



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

Brangus (-i) keliautojau (-a), sveika(s) atvykęs (-usi) į Islandiją.

Kas toliau?

Nuo 2020 m. rugpjūčio 19 d. visi atvykstantys keleiviai gali rinktis iš dviejų galimybių: 14 dienų karantino arba dvigubo tyrimo procedūros su 5–6 dienų karantinu. 2005 m. ar vėliau gimę vaikai netiriami ir jiems netaikomi karantino reikalavimai.

Pasirinkusiems 14 dienų karantiną nuo atvykimo dienos privaloma imtis būtinų priemonių siekiant užtikrinti, kad jie galės laikytis karantinavimosi gairių. Prašom perskaityti informaciją apie karantiną Islandijoje.

Atkreipkite dėmesį, kad siekdamas užtikrinti atitiktį reikalavimams atitinkamos valdžios institucijos taiko baudas ar priverstinio vykdymo veiksmus asmenims, pažeidusiems karantino ar izoliacijos reikalavimus.

Kol laukiama pirmojo tyrimo rezultatų

1. Karantino taisyklės pradedamos taikyti iš karto tau kirtus valstybės sieną. Kai paimamas PCR tyrimo mėginys, turi privačiu automobiliu, taksi ar išnuomotu automobiliu keliauti tiesiai į karantino vietą. Jei reikia, prieš iškeliaujant į galutinę karantino vietą, tau leidžiama vieną naktį praleisti atitinkamoje karantino patalpoje, esančioje šalia atvykimo vietos.
2. Nepamiršk atsisiųsti programėlės „Rakning C-19“, kurią rasi svetainėje www.covid.is/app. Programėlė atsiunčia neigiamus tyrimo rezultatus ir, jei būtina, padeda sekti infekcijos kelią. Be to, šioje programėlėje rasi informacijos apie Islandijos sveikatos priežiūros sistemą ir svarbių saugos patarimų apie COVID-19. Papildomos informacijos apie programėlę rasi www.covid.is/app/en.
3. Jei tavo tyrimo rezultatas teigiamas, sulauksi Valstybinės ligoninės (Landspítali) COVID ambulatorinio skyriaus skambučio ir tau bus paaiškintos papildomos priemonės, kurių imamasi aktyviai infekcijai patvirtinti. Apie neigiamus rezultatus pranešama per „Rakning C-19“ programėlę arba SMS žinute telefono numeriu, kuris patvirtinamas išankstinės registracijos etape. Jei negausi rezultatų per 24 valandas, išsiųsk el. laišką adresu testc19@landlaeknir.is nurodydama(s) tau suteiktą brūkšninį kodą.

Karantinas tarp tyrimų

1. Kol esi karantine, privalai likti toje vietoje, kurioje esi registruota(s), ir vengti kontaktų su kitais asmenimis. Paisyk asmeninės higienos, ypač rankų, taisykles. Prašom visada turėti įjungtą telefoną, kad nepraleistum skambučių ar žinučių dėl COVID-19 tyrimo rezultatų ir tam, kad galėtum naudotis sekimo programėle „Rakning C-19“.

Per karantiną:

- **gali** kreiptis dėl būtinosios sveikatos priežiūros paslaugų susisiekdama(s) su artimiausia pirminės sveikatos priežiūros klinika, **skambindama(s)** būdinčiam gydytojui (1700 arba +354 544 4113) arba pagalbos tarnyboms (112);
- **gali** pasivaikščioti vietovėse, kuriose yra nedaug žmonių, tačiau privalai išlaikyti bent 2 metrų atstumą nuo kitų pėsčiųjų;
- **gali** pasivažinėti privačiu ar išnuomotu automobiliu, tačiau **negali** turėti artimo kontakto su kitais asmenimis būdama(s) automobilyje, pavyzdžiui, įvažiuojamuose restoranuose ar vaistinėse;

- **negali** tiesiogiai kontaktuoti su asmenimis, kurie nėra tavo šeimos nariai; bendraudama(s) su savo šeimos nariais turėtum griežtai laikytis higienos taisyklių ir pasistengti išlaikyti bent 1–2 metrų atstumą;
 - **negali** naudotis viešuoju transportu (vietiniais skrydžiais, miesto autobusais, kitais autobusais), tačiau tau leidžiama naudotis taksi, nuomojamais ir privačiais automobiliais;
 - **negali** lankytis restoranuose, baruose, sporto klubuose, baseinuose, kine, teatre, lankytis bet kokio pobūdžio ir masto viešuosiuose ar privačiuose renginiuose ar lankytis vietose, kuriose gali būriuotis žmonės;
 - **negali** įeiti į prekybos centrus, vaistines ar kitas parduotuves. Pristatymo paslaugos tiekiamos kai kuriuose, bet ne visuose miestuose;
 - **negali** eiti į mokyklą ar darbą;
 - **negali** lankytis turistų lankomose vietose ar važiuoti ilgus atstumus (pavyzdžiui, tarp miestų), išskyrus, kai tai būtina vykstant iš atvykimo / išvykimo vietos pasienyje į karantino vietą.
- 2.** Ketvirtosios dienos po atvykimo vakarą gausi el. laišką su informacija apie tai, kaip ir kur atvykti antrajam tyrimui. Tam, kad pasiektum tyrimo vietą, gali naudotis privatų, nuomojamą ar taksi automobilį.

Dėmesio! Jei tavo pirmojo tyrimo rezultatas buvo teigiamas, nepriklausomai nuo to, ar esi izoliuota(s) dėl aktyvios infekcijos ar tau nebetaikomas karantinas, nes esi pasveikęs (-usi), antram tyrimui atvykti nereikia.

Kol laukiama antrojo tyrimo rezultatų

Po antrojo tyrimo **privalai** grįžti į karantino vietą ir likti ten tol, kol gausi rezultatus. Jei rezultatas neigiamas, karantinas nebebus taikomas. Tačiau jei tyrimo rezultatas teigiamas, privalėsi likti izoliacijoje.

Simptomai Jei per karantiną arba po jo tau pasireiškia simptomai, kuriuos galėjo sukelti COVID-19, turėtum susisiekti (telefonu) su artimiausia pirminės sveikatos priežiūros klinika arba su budinčiu gydytoju (Laeknavaktin numeriu 1700 arba +354 544 4113). Galimi simptomai

- Karščiavimas
- Kosulys
- Apsunkintas kvėpavimas
- Kūno skausmas, nuovargis
- Bėganti arba užsikimšusi nosis, skaudanti gerklė
- Staigus skonio ir (arba) uoslės pokyčiai
- Vėmimas, viduriavimas (dažniau vaikams)

Jei tau pasireiškė COVID-19 **simptomų, nevyk į sveikatos priežiūros įstaigą ar tyrimo vietą**, o visų pirma paskambink ir pranešk, kad paslaugų teikėjai būtų pasiruošę tau padėti nesukeldami pavojaus nei sau, nei kitiems.



covid.is