de manos es muy importante y las superficies comunes, como los botones del ascensor, debe desinfectarlas la persona en cuarentena después de haberlas tocado.
- El paciente **no puede** recibir invitados en su residencia durante el aislamiento.
- El paciente **puede** salir a un balcón o jardín de uso privado. Si hay allí otras personas, el paciente debe volver al interior y prestar atención a la higiene de manos antes de tocar tiradores de puertas, etc.
- La persona en aislamiento **puede** sacar la basura si su salud se lo permite, en caso de que no haya otras personas en el núcleo familiar que puedan hacerlo. La persona aislada debe llevar una mascarilla si es posible que se encuentre con otras personas en espacios compartidos, o llevar un pañuelo para su uso al toser y estornudar y lavarse las manos antes y después de abrir la tolva de desperdicios/papelera/cuarto de basura y limpiar cualquier asa con un 70 % de alcohol u otros desinfectantes tras el contacto.
- Idealmente el aislamiento se realiza de manera individual. Los miembros de una familia o grupo que compartan la misma exposición pueden pasar la cuarentena juntos pero **se arriesgan a ampliar su propia cuarentena y pueden aumentar su riesgo de infección**, por ejemplo, si no pueden mantener la distancia adecuada de las personas aisladas o si otros enferman durante la cuarentena. Los miembros familiares que se encuentren bien deben permanecer a más de 1 metro de distancia del paciente todo lo posible y prestar especial atención a la higiene.

- Las ventanas en espacios compartidos se deben mantener abiertas, como las de la cocina y el baño.
- Los espacios compartidos y las superficies de contacto se deben limpiar a fondo, como el tirador del frigorífico, los interruptores de luces y los pomos de puertas.
- El paciente debe tener acceso a un aseo para su uso exclusivo. Si esto no es posible, es necesaria una toalla separada y las superficies comunes se deben desinfectar tras cada uso, por ejemplo, los tiradores de las puertas, los grifos, las cisternas, etc.
- El paciente debe dormir en una habitación separada del resto, o en una cama separada si no hay otra habitación disponible.
- Lávese las manos o utilice un desinfectante de manos tras el contacto con el paciente o su entorno (consulte las directrices sobre la [higiene de manos](#) y la prevención de la infección en el sitio web de la Dirección General de Salud de Islandia).
- Los pañuelos usados por el paciente para cubrirse o limpiarse la cara se deben eliminar de inmediato en una bolsa de plástico que se puede desechar a continuación en los contenedores de basura general.
- El desinfectante de manos debe ser accesible en el entorno del paciente.
- El contacto con otras personas se debe limitar de manera estricta. Por este motivo, un paciente en aislamiento puede necesitar ayuda con sus necesidades. Si alguien en el núcleo familiar está en aislamiento, el resto de miembros del mismo núcleo familiar debe estar en cuarentena si estaba cerca del paciente cuando se manifestaron los primeros síntomas.
 - Cuando todo el núcleo familiar esté en aislamiento o cuarentena, los amigos y parientes pueden ayudarles con las necesidades y dejárselas en la puerta delantera.
 - Si la entrega de alimentos u otras necesidades está disponible en la zona, este servicio se puede utilizar durante la cuarentena.
 - Es posible ponerse en contacto con la Cruz Roja en relación con las necesidades si es necesario. Cualquiera que esté en cuarentena en Islandia puede ponerse en contacto con el teléfono de ayuda de la Cruz Roja en el 1717 (+354 580 1710 para números extranjeros) o en línea en www.1717.is. También puede pedir ayuda, obtener asistencia o información y hablar con alguien en confianza. El teléfono de ayuda está disponible ininterrumpidamente y es gratuito.
 - Si el paciente necesita asistencia o atención, la misma persona debe proporcionársela durante la duración de la enfermedad. Evite el contacto directo con las secreciones (mocos, vómitos, heces, etc.). Tenga a mano guantes de un solo uso si el contacto con las secreciones es inevitable. La persona que asista al paciente durante la enfermedad **aumenta su propio riesgo de enfermar** lo que provocará un aislamiento y como mínimo **ampliará su propia cuarentena** hasta 14 días después de la última transmisión posible, posiblemente un máximo de 14 días tras finalizar el aislamiento.
 - Lávese las manos o utilice un desinfectante de manos tras el contacto con el paciente o su entorno.
- La clínica de COVID-19 o los servicios de atención sanitaria locales deben establecer un contacto diario con el paciente por teléfono o mediante visita durante la duración del aislamiento.
 - El paciente debe medir y registrar su temperatura corporal a diario.

- Si un paciente desarrolla síntomas de empeoramiento, se debe poner en contacto con su contacto de atención médica o llamar al 1700 (en una línea islandesa) o al +354 544 4113 (desde cualquier teléfono) para recibir más instrucciones.
- Si un paciente en aislamiento enferma repentinamente de forma grave y es necesario su traslado a un hospital mediante ambulancia, cuando se llame al 112 debe quedar clara la sospecha de infección COVID-19 o su confirmación.

El aislamiento por COVID-19 puede finalizarlo un médico cuando se cumplan los siguientes DOS criterios:

- **Han transcurrido 14 días desde la confirmación de la enfermedad de COVID-19**

Y

- **El paciente ha estado libre de síntomas durante como mínimo 7 días**

Si hay alguna duda de que se cumplan ambos criterios, puede que sea necesaria una repetición de la prueba de COVID-19 para determinar si se puede finalizar el aislamiento.

Tras el periodo de aislamiento, el paciente convaleciente debe seguir evitando el contacto con personas con factores de riesgo de enfermedad grave como le explicará con mayor detalle su médico. Se recomienda encarecidamente seguir prestando especial atención a la higiene y el lavado de manos.