



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

Drodzy Podróżni, witamy w Islandii!

Jakie są dalsze procedury?

Od 19 sierpnia 2020 roku wszyscy podróżni przybywający do Islandii mogą wybrać 14-dniową kwarantannę lub poddanie się dwóm testom wraz z trwającą 5-6 dni kwarantanną. Dzieci urodzone w 2005 roku lub później są zwolnione z obowiązku testu i kwarantanny.

Osoby, które zdecydują się na samokwarantannę przez 14 dni od daty przyjazdu, muszą podjąć odpowiednie kroki w celu zapewnienia zgodności z wytycznymi dotyczącymi samokwarantanny. Zachęcamy do przeczytania informacji na temat kwarantanny na Islandii.

Należy pamiętać, że naruszenie przepisów dotyczących kwarantanny lub izolacji może skutkować nałożeniem grzywny lub działaniami egzekwującymi ze strony stosownych organów w celu zapewnienia zgodności z przepisami.

Oczekiwanie na wynik pierwszego testu przesiewowego:

1. Po opuszczeniu przejścia granicznego obowiązują zasady kwarantanny. Gdy pobrany zostanie wymaz do testu PCR, należy udać się bezpośrednio do miejsca kwarantanny taksówką lub prywatnym/wypożyczonym samochodem. Jeśli to konieczne, przed podróżą do docelowego miejsca kwarantanny można spędzić jedną noc w innym, przystosowanym do odbycia kwarantanny miejscu w pobliżu przejścia granicznego.
2. Należy ponadto pobrać aplikację Rakning C-19 dostępną pod adresem www.covid.is/app. Aplikacja informuje o negatywnych wynikach testów, a w razie konieczności śledzi osoby zakażone. Aplikacja zawiera także informacje o systemie opieki zdrowotnej w Islandii oraz ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa w związku z pandemią koronawirusa. Dodatkowe informacje o aplikacji dostępne są na stronie www.covid.is/app/en.
3. Jeśli wynik testu będzie pozytywny, otrzymasz telefon z oddziału ambulatoryjnego COVID-19 Narodowego Szpitala Uniwersyteckiego (Landspítali). Jego personel wyjaśni Ci, jakie kroki należy podjąć, aby potwierdzić zakażenie. Negatywne wyniki przekazywane są za pośrednictwem aplikacji Rakning C-19 lub SMS-em na numer telefonu zweryfikowany podczas wstępnej rejestracji. Jeśli nie otrzymasz informacji po upływie 24 godzin, wyślij wiadomość e-mail na adres testc19@landlaeknir.is z prośbą o przesłanie wyników testu.

Kwarantanna między testami:

1. Podczas kwarantanny należy pozostawać w zarejestrowanej lokalizacji i unikać kontaktu z innymi osobami. Nie zapominaj o higienie osobistej, zwłaszcza higienie rąk. Nie wyłączaj telefonu, aby móc odebrać połączenie lub wiadomość z wynikami testu na obecność koronawirusa wywołującego COVID-19 oraz aby umożliwić działanie aplikacji Rakning C-19.

Podczas kwarantanny:

- **możesz zgłosić** się do lekarza, kontaktując się **telefonicznie** z najbliższą placówką podstawowej opieki zdrowotnej, infolinią (1700 lub +354 544 4113) lub dzwoniąc pod numer alarmowy (112),
- **możesz chodzić** na spacer do miejsc, w których przebywa niewiele osób, ale musisz zachować odległość co najmniej dwóch metrów od innych przechodniów,

- **możesz jeździć** prywatnym lub wypożyczonym samochodem, ale **nie możesz** mieć bliskiego kontaktu z innymi osobami poza pojazdem, na przykład przy okienku restauracji lub apteki typu drive-thru,
 - **nie możesz** mieć bezpośredniego kontaktu z osobami spoza własnego gospodarstwa domowego; w przypadku kontaktu z domownikami należy zwrócić szczególną uwagę na higienę i zawsze starać się zachować odległość co najmniej jednego lub dwóch metrów,
 - **nie możesz** korzystać z transportu publicznego (loty krajowe, autobusy miejskie, inne autobusy), ale możesz korzystać z taksówek oraz prywatnych lub wypożyczonych pojazdów,
 - **nie możesz** odwiedzać restauracji, barów, siłowni, basenów, kin, teatrów, brać udziału w publicznych lub prywatnych spotkaniach (niezależnie od ich charakteru i liczby uczestników) ani odwiedzać miejsc, w których możliwe jest tworzenie się tłumów,
 - **nie możesz** wchodzić do sklepów spożywczych, aptek ani innych sklepów; usługi dostawy produktów dostępne są w niektórych, ale nie we wszystkich miastach,
 - **nie możesz** chodzić do szkoły ani do pracy,
 - **nie możesz** zwiedzać ani podróżować na dłuższych dystansach (na przykład między miastami), chyba że konieczny jest przejazd między przejściem granicznym a miejscem kwarantanny.
2. Wieczorem czwartego dnia po przyjeździe otrzymasz wiadomość e-mail z informacją o tym, jak i gdzie poddać się drugiemu testowi przesiewowemu. Aby dotrzeć na miejsce przeprowadzania testów, możesz skorzystać z prywatnego lub wypożyczonego samochodu bądź taksówki.

Uwaga: Jeśli wynik pierwszego testu był pozytywny, nie należy poddawać się drugiemu testowi przesiewowemu, niezależnie od tego, czy przebywasz w izolacji jako osoba zakażona, czy też zwolniono Cię z kwarantanny z powodu wyleczonej infekcji.

OCzekiwanie na wynik drugiego testu przesiewowego:

Po przeprowadzeniu drugiego testu **masz obowiązek** wrócić do miejsca kwarantanny i pozostać tam do czasu otrzymania wyniku. Jeśli wynik jest negatywny, kwarantanny zostanie zniesiona. Pozytywny wynik zawsze oznacza konieczność izolacji.

Objawy: Jeśli podczas kwarantanny lub po jej zakończeniu pojawią się objawy, które mogą być spowodowane chorobą COVID-19, należy skontaktować się (telefonicznie) z najbliższą placówką podstawowej opieki zdrowotnej lub infolinią Laeknavaktin (1700 lub +354 544 4113). Objawy mogą obejmować:

- gorączkę,
- kaszel,
- trudności z oddychaniem,
- bóle mięśni i zmęczenie,
- katar lub zatłakany nos, ból gardła,
- nagłe zmiany w odczuwaniu smaku i/lub zapachu,
- wymioty, biegunkę (częściej u dzieci).

W przypadku zaobserwowania u siebie **objawów** choroby COVID-19 **zabrania się zgłaszania do placówki służby zdrowia lub do miejsca, w którym wykonywane są testy przesiewowe** bez uprzedniego telefonicznego poinformowania tych placówek o zaistniałej sytuacji, tak aby pracownicy byli przygotowani do pomocy, jednocześnie zapewniając bezpieczeństwo sobie i innym.



covid.is