



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



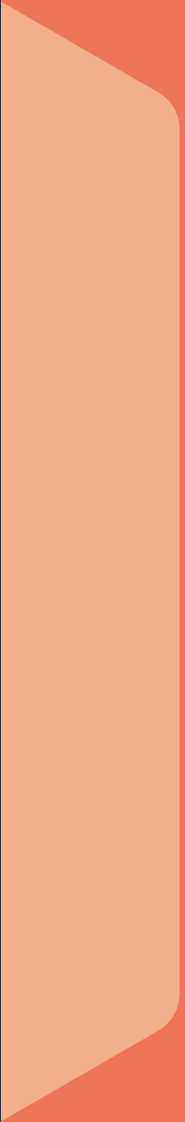
Instrucțiuni privind carantina

pentru turiștii care sosesc în Islanda



Karantino nurodymai

atvykstantiesiems į Islandiją



Contents

Íslenska	4
English	6
Deutsch	9
Française	12
Español	15
Polski	18
Română	21
Lietuvis	24

Velkominn til Íslands, kæri ferðalangur.

Hvað tekur nú við?

Allir komufarþegar geta valið um 14 daga sóttkví (eða allan dvalartímann ef dvölin er styttri) eða vera skimaðir tvisvar eftir komuna til Íslands með sóttkví á milli sýnatöku. Börn fædd árið 2005 eða síðar eru undanþegin sýnatöku og sóttkví. Fyrrí sýnataka er á landamærum. Þá tekur við sóttkví í 5-6 daga þangað til niðurstaða fæst úr seinni sýnatöku. Ef niðurstaða sýnatöku er neikvæð (veira finnst ekki) þá er sóttkví hætt.

Ef valin er 14 daga sóttkví við komuna til landsins er ekki hægt að stytta þá sóttkví með sýnatöku síðar.

Ef veira finnst (sýni jákvætt) og einstaklingur greinist með COVID-19 fer viðkomandi í einangrun og þau sem hann hefur umgengst undanfarið í sóttkví.

Beðið eftir niðurstöðu fyrrí skimunar:

- Um leið og farið er frá landamærastöð gilda reglur um sóttkví. Þegar sýnatöku á landamærastöðinni er lokið skal halda rakleiðis á sóttkvíarstað með einkabíl, bílaleigubíl eða leigubíl. Nota má flugrútu frá flugvelli. Í flugrútu og leigubíl skal nota grímu. Ef brýna nauðsyn ber til má gista eina nótt í sóttkví nærri landamærastöð áður en ferðast er til endanlegs dvalarstaðar í sóttkví.
- Vinsamlega sæktu appið Rakning C-19, <https://www.covid.is/app/is>. Það er notað til að miðla niðurstöðum úr skimun þegar veiran finnst ekki (neikvæð niðurstaða). Einnig hjálpar það við að rekja smit ef þörf krefur og g veitir mikilvægar upplýsingar um COVID-19. Nánari upplýsingar um appið er að finna á www.covid.is/app.
- Neikvæð niðurstaða (veiran greinist ekki) 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. Ef þú færð engin skilaboð eftir 24 klst. þá er sýni neikvætt. Ef niðurstaðan er jákvæð (veiran greinist) verður samband við þig símleiðis frá COVID-göngudeild Landspítala. Í símtalinu eru útskýrð næstu skref, þ.e. próf sem staðfestir hvort um virkt smit er að ræða eða að mótefni sé til staðar. Virkt smit leiðir alltaf til einangrunar.

Fyrirspurnum má beina til netspjalls á covid.is.

Sóttkví milli skimana:

- Þegar niðurstaða úr fyrrí skimun reynist neikvæð er haldið áfram í sóttkví.
- Í sóttkví áttu að vera heima við eða í viðeigandi húsnæði fyrir sóttkví og hafa samskipti við sem fæsta. Haltu kyrru fyrir á sóttkvíarstað. Hugaðu vel að hreinlæti, s.s. handþvotti. Mundu að hafa ávallt kveikt á símanum, bæði til að hægt sé að hafa samband við þig um niðurstöður 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 í nágrenni sóttkvíarstaðar en skal halda a.m.k. 2 m fjarlægð frá öðrum vegfarendum.

- **má ekki** fara í bíltúr, en má aka frá landamærostöð og til endanlegs sóttkvíarstaðar og í seinni sýnatöku.
- **má ekki** umgangast aðra en þá sem deila heimilinu og gæta skal fyllsta hreinlætis og reyna að halda fjarlægðarmörkum í samskiptum við annað heimilisfólk.
- **má ekki** nota almenningssamgöngur (eingöngu leigubíla, bílaleigubíla eða einkabíl til að komast á sóttkvíarstað, sækja nauðsynlega heilbrigðisþjónustu eða fara í sýnatöku sbr. að ofan).
- **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 sum staðar upp á heimsendingu.
- **má ekki** fara til vinnu eða skóla.
- **Seinni sýnataka er 5-6 dögum eftir þá fyrri.** Ef fyrri sýnataka er t.d. á miðvikudegi þá er sú seinni á mánudegi. Eftir fyrri sýnatöku færðu sendar nánari upplýsingar um seinni sýnatöku í tölvupósti. Þar kemur m.a. fram hvar og hvenær þú getur fengið sýnatöku.

Kvöldið fyrir seinni sýnatöku færðu strikamerki sent. 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 niðurstöða hefur borist. Ef niðurstöða úr seinna prófi er neikvæð er sóttkví lokið en jákvæð niðurstöða leiðir til einangrunar og frekari rannsókna. Ef engin niðurstöða hefur borist eftir 24 klst. er sýni neikvætt. Fyrirspurnum má beina til netspjalls á covid.is.

Einkenni: Ef þú finnur fyrir einkennum, sem gætu verið vegna COVID-19, **á meðan sóttkví stendur eða eftir að henni er lokið**, skaltu haft samband símleiðis við heilsugæslu á dagvinnutíma, eða á heilsuvera.is, annars Læknavaktina í síma 1700. Í neyð 112. Slík einkenni eru m.a.:

- hiti
- hósti
- andþyngli
- bein- og vöðvaverkir, höfuðverkur, þreyta
- kvefeinkenni, hálssærindi
- skyndilegar breytingar á bragð- og/eða lyktarskyni
- kviðverkir, 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 einkennum COVID-19.

Útgáfa 2, 19. október 2020

Welcome to Iceland, dear traveller.

What happens next?

All arriving passengers may choose between quarantining for 14 days (or the entire stay if shorter) or being tested twice upon arrival in Iceland and being quarantined between tests. Children born in 2005 or later are exempt from testing and quarantine.

The first screening test is taken at the border. Arriving passengers will subsequently be quarantined for 5–6 days until a result is obtained from a second test. If the result of the test is negative (no sign of the virus), the quarantine is lifted.

If you choose the 14-day quarantine on arrival, this period cannot be shortened with a test taken later.

If the virus is detected and you are diagnosed with COVID-19, you must go into isolation and anybody who has been in contact with you must go into quarantine.

