



Leiðbeiningar fyrir sóttkví

vegna heimsóknar til Íslands

Quarantine instructions

for visitors in Iceland

Quarantäneanweisungen

für Islandreisende

Instructions de quarantaine

pour les visiteurs en Islande

Instrucciones de cuarentena

para los visitantes a Islandia

Zasady odbywania kwarantanny

przez osoby przyjeżdżające do Islandii

Instrucțiuni privind carantina

pentru turiștii care sosesc în Islanda

Karantino nurodymai

atvykstantiesiems į Islandiją

Velkomin til Íslands, kærur ferðalangar

Hvað tekur nú við?

Frá og með 19. ágúst 2020 geta allir komufarþegar valið um 14 daga sóttkví eða vera skimaðir tvisvar við komuna til Íslands. Börn fædd árið 2005 eða síðar eru undanþegin sýnatöku og sóttkví. Fyrri sýnataka verður á landamærum, að því búnu ber komufarþegum að fara í sóttkví í 5-6 daga þangað til niðurstaða er fengin úr seinni sýnatöku.

Þau sem kjósa að fara í sjálfskipaða 14 daga sóttkví við komu þurfa að gera viðeigandi ráðstafanir til að tryggja þau geti fylgt leiðbeiningunum um sóttkví.

Vakin er athygli á því að brot á sóttkví eða einangrun getur leitt til sekta eða aðkomu yfirvalda til að koma í veg fyrir frekari brot.

Beðið eftir niðurstöðu fyrri skimunar

1. Frá því að farið er frá landamærastöð gilda reglur um sóttkví. Þegar sýnatöku er lokið skal halda á sóttkvíarstað. Ef brýna nauðsyn ber til má gista eina nótt í sóttkví nærri landamærastöð áður en ferðast er til endanlegs dvalarstaðar í sóttkví.
2. Vinsamlega sæktu appið Rakning C-19, www.covid.is/app/is. Það er notað til að miðla neikvæðum niðurstöðum úr skimun og hjálpar við að rekja smit ef þörf krefur. Einnig veitir það mikilvægar upplýsingar um COVID-19. Nánari upplýsingar um appið er að finna á www.covid.is/app.
3. Ef veiran greinist hjá þér (jákvætt próf) verður haft samband við þig í síma frá COVID-göngudeild Landspítala, og næstu skref til að staðfesta hvort um virkt smit er að ræða útskýrð. Neikvæð niðurstaða er send í Rakning C-19 appið eða með SMS í símanúmerið sem þú staðfestir við forskráningu. Mikilvægt er að síminn sem var notaður við forskráningu sé virkur. Eftir 24 klst. má spyrjast fyrir um niðurstöður á testc19@landlaeknir.is, strikamerki sem var notað við skimun þarf að fylgja í tölvupóstinum.

Sóttkví milli skimana

1. Einstaklingur í sóttkví á að halda sig heima við eða í viðeigandi húsnæði fyrir sóttkví og hafa samskipti við sem fæsta. Hugaðu vel að hreinlæti, s.s. handþvotti. Mundu að hafa símann ávallt í gangi, bæði til að hægt sé að koma til skila upplýsingum ef prófið reynist jákvætt og vegna Rakning C-19 appsins.

Meðan á sóttkví stendur

- **má sækja** brýna heilbrigðisþjónustu að höfðu samráði **fyrirfram** við næstu heilsugæslu, Læknavakt/1700 eða neyðarlínu/112.
- **má fara** í gönguferðir á fáförnum stöðum en skal halda a.m.k. 2 m fjarlægð frá öðrum vegfarendum.
- **má ekki** umgangast aðra en þá sem deila heimilinu og gæta skal fyllsta hreinlætis og reyna að halda a.m.k. 1-2 m fjarlægð í samskiptum við aðra heimilismenn.
- **má ekki** nota almenningssamgöngur eingöngu leigubíla, bílaleigubíla eða einkabíl.

- **má ekki** fara í bíltúr, nema frá landamærostöð og til endanlegs sóttkvíarstaðar eða þegar er farið í seinni sýnatöku.
- **má ekki** fara á ferðamannastaði og **ekki** keyra langar vegalengdir nema milli landamærostöðvar og endanlegs sóttkvíarstaðar ef hann er í öðru héraði.
- **má ekki** fara á veitingastaði, krár, mannamót af neinu tagi, í heilsuræktarstöðvar, sundlaugar, kvikmyndahús, leikhús, verslanir eða aðra staði þar sem margir koma saman.
- **má ekki** sinna erindum eða versla sjálf/ur, þ. á m. í apótek, matvöruverslun, pósthús, banka eða annað. Netverslanir og veitingastaðir bjóða sumstaðar upp á heimsendingu.
- **má ekki** fara til vinnu eða skóla.

2. Fjórum dögum eftir komu til landsins munu nánari upplýsingar um síðari sýnatöku berast þér í tölvupósti. Þar kemur m.a. fram hvar og hvenær þú getur fengið sýnatöku. Við ferðina milli dvalarstaðar og sýnatökustaðar skal nota einkabíl, bílaleigubíl eða leigubíl.

Ath! einstaklingar sem fengu jákvæða niðurstöðu úr fyrri skimun, hvort sem talið var virkt smit eða ekki, eiga ekki að fara í seinni skimun.

Beðið eftir niðurstöðu seinni skimunar

Eftir seinni skimun skal halda aftur á sóttkvíarstað og halda kyrru fyrir þar þangað til niðurstaða hefur borist. Ef niðurstaða úr seinna prófi er neikvæð er sóttkví lokið en jákvæð niðurstaða leiðir alltaf til einangrunar. Ef engin niðurstaða hefur borist eftir 24 klst. má spyrjast fyrir um niðurstöður á testc19@landlaeknir.is, strikamerki sem var notað við skimun þarf að fylgja í tölvupóstinum.

Einkenni: Ef þú finnur fyrir einkennum, sem gætu verið vegna COVID-19, **á meðan sóttkví stendur eða eftir að henni er lokið**, skaltu hafa samband símleiðis við heilsugæslu á dagvinnutíma, annars Læknavaktina í síma 1700. Slík einkenni eru t.d.

- hiti
- hósti
- andþyngsli
- bein- og vöðvaverkir, höfuðverkur, þreyta
- kvefeinkenni, hálssærindi
- skyndilegar breytingar á bragð- og/eða lyktarskyni
- uppköst, niðurgangur (algengara hjá börnum)

Ekki má mæta óboðin(n) á heilbrigðisstofnun eða í sýnatöku vegna ferðalaga ef einkenni eru til staðar, heldur skal hafa samband símleiðis og láta vita svo hægt sé að gera ráðstafanir til að tryggja öryggi annarra við móttöku einstaklinga með einkenni COVID-19.



covid.is