Awaiting results from the first screening test:

1. The rules of quarantine apply once you leave the border point. Once the border screening sample for the PCR test is collected, you must go directly to your place of quarantine, by private car, taxi or rental car. You may use the airport shuttle bus from the airport. You must use a face mask if travelling by airport shuttle or taxi. If necessary, you are permitted to spend one night in appropriate quarantine accommodation near the point of entry, before travelling to your final quarantine site.
2. Please make sure to download the app Rakning C-19, available through www.covid.is/app. The app is used to deliver test results when the virus is not found (negative result). It is also used to trace infections, if necessary, and provides important information about COVID-19. Additional information about the app is available on www.covid.is/app/en.
3. Negative results (virus not found) are communicated via the Rakning C-19 app or by SMS message to the phone number verified at pre-registration. It is important that the phone used for pre-registration is activated. If you have not received any message within 24 hours your sample has tested negative. If the result is positive (virus found) you will be contacted by telephone by the COVID outpatients ward at Landspítali University Hospital. During the telephone call the next steps will be explained to you, i.e. a test that will verify whether you have an active infection or whether you have virus antibodies. An active infection will always lead to isolation.

Questions may be directed to the online chatline covid.is.

Quarantine between tests:

1. When the result from the first test is negative you will need to remain in quarantine. While in quarantine, you must stay at your registered location and avoid contact with other people. Remain within your quarantine location. Pay attention to personal hygiene, especially hand hygiene. Please have your phone switched on at all times to be able to receive calls or messages on the results of the COVID-19 test and for the function of the tracing app Rakning C-19.

During quarantine, you:

- **may** seek necessary health care services by contacting the nearest primary care clinic, on-call services (1700 or +354 544 4113) or emergency services (112) by phone.
- **may** go for a walk in areas where few other people are present, but must stay at least 2 meters away from other pedestrians.
- **may not** take a drive. You may however drive from the border crossing to your final quarantine site and to the second COVID test.
- **may not** have direct contact with persons not part of your own household; regarding contact with persons in your household you should pay careful attention to hygiene and attempt to maintain social distancing at all times.
- **may not** use public transport (only taxis, rental car or private car to get to your quarantine location, seek necessary medical assistance or be tested as provided for above).
- **may not** visit restaurants, bars, public gatherings of any form, gyms, swimming pools, cinemas, theatres, shops or visit any place where crowds may be encountered.
- **may not** run errands or shop for yourself, this includes pharmacies, grocery stores, post offices, banks or other stores. Internet shops and restaurants offer delivery services in some but not all towns.
- **may not** attend school or work.

- 2. The second test is conducted 5-6 days after the first test.** If the first test was e.g. on a Wednesday, the second will be on the Monday thereafter. After your first test, you will receive further information about your second test by e-mail. This will contain information on where and when to attend the second screening test. You will be sent a bar code on the evening before your second test. To reach the testing site you may use a private car, rental car or taxi.

NOTE! If your first test was positive, whether or not you are isolated with active infection or released from quarantine due to recovered infection, you should not attend the second screening.

Awaiting results from the second screening test:

After the second test, you must return to the site of quarantine and remain there until you receive the results. If the results are negative, you are released from quarantine. A positive result, however, will always require isolation and further investigation. If no results have been sent to you after 24 hours, your sample is negative. Questions may be directed to the online chatline covid.is.

Symptoms: If you develop symptoms that may be due to COVID-19, either **during the quarantine or afterwards**, you should contact (by phone) the nearest primary care clinic or the on-call service (Læknavaktin in 1700 or +354 544 4113). In emergencies phone 112. Symptoms may include:

- Fever
- Cough
- Difficulty breathing
- Body aches, headaches, fatigue
- Runny or stuffy nose, sore throat
- Sudden changes in sense of taste and/or smell
- Abdominal pains, vomiting, diarrhoea (more common in children)

If you have symptoms of COVID-19 you must not visit a health care facility or a screening site but should call first and notify them so that providers can be prepared to help you while keeping themselves and others safe.

Version 2, 19 October 2020.

Willkommen in Island, liebe/r Reisende/r.

Was passiert bei der Ankunft?

Alle ankommenden Reisenden können sich entscheiden, ob sie sich bei der Einreise in Island 14 Tage lang (oder während ihres gesamten Aufenthalts, wenn dieser kürzer ist) in Quarantäne begeben oder sich einem zweifachen Test mit einer Quarantänezeit dazwischen unterziehen. 2005 und später geborene Kinder müssen nicht getestet werden und nicht in Quarantäne gehen.

Der erste Test wird an der Grenze durchgeführt. Ankommende Reisende begeben sich danach 5 bis 6 Tage in Quarantäne, bis das Ergebnis des zweiten Tests vorliegt. Wenn das Testergebnis negativ ist (keine Anzeichen des Virus), wird die Quarantäne beendet. Wenn Sie sich für die 14-tägige Quarantäne nach Ihrer Ankunft entscheiden, kann dieser Zeitraum mit einem später durchgeführten Test nicht verkürzt werden.

Wird das Virus nachgewiesen und bei Ihnen COVID-19 diagnostiziert, müssen Sie sich in Isolation begeben. Jede Person, die mit Ihnen Kontakt hatte, muss sich ebenfalls in Quarantäne begeben.

Warten auf die Ergebnisse des ersten Tests:

1. Die Quarantäneregeln gelten, sobald Sie die Grenzübergangsstelle verlassen haben. Nachdem die Probe für den PCR-Test an der Grenze entnommen wurde, müssen Sie sich mit Ihrem eigenen Fahrzeug, einem Taxi oder Mietwagen direkt an Ihren Quarantäneort begeben. Sie können auch den Flughafenbus vom Flughafen aus nehmen. Sie müssen bei der Fahrt mit dem Flughafenbus oder Taxi eine Mund-Nasen-Bedeckung tragen. Sofern erforderlich, dürfen Sie eine Nacht in einer geeigneten Quarantäne-Unterkunft in der Nähe der Grenzübergangsstelle verbringen, bevor Sie zu Ihrem endgültigen Quarantäneort reisen.
2. Bitte laden Sie die App Rakning C-19 auf www.covid.is/app herunter. Die App wird verwendet, um Testergebnisse bereitzustellen, wenn kein Virus nachgewiesen wird (negatives Ergebnis). Auch dient sie dazu, Infektionswege gegebenenfalls nachzuverfolgen, und enthält wichtige Informationen zu COVID-19. Zusätzliche Informationen über die App finden Sie auf www.covid.is/app/en.
3. Negative Ergebnisse (kein Virus nachgewiesen) werden über die Rakning C-19 App oder per SMS an die bei der Voranmeldung angegebene Telefonnummer mitgeteilt. Es ist wichtig, dass das für die Voranmeldung verwendete Telefon eingeschaltet ist. Wenn Sie innerhalb von 24 Stunden keine Nachricht erhalten haben, wurde Ihre Probe negativ getestet. Wenn das Ergebnis positiv (das Virus nachgewiesen) ist, werden Sie telefonisch von der COVID-Ambulanz des Landspítali Universitätskrankenhauses kontaktiert. Bei dem Telefonanruf werden Ihnen die nächsten Schritte erklärt, d. h. es wird ein Test durchgeführt, um zu bestätigen, ob Sie eine aktive Infektion oder Virus-Antikörper haben. Eine aktive Infektion führt immer zu einer Isolation.

Über die Online-Chatline auf covid.is können Sie Fragen stellen.

Quarantäne zwischen den Tests:

1. Wenn das Ergebnis des ersten Tests negativ ist, müssen Sie weiterhin in Quarantäne bleiben.

Während der Quarantäne müssen Sie in Ihrer angegebenen Unterkunft bleiben und enge Kontakte mit anderen Menschen vermeiden. Bleiben Sie an Ihrem Quarantäneort. Achten Sie auf Ihre Körperhygiene, insbesondere auf die Handhygiene. Lassen Sie Ihr Handy jederzeit eingeschaltet, um Anrufe oder Nachrichten zu den Ergebnissen des COVID-19-Tests empfangen und die Tracing-App Rakning C-19 nutzen zu können.

Während der Quarantäne:

- **dürfen** Sie eine benötigte ärztliche Versorgung in Anspruch nehmen, indem Sie sich **telefonisch** an die nächste Arztpraxis, den Bereitschaftsdienst (1700 oder +354 544 4113) oder die Notrufnummer (112) wenden.
- **dürfen** Sie in Gebieten, in denen sich wenige Menschen aufhalten, spazieren gehen. Sie müssen jedoch mindestens 2 Meter Abstand zu anderen Fußgängern einhalten.
- **dürfen Sie nicht** mit dem Auto spazieren fahren. Sie können jedoch von der Grenzübergangsstelle bis zu Ihrem endgültigen Quarantäneort und zum zweiten COVID-Test fahren.
- **dürfen Sie keinen** direkten Kontakt mit Personen haben, die nicht zu Ihrem Haushalt gehören. In Bezug auf den Kontakt mit Personen in Ihrem Haushalt sollten Sie besondere Sorgfalt bei der Hygiene walten lassen und versuchen, jederzeit Abstand zu halten.
- **dürfen Sie keine** öffentlichen Verkehrsmittel nutzen (nur Taxis, Mietwagen oder das eigene Fahrzeug, um zu Ihrem Quarantäneort zu gelangen, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen oder zu Ihrem Test zu fahren, wie oben beschrieben).
- **dürfen Sie keine** Restaurants, Bars, öffentlichen Veranstaltungen jeglicher Form, Fitnesscenter, Schwimmbäder, Kinos, Theater, Geschäfte oder andere Orte besuchen, an denen große Menschenmengen zu erwarten sind.
- **dürfen Sie nicht** einkaufen gehen oder Besorgungen machen. Dazu zählen Apotheken, Supermärkte, Postfilialen, Banken oder andere Geschäfte. Internetshops und Restaurants bieten Lieferdienste in einigen, jedoch nicht in allen Städten an.
- **dürfen Sie nicht** zur Schule oder Arbeit gehen.

2. **Der zweite Test wird 5 bis 6 Tage nach dem ersten Test durchgeführt.** Wenn der erste Test zum Beispiel an einem Mittwoch durchgeführt wurde, findet der zweite Test am folgenden Montag statt. Nach Ihrem ersten Test erhalten Sie per E-Mail weitere Informationen zu Ihrem zweiten Test. Diese E-Mail enthält Informationen darüber, wo und wann der zweite Test durchgeführt wird.
Am Abend vor Ihrem zweiten Test erhalten Sie einen Barcode. Um zum Testzentrum zu gelangen, dürfen Sie Ihr eigenes Fahrzeug, einen Mietwagen oder ein Taxi nutzen.

HINWEIS! Wenn Ihr erster Test positiv ausgefallen ist, sollten Sie unabhängig davon, ob Sie mit einer aktiven Infektion isoliert wurden oder die Quarantäne aufgrund einer durchgemachten Infektion beendet haben, keinen zweiten Test durchführen lassen.

Warten auf die Ergebnisse des zweiten Tests:

Nach dem zweiten Test müssen Sie sich zurück zum Quarantäneort begeben und dort auf das Ergebnis warten. Wenn das Ergebnis negativ ausgefallen ist, dürfen Sie die Quarantäne beenden. Bei einem positiven Ergebnis müssen Sie sich jedoch immer in Isolation begeben und es sind weitere Maßnahmen erforderlich. Wenn Sie innerhalb von 24 Stunden keine Ergebnisse erhalten haben, ist Ihre Probe negativ. Über die Online-Chatline auf covid.is können Sie Fragen stellen.

Symptome: Wenn Sie entweder **während der Quarantäne oder danach** Symptome entwickeln, die mit COVID-19 in Verbindung stehen, sollten Sie sich (telefonisch) an die nächste Arztpraxis oder an den Bereitschaftsdienst (Læknavaktin unter 1700 oder +354 544 4113) wenden. In Notfällen wählen Sie die 112. Zu den Symptomen gehören unter anderem:

- Fieber
- Husten
- Atemprobleme
- Gliederschmerzen, Kopfschmerzen, Müdigkeit
- Laufende oder verstopfte Nase, Halsschmerzen
- Plötzliche Veränderungen des Geschmacks- und/oder Geruchssinns
- Bauchschmerzen, Erbrechen, Durchfall (häufiger bei Kindern)

Wenn Sie COVID-19-Symptome aufweisen, müssen Sie einen Gesundheitsdienst oder ein Testzentrum aufsuchen, sollten jedoch vorher anrufen und sich ankündigen, damit entsprechende Vorbereitungsmaßnahmen zum Eigenschutz und zum Schutz anderer Personen getroffen werden können.

Version 2, 19. Oktober 2020.

Bienvenue en Islande, chers voyageurs.

Que faire maintenant ?

Tous les passagers arrivant en Islande peuvent choisir de se mettre en quarantaine pendant 14 jours (ou pendant la durée de leur séjour, s'il est plus court), ou de se soumettre à deux tests, avec une quarantaine entre chaque test. Les enfants nés en 2005 ou après sont dispensés de test et de quarantaine.

Le premier test de dépistage est réalisé à la frontière. Les passagers à l'arrivée doivent ensuite se mettre en quarantaine pendant 5-6 jours, en attendant le résultat de leur deuxième test. Si le résultat du test est négatif (aucune trace du virus), leur quarantaine est levée.

Si vous choisissez la quatorzaine à l'arrivée, cette période ne peut pas être raccourcie si vous vous soumettez à un dépistage plus tard.

Si le virus est détecté et que vous recevez un diagnostic positif à la COVID-19, vous devez vous confiner et toutes les personnes ayant été en contact avec vous doivent se mettre en quarantaine.

En attendant le résultat du premier test de dépistage :

1. Les règles de quarantaine s'appliquent dès que vous quittez le poste de frontière. Une fois que votre test RT-PCR a été recueilli à la frontière, vous devez vous rendre directement à votre lieu de quarantaine, en voiture particulière, taxi, ou voiture de location. Vous pouvez emprunter la navette de l'aéroport pour quitter l'aéroport. Vous devez porter un masque si vous empruntez la navette de l'aéroport ou un taxi. Le cas échéant, vous êtes autorisé à passer une nuit dans un hébergement de quarantaine approprié près de votre point d'entrée avant de vous rendre jusqu'à votre lieu de quarantaine final.
2. Assurez-vous d'avoir téléchargé l'application Rakning C-19, que vous trouverez sur www.covid.is/app. L'application sert à communiquer les résultats de test négatifs lorsque le virus n'est pas détecté (résultat négatif). Elle permet aussi de tracer les infections, le cas échéant, et fournit des informations importantes à propos de la COVID-19. Vous trouverez des informations supplémentaires à propos de l'application en vous rendant sur www.covid.is/app/en.
3. Les résultats négatifs (virus non détecté) sont communiqués par l'appli Rakning C-19 ou par SMS envoyé au numéro de téléphone vérifié lors de votre préenregistrement. Il est important que le téléphone utilisé lors de votre préenregistrement soit activé. Si vous n'avez reçu aucun message dans les 24 heures suivant votre test, votre échantillon est négatif. Si votre résultat est positif (virus détecté), vous serez contacté(e) par téléphone par le service de consultations externes de l'hôpital universitaire de Landspítali. L'appel téléphonique vous expliquera la marche à suivre, c.-à-d. la réalisation d'un test pour déterminer si vous avez une infection active ou la présence d'anticorps contre le virus. Une infection active entraîne toujours le confinement.

Adressez vos questions à la messagerie en ligne, covid.is.

Quarantaine entre les tests :

1. Vous devez rester en quarantaine même si le résultat de votre premier test est négatif.
Pendant la quarantaine, vous devez rester dans l'hébergement enregistré et éviter tout contact rapproché avec autrui. Restez dans votre lieu de quarantaine. Portez une attention particulière à votre hygiène personnelle et surtout celle de vos mains. Assurez-vous d'avoir votre téléphone allumé à tout moment afin qu'il soit en mesure de recevoir des appels ou des messages concernant les résultats de votre dépistage de la COVID-19 et pour que le traçage de l'appli Rakning C-19 puisse fonctionner.

Pendant votre quarantaine, vous :

- **pouvez** vous procurer les services de soin nécessaires en contactant la clinique de soins primaires la plus proche, ou en appelant l'assistance téléphonique du 1700 (ou +354 544 4113), ou les services d'urgence du 112.
 - **pouvez** vous promener dans des endroits fréquentés par quelques autres personnes, mais vous devez maintenir une distance d'au moins 2 mètres entre vous et les autres piétons.
 - **ne pouvez pas** faire un tour en voiture. Vous pouvez toutefois vous servir d'une voiture pour vous éloigner de la frontière et vous rendre à votre lieu de quarantaine final et à votre deuxième test COVID.
 - **ne pouvez pas** avoir de contact direct avec les personnes ne faisant pas partie de votre foyer. En ce qui les concerne, vous devez veiller attentivement à votre hygiène et essayer de maintenir la distanciation sociale à tout moment.
 - **ne pouvez pas** emprunter les transports publics (seulement les taxis, voitures de location, ou voitures particulières pour vous rendre jusqu'à votre lieu de quarantaine, demander une assistance médicale nécessaire, ou vous soumettre au dépistage, comme indiqué plus haut).
 - **ne pouvez pas** fréquenter de restaurants, bars, rassemblements publics quels qu'ils soient, salles de sport, piscines, cinémas, théâtres, magasins, ni visiter tout endroit où vous pourriez vous retrouver dans une foule.
 - **ne pouvez pas** faire des commissions ou des courses vous-même, notamment aller à la pharmacie, l'épicerie, la poste, la banque, ou tout autre magasin. Certaines boutiques en ligne et certains restaurants proposent un service de livraison, mais pas dans toutes les villes.
 - **ne pouvez pas** aller à l'école ou au travail.
2. **Le deuxième test est réalisé 5 à 6 jours après le premier.** Par exemple, si le premier test a lieu le mercredi, le deuxième test aura lieu le lundi suivant. Après votre premier test, vous recevrez de plus amples informations concernant le deuxième test par courrier électronique. On vous dira notamment où et quand vous rendre au deuxième test de dépistage.
Vous recevrez un code-barres la veille de ce dernier. Vous pouvez prendre une voiture particulière, de location, ou un taxi pour vous rendre à votre rendez-vous de dépistage.

REMARQUE ! Si votre premier test est positif, vous ne devez pas vous rendre au second dépistage, que vous soyez confiné du fait d'une infection active ou que vous puissiez quitter votre quarantaine à la suite de votre rétablissement.

En attendant le résultat du deuxième test de dépistage :

Après le deuxième test, vous devez retourner au lieu de quarantaine et y rester jusqu'à ce que vous ayez reçu votre résultat. Si le résultat est négatif, vous pourrez quitter votre quarantaine. À l'inverse, un résultat positif entraînera toujours un confinement et des recherches plus approfondies. Si aucun résultat ne vous a été envoyé après 24 heures, votre échantillon est négatif. Adressez vos questions à la messagerie en ligne, covid.is.

Symptômes : Si vous présentez des symptômes pouvant être dus à la COVID-19, **pendant votre quarantaine ou par la suite**, vous devez appeler la clinique de soins primaires la plus proche ou le service d'assistance téléphonique de Læknavaktin au 1700 ou au +354 544 4113. En cas d'urgence, composez le 112. Les symptômes incluent :

- La fièvre
- La toux
- Des difficultés respiratoires
- Des courbatures, maux de tête et de la fatigue
- Un écoulement nasal ou de la congestion, des maux de gorge
- Un changement soudain de l'odorat et/ou du goût
- Des douleurs abdominales, des vomissements, de la diarrhée (plus courants chez les enfants)

Si vous présentez des symptômes de COVID-19, **vous ne devez pas vous rendre dans un centre de soins ni de dépistage**. Vous devez d'abord les appeler et les alerter de vos symptômes afin qu'ils soient en mesure de vous aider tout en veillant à leur santé et celle des autres.

Version 2, 19 octobre 2020.

Bienvenido a Islandia, estimado viajero.

¿Qué ocurre a continuación?

Todos los pasajeros que lleguen pueden elegir entre someterse a una cuarentena de 14 días (o toda la estancia si la duración es menor) o a un procedimiento de dos pruebas a su llegada a Islandia con una cuarentena entre las pruebas. Los niños nacidos en 2005 o más tarde quedan exentos tanto de las pruebas como de la cuarentena.

La primera prueba de detección se realiza en la frontera. Posteriormente los pasajeros se someterán a una cuarentena de 5 a 6 días hasta que se obtenga un resultado de una segunda prueba. Si el resultado de la prueba es negativo (no hay indicios del virus), se levanta la cuarentena.

Si elige la cuarentena de 14 días a la llegada, este periodo no se puede acortar con la realización de una prueba más tarde.

Si se detecta el virus y se le diagnostica COVID-19, debe someterse a aislamiento y todas las personas que hayan estado en contacto con usted deben someterse a cuarentena.

A la espera de los resultados de la primera prueba de detección:

1. Las reglas de cuarentena se aplican una vez abandona el punto fronterizo. Una vez se recoge la muestra en la frontera para la prueba de PCR, debe dirigirse directamente a su lugar de cuarentena, mediante vehículo privado, taxi o vehículo de alquiler. Puede usar el autobús lanzadera del aeropuerto desde el aeropuerto. Debe usar mascarilla si viaja mediante autobús lanzadera o taxi. Si es necesario, puede pasar una noche en un alojamiento de cuarentena adecuado cerca del punto de entrada, antes de viajar hasta el lugar final de cuarentena.
2. Asegúrese de descargar la aplicación Rakning C-19, disponible en www.covid.is/app. La aplicación se utiliza para comunicar resultados de la prueba cuando no se detecta el virus (resultado negativo). También se utiliza para rastrear contagios, si es necesario, y proporciona información importante sobre la COVID-19. Encontrará información adicional sobre la aplicación en www.covid.is/app/en.
3. Los resultados negativos (no se ha detectado el virus) se comunicarán mediante la aplicación Rakning C-19 o mediante mensaje SMS al número de teléfono verificado en el registro previo. Es importante que el teléfono utilizado para el registro previo esté encendido. Si no ha recibido ningún mensaje en un plazo de 24 horas, su muestra ha dado un resultado negativo. Si el resultado es positivo (se ha detectado el virus) se pondrá en contacto con usted por teléfono el pabellón de pacientes externos de COVID del hospital universitario de Landspítali. Durante la llamada telefónica se le explicarán los pasos siguientes que debe seguir, es decir, una prueba que verificará si tiene una infección activa o si tiene anticuerpos del virus. El resultado de una infección activa siempre es el aislamiento.

Puede realizar preguntas en el chat en línea de covid.is.

Cuarentena entre pruebas:

1. Cuando el resultado de la primera prueba sea negativo tendrá que permanecer en cuarentena.

Mientras se encuentre en cuarentena, deberá permanecer en su ubicación registrada y evitar el contacto con otras personas. Permanezca dentro de su ubicación de cuarentena. Preste atención a la higiene personal, especialmente el lavado de manos. Tenga encendido su teléfono en todo momento para poder recibir llamadas o mensajes sobre los resultados de la prueba de COVID-19 y para el funcionamiento de la aplicación Rakning C-19.

Durante la cuarentena:

- **puede** solicitar los servicios de atención sanitaria necesarios si se pone en contacto con la clínica de atención primaria más cercana, los servicios de guardia (1700 o +354 544 4113) o los servicios de emergencia (112) por teléfono.
 - **puede** salir a pasear en zonas en las que haya pocas personas, pero debe permanecer como mínimo a 2 metros de distancia de otros peatones.
 - **no puede** salir a pasear en coche. Sin embargo, puede conducir desde el cruce de la frontera hasta su lugar final de cuarentena y hasta la segunda prueba.
 - **no puede** tener contacto directo con personas que no formen parte de su núcleo familiar; en cuanto al contacto con personas de su núcleo familiar, debe prestar especial atención a la higiene e intentar mantener la distancia social en todo momento.
 - **no puede** usar transporte público (solo taxis, vehículo de alquiler o vehículo privado para llegar a su lugar de cuarentena, solicitar la asistencia médica necesaria o someterse a la prueba como se ha indicado anteriormente).
 - **no puede** visitar restaurantes, bares, reuniones públicas de ningún tipo, gimnasios, piscinas, cines, teatros, tiendas ni visitar ningún lugar en el que se puedan reunir multitudes.
 - **no puede** hacer recados ni salir a comprar, esto incluye farmacias, supermercados, oficinas de correo, bancos u otras tiendas. Las tiendas y restaurantes de Internet ofrecen servicios de entrega en algunos pueblos aunque no en todos.
 - **no puede** asistir al colegio o al trabajo.
2. La segunda prueba se realiza 5 o 6 días después de la primera. Si la primera prueba se realiza, por ejemplo, un miércoles, la segunda prueba se realizará el lunes siguiente. Después de su primera prueba, recibirá información por correo electrónico sobre la segunda prueba. Este correo contendrá información sobre el lugar y la hora de la segunda prueba de detección. Recibirá un código de barras la tarde antes de la segunda prueba. Para llegar al lugar de la prueba puede usar un vehículo privado, de alquiler o un taxi.

NOTA: Si su primera prueba fue positiva, esté o no aislado con infección activa o libre de la cuarentena debido a una infección recuperada, no debe asistir a la segunda prueba de detección.

A la espera de los resultados de la segunda prueba de detección:

Tras la segunda prueba, tiene que volver al lugar de cuarentena y permanecer allí hasta que reciba los resultados. Si los resultados son negativos, quedará liberado de la cuarentena. Un resultado positivo, sin embargo, siempre requerirá aislamiento y más investigación. Si no recibe ningún resultado después de un plazo de 24 horas, su muestra será negativa. Puede realizar preguntas en el chat en línea de covid.is.

Síntomas: Si desarrolla síntomas que pueden deberse a la COVID-19, ya sea **durante la cuarentena o posteriormente**, debe ponerse en contacto (por teléfono) con la clínica de atención primaria más cercana o el servicio de guardia (Laeknavaktin en el 1700 o +354 544 4113). En situación de emergencia, llame al 112. Los síntomas pueden incluir:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad respiratoria
- Dolores corporales, dolores de cabeza, cansancio
- Nariz mucosa o congestionada, dolor de garganta
- Cambios repentinos en el sentido del gusto y/o el olfato
- Dolores abdominales, vómitos, diarrea (más común en niños)

Si tiene síntomas de COVID-19 no puede visitar una instalación de atención sanitaria o un lugar de pruebas, sino que primero debe llamar y notificarlo para que los que proporcionan los servicios puedan estar preparados para ayudarle al mismo tiempo que mantienen su seguridad y la de otras personas.

Versión 2, 19 de octubre de 2020.

Drodzy Podróżni, witamy w Islandii!

Jakie są dalsze procedury?

Wszyscy przybywający pasażerowie mogą wybrać między odbyciem 14-dniowej kwarantanny (lub trwającej cały czas pobytu, jeśli jest krótszy) a poddaniem się dwóm testom po przyjeździe do Islandii (z kwarantanną pomiędzy nimi). Dzieci urodzone w 2005 roku lub później są zwolnione z obowiązku testu i kwarantanny.

Pierwszy test wykonuje się na przejściu granicznym. Pasażerowie zostaną następnie poddani kwarantannie przez 5-6 dni, do chwili uzyskania wyniku drugiego testu. Jeśli wynik drugiego testu będzie negatywny (wirus nie zostanie wykryty), obowiązek kwarantanny zostanie zniesiony.

Jeśli po przyjeździe zdecydujesz się na 14-dniową kwarantannę, okres ten nie będzie mógł zostać skrócony, nawet w przypadku wykonania testu w późniejszym terminie. Jeśli wirus zostanie wykryty i lekarz zdiagnozuje u Ciebie chorobę COVID-19, musisz poddać się izolacji, a każdy, kto miał z Tobą kontakt, musi przejść kwarantannę.

Oczekiwanie na wynik pierwszego testu przesiewowego:

1. Po opuszczeniu przejścia granicznego obowiązują zasady kwarantanny. Gdy na przejściu granicznym zostanie pobrany wymaz do przesiewowego testu PCR, należy udać się bezpośrednio do miejsca kwarantanny taksówką lub prywatnym/wypożyczonym samochodem. Możesz także skorzystać z autobusu lotniskowego. Podróżując autobusem lotniskowym lub taksówką, musisz mieć na twarzy maseczkę. 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 służy do przekazywania wyników testów, gdy wirus nie zostanie wykryty (wynik negatywny). W razie potrzeby służy ona także do śledzenia osób zakażonych i dostarcza ważnych informacji na temat COVID-19. Dodatkowe informacje o aplikacji dostępne są na stronie www.covid.is/app/en.
3. Negatywne wyniki (wirus nie został wykryty) przekazywane są za pośrednictwem aplikacji Rakning C-19 lub SMS-em na numer telefonu zweryfikowany podczas wstępnej rejestracji. Ważne jest, aby telefon używany przy wstępnej rejestracji został aktywowany. Jeśli nie otrzymasz żadnej wiadomości w ciągu 24 godzin, oznacza to, że wynik testu jest negatywny. Jeśli wynik jest pozytywny (wirus został wykryty), skontaktuje się z Tobą telefonicznie pracownik oddziału dla pacjentów z chorobą COVID-19 Szpitala Uniwersyteckiego Landspítali. Podczas rozmowy telefonicznej wyjaśni Ci kolejne kroki, czyli konieczność poddania się testowi, który zweryfikuje, czy przechodzisz zakażenie lub czy masz przeciwciała. Aktywne zakażenie zawsze prowadzi do izolacji.

Pytania można kierować za pośrednictwem czatu na stronie covid.is.

Kwarantanna między testami:

1. Jeśli wynik pierwszego testu będzie negatywny, musisz pozostać w kwarantannie. Podczas kwarantanny należy pozostawać w zarejestrowanej lokalizacji i unikać kontaktu z innymi osobami. Pozostań w miejscu kwarantanny. 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** pójść na spacer do miejsc, w których przebywa niewiele osób, ale musisz zachować odległość co najmniej dwóch metrów od innych przechodniów;
- **nie możesz** jeździć samochodem. Możesz jedynie przejechać z przejścia granicznego do docelowego miejsca kwarantanny oraz w celu poddania się drugiemu testowi;
- **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 dystans;
- **nie możesz** korzystać z transportu publicznego (tylko z taksówki bądź wypożyczonego lub prywatnego samochodu, aby dostać się do miejsca kwarantanny, skorzystać z niezbędnej pomocy medycznej lub poddać się badaniom, jak opisano powyżej);
- **nie możesz** odwiedzać restauracji, barów, żadnych zgromadzeń publicznych, siłowni, basenów, kin, teatrów i sklepów ani miejsc, w których mogą gromadzić się tłumy;
- **nie możesz** załatwiać sprawunków ani robić zakupów (dotyczy to aptek, sklepów spożywczych, urzędów pocztowych, banków i innych sklepów); sklepy internetowe i restauracje oferujące posiłki na wynos dostępne są w niektórych, ale nie we wszystkich miastach;
- **nie możesz** chodzić do szkoły ani do pracy.

Drugi test wykonywany jest 5-6 dni po pierwszym teście. Na przykład jeśli pierwszy test został wykonany w środę, drugi wykonuje się w następną poniedziałek. Po pierwszym teście otrzymasz wiadomość e-mail z dalszymi informacjami na temat drugiego testu. Będą to między innymi informacje na temat tego, gdzie i kiedy należy poddać się drugiemu testowi przesiewowemu.

Wieczorem przed drugim testem otrzymasz kod kreskowy. Aby dotrzeć na miejsce przeprowadzania testów, możesz skorzystać z prywatnego lub wypożyczonego samochodu bądź z 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 wylecznej 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, kwarantanna zostanie zniesiona. Pozytywny wynik zawsze oznacza konieczność izolacji i przeprowadzenia dalszych czynności. Jeśli w ciągu 24 godzin nie otrzymasz żadnych informacji, wynik testu jest negatywny. Pytania można kierować za pośrednictwem czatu na stronie covid.is.

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 pod numerem 1700 lub +354 544 4113). W nagłych wypadkach zadzwoń pod numer 112.

- Możliwe objawy:
- gorączka,
- kaszel,
- trudności z oddychaniem,
- bóle mięśni, głowy i zmęczenie,
- katar lub zatłokany nos, ból gardła,
- nagłe zmiany w odczuwaniu smaku i/lub zapachu,
- bóle brzucha, wymioty, biegunka (częściej występujące 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.

Wersja 2, 19 października 2020 r.

Bine ați venit în Islanda, stimate călător.

Ce se întâmplă în continuare?

Toți pasagerii care sosesc din străinătate pot alege între a sta în carantină timp de 14 zile (sau pe timpul întregii șederi, dacă această perioadă este mai scurtă) sau a fi testați de două ori la sosirea în Islanda și a sta în carantină între teste. Copiii născuți în anul 2005 sau anterior sunt scutiți de testare și carantină.

Primul test de screening este efectuat la frontieră. Ulterior, pasagerii care sosesc din străinătate vor sta în carantină timp de 5-6 zile, până la obținerea rezultatului celui de-al doilea test. Dacă rezultatul testului este negativ (niciun semn al virusului), carantina este ridicată.

Dacă alegeți carantina de 14 zile la sosirea din străinătate, această perioadă nu poate fi scurtată dacă efectuați un test mai târziu.

Dacă virusul este detectat și sunteți diagnosticat cu COVID-19, trebuie să intrați în izolare și oricine a intrat în contact cu dvs. trebuie să intre în carantină.

În așteptarea rezultatelor primului test de screening:

1. Regulile de carantină se aplică din momentul în care ieșiți din punctul de frontieră. După colectarea, la frontieră, a probei de screening pentru testul PCR, trebuie să mergeți direct la locația dumneavoastră de carantină, cu mașina privată, un taxi sau cu o mașină închiriată. Puteți utiliza autobuzul care asigură legătura cu aeroportul. În cazul în care călătoriți cu autobuzul care asigură legătura cu aeroportul sau cu un taxi, trebuie să purtați o mască de protecție pentru față. Dacă este necesar, puteți rămâne peste noapte în zona de cazare destinată carantinei din apropierea punctului de intrare, înainte de a vă deplasa la locația finală de carantină.
2. Vă rugăm să vă asigurați că descărcați aplicația Rakning C-19, disponibilă pe www.covid.is/app. Aplicația este utilizată pentru a furniza rezultatele testelor atunci când virusul nu este găsit (rezultatul este negativ). De asemenea, este utilizată pentru a urmări infecțiile, dacă este necesar, și oferă informații importante despre COVID-19. Informații suplimentare despre aplicație sunt disponibile pe www.covid.is/app/en.
3. Rezultatele negative (virusul nu a fost găsit) sunt comunicate prin intermediul aplicației Rakning C-19 sau prin mesaj SMS la numărul de telefon verificat la preînregistrare. Este important ca telefonul utilizat pentru preînregistrare să fie activat. Dacă nu ați primit niciun mesaj în termen de 24 de ore, rezultatul probei dvs. a fost negativ. Dacă rezultatul este pozitiv (virusul a fost găsit), veți fi contactat telefonic de către secția ambulatorie COVID de la Spitalul Universitar Landspítali. În timpul apelului telefonic vi se vor explica pașii următori, adică un test care va verifica dacă aveți o infecție activă sau dacă aveți anticorpii virusului. O infecție activă va conduce întotdeauna la izolare.

Întrebările pot fi direcționate către linia de chat online covid.is.

Carantină între teste:

1. Când rezultatul primului test este negativ, va trebui să rămâneți în carantină. Cât timp vă aflați în carantină, trebuie să rămâneți în locația dumneavoastră înregistrată și să evitați contactul cu alte persoane. Rămâneți în locația dumneavoastră de carantină. Respectați igiena personală, în special igiena mâinilor. Vă rugăm să țineți telefonul pornit în permanență pentru a putea primi apeluri sau mesaje cu privire la rezultatele testului COVID-19 și pentru funcționarea corespunzătoare a aplicației de monitorizare Rakning C-19.

În timpul carantinei:

- **puteți** solicita servicii de asistență medicală contactând cea mai apropiată clinică de îngrijire primară, servicii de gardă (1700 sau +354 544 4113) sau servicii de urgență (112) prin telefon.
 -
 - **puteți** să vă plimbați în zone neaglomerate, dar trebuie să păstrați minim 2 metri distanță față de ceilalți trecători.
 - **nu puteți** conduce mașina. Cu toate acestea, puteți conduce mașina de la punctul de trecere a frontierei până la ultima locație de carantină și până la locul în care efectuați cel de-al doilea test COVID.
 - **nu puteți** să intrați în contact direct cu persoane care nu fac parte din gospodăria dumneavoastră; în ceea ce privește contactul cu persoanele din gospodărie, trebuie să respectați cu strictețe igiena și să încercați să păstrați întotdeauna distanța fizică.
 - **nu puteți** să utilizați transportul public (numai taxiurile, mașina închiriată sau mașina privată pentru a ajunge la locația dumneavoastră de carantină, pentru a solicita asistența medicală necesară sau pentru a fi testat conform prevederilor de mai sus).
 - **nu puteți** să vizitați restaurante, baruri, să participați la adunări publice de orice fel, să vizitați săli de sport, piscine, cinematografe, teatre, magazine sau orice locații aglomerate.
 - **nu puteți** să faceți cumpărături pentru alte persoane sau pentru dumneavoastră, inclusiv din farmacii, magazine alimentare, oficii poștale, bănci sau alte magazine. Magazinele de pe internet și restaurantele oferă servicii de livrare în unele orașe, însă nu în toate.
 - **nu puteți** merge la școală sau la serviciu.
2. **Al doilea test se efectuează la 5-6 zile după primul test.** De exemplu, dacă primul test a fost efectuat într-o zi de miercuri, al doilea test va avea loc în luna următoare. După primul test, veți primi informații suplimentare despre al doilea test prin e-mail. Acesta va conține informații despre locația și momentul în care trebuie să participați la cel de-al doilea test de screening.
În seara precedentă celui de-al doilea test, vă va fi trimis un cod de bare. Pentru a ajunge la locația de testare, puteți utiliza o mașină privată, o mașină închiriată sau un taxi.

NOTĂ! Dacă primul test a fost pozitiv, indiferent dacă sunteți sau nu izolat cu infecție activă sau eliberat din carantină în urma recuperării, nu trebuie să participați la cel de-al doilea screening.

În așteptarea rezultatelor celui de-al doilea test de screening:

După cel de-al doilea test, trebuie să reveniți la locația de carantină și să rămâneți acolo până când veți primi rezultatele. Dacă rezultatele sunt negative, sunteți eliberat din carantină. Însă, în cazul unui rezultat pozitiv va fi nevoie întotdeauna de izolare și investigații suplimentare. Dacă nu v-au fost trimise rezultate după 24 de ore, înseamnă că proba dumneavoastră a avut rezultat negativ. Întrebările pot fi direcționate către linia de chat online covid.is.

Simptome: Dacă manifestați simptome care ar putea fi cauzate de COVID-19, fie **în timpul carantinei, fie ulterior**, trebuie să contactați (telefonic) cea mai apropiată clinică de îngrijire primară sau serviciul de gardă (Laeknavaktin la 1700 sau +354 544 4113). În cazuri de urgență, apelați 112. Simptomele pot include:

- Febră
- Tuse
- Dificultăți de respirație
- Dureri corporale, dureri de cap, oboseală
- Nas înfundat, rinoree, dureri în gât
- Schimbări bruște ale simțului gustului și/sau mirosului
- Dureri abdominale, vărsături, diaree (mai frecvente la copii)

Dacă aveți simptome de COVID-19, nu trebuie să vizitați o unitate de asistență medicală sau o locație de screening. Mai întâi, sunați și informați furnizorii de servicii medicale, astfel încât aceștia să se poată pregăti corespunzător pentru a vă acorda asistență în condiții de siguranță.

Versiunea 2, 19 octombrie 2020.

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

Kas toliau?

Visi atvykstantieji į Islandiją gali pasirinkti - praleisti 14 dienų karantine (ar visą viešėjimo laikotarpį, jei viešima trumpiau nei 14 d.) arba atlikti du koronaviruso tyrimus ir izoliuotis, kol bus paskelbiami jų rezultatai. 2005 m. ir vėliau gimę vaikai yra atleidžiami nuo tikrinimo ir karantino reikalavimų.

Pirmasis patikrinimas atliekamas pasienio punkte. Atvykusieji vėliau turės 5-6 dienas praleisti karantine, iki kol bus žinomi antrojo tyrimo rezultatai. Jei tyrimo rezultatas neigiamas (nėra jokių viruso pėdsakų), izoliuotis nereikia.

Jei atvykę pasirinksite praleisti 14 dienų karantine, izoliacijos laikotarpio sutrumpinti negalėsite vėliau atliktą tyrimą.

Jei virusas aptinkamas ir jums diagnozuojama COVID-19 liga, privalote izoliuotis. Asmenims, turėjusiems su jumis sąlytį, taip pat privaloma izoliacija.

Kol laukiate pirmojo tyrimo rezultatų

1. Karantino taisyklės pradedamos taikyti iš karto praėjus sienos kirtimo punktą. Kai paimamas PGR tyrimo mėginys, turite privačiu automobiliu, taksi ar išnuomotu automobiliu keliauti tiesiai į jūsų karantino vietą. Taip pat galite vykti į vietą oro uosto maršrutiniu autobusu. Jei iš oro uosto vykstate maršrutiniu autobusu ar taksi, privalote dėvėti veido kaukę. Jei reikalinga, prieš iškeliaujant į galutinę karantino vietą, jums leidžiama vieną naktį praleisti atitinkamoje karantino patalpoje, esančioje šalia atvykimo vietos.
2. Nepamirškite atsisiųsti programėlės „Rakning C-19“, kurią rasite interneto svetainėje www.covid.is/app. Programėlė naudojama pranešimams apie neigiamus tyrimų rezultatus teikti. Jei reikia, ji taip pat naudojama infekcijų sekimui ir svarbios informacijos apie COVID-19 teikimui. Papildomos informacijos apie programėlę rasite www.covid.is/app/en.
3. Apie neigiamus rezultatus pranešama per „Rakning C-19“ programėlę arba SMS žinute telefono numeriu, kuris patvirtinamas išankstinės registracijos metu. Svarbu, kad išankstinės registracijos etape pateiktas telefono numeris veiktų. Jei praėjus 24 valandoms negavote jokio pranešimo, jūsų tyrimo rezultatas neigiamas. Jei tyrimo rezultatas teigiamas (aptiktas virusas), su jumis telefonu susisieks Landspítali universitetinės ligoninės COVID ambulatorinio skyriaus atstovai. Pokalbio telefonu metu jums bus suteikiama informacija apie tolesnius žingsnius, t. y. jums bus atliekamas tyrimas, nustatantis, ar turite aktyvią koronaviruso infekciją ar viruso antikūnų. Aptikus aktyvią koronaviruso infekciją, privalėsite izoliuotis.

Galite užduoti klausimus naudodami „covid.is“ pokalbių internetu sistemą.

Karantinas laukiant tyrimų rezultatų

1. Jei pirmojo tyrimo rezultatas neigiamas, privalote likti karantine.

Kol esate karantine, privalote likti toje vietoje, kurioje esate registruota(s), ir vengti kontaktų su kitais asmenimis. Likite savo karantino vietoje. Paisykite asmeninės higienos, ypačingai rankų higienos. Visada turėkite įjungtą telefoną, kad nepraleistumėte skambučių ar žinučių dėl COVID-19 tyrimo rezultatų ir tam, kad galėtumėte naudotis sekimo programėle „Rakning C-19“.

Karantino metu:

- **galite** kreiptis dėl būtinosios sveikatos priežiūros paslaugų susisiekdama(s) su artimiausia pirminės sveikatos priežiūros klinika, skambindama(s) budinčiam gydytojui (1700 arba +354 544 4113) arba pagalbos tarnyboms (112);
- **galite** pasivaikščioti vietovėse, kuriose yra nedaug žmonių, tačiau privalote išlaikyti bent 2 metrų atstumą nuo kitų pėsčiųjų;
- **negalite** vairuoti automobilio, tačiau leidžiama vairuoti automobilį vykstant į galutinę karantino vietą iš sienos kirtimo punkto ir vykstant atlikti antrojo COVID tyrimo;
- **negalite** tiesiogiai kontaktuoti su asmenimis, kurie nėra jūsų šeimos nariai; bendraudami su savo šeimos nariais turėtumėte griežtai laikytis higienos taisyklių ir pasistengti išlaikyti saugų atstumą;
- **negalite** naudotis viešuoju transportu (galite naudotis taksi, nuomotu ir asmeniniu automobiliu, norėdami nuvykti į savo karantino vietą, gauti būtinąją medicinos pagalbą ar atlikti koronaviruso tyrimą, kaip nurodyta pirmiau);
- **negalite** lankytis restoranuose, baruose, sporto klubuose, baseinuose, kine, teatre, lankytis bet kokio pobūdžio ir masto viešuose ar privačiuose renginiuose ar lankytis vietose, kuriose gali būti žmonės;
- **negalite** imtis asmeninės veiklos ar eiti apsipirkti, t. y. negalite lankytis vaistinėse, prekybos centruose, pašto skyriuose, bankuose ir kt. įstaigose. Internetinių parduotuvių ir restoranų pristatymo paslaugos teikiamos kai kuriuose, tačiau ne visuose miestuose;
- **negalite** eiti į mokyklą ar darbą.

2. Antrasis tyrimas atliekamas praėjus 5-6 dienoms nuo pirmojo tyrimo atlikimo

datos. Pavyzdžiui, jei pirmasis tyrimas buvo atliekamas trečiadienį, antrasis tyrimas bus daromas pirmadienį. Atlikę pirmąjį tyrimą, tolesnę informaciją dėl antrojo tyrimo atlikimo gausite el. paštu. El. laiške rasite informaciją, kur ir kada galite atlikti antrąjį tyrimą.

Antrojo tyrimo išvakarėse jums bus išsiųstas brūkšninis kodas. Tam, kad atvyktumėte į tyrimo vietą, galite naudoti privatų, nuomojamą ar taksi automobilį.

PASTABA! Jei jūsų pirmojo tyrimo rezultatas buvo teigiamas, nepriklausomai nuo to, ar izoliuojatės dėl aktyvios infekcijos, ar jums nebetaikomas karantinas, nes esate pasveikęs (-usi), antram tyrimui atvykti neprivalote.

Kol laukiate antrojo tyrimo rezultatų

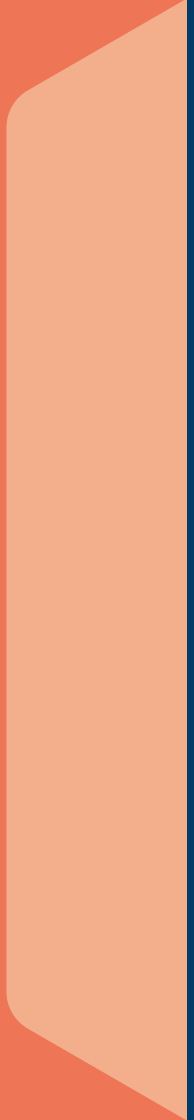
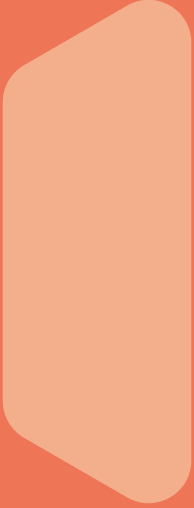
Po antrojo tyrimo privalote grįžti į karantino vietą ir likti ten tol, kol gausite rezultatus. Jei rezultatas neigiamas, jums nebetaikomas karantinas. Tačiau jei tyrimo rezultatas teigiamas, privalėsite likti izoliacijoje ir bus atliekami tolesni tyrimai. Jei praėjus 24 val. po atlikto tyrimo negavote jokio pranešimo, antrasis tyrimo mėginys yra neigiamas. Galite užduoti klausimus naudodami „[covid.is](https://www.covid.is)“ pokalbių internetu sistemą.

Simptomai. Jei **per karantiną arba jam praėjus** jums pasireiškia simptomai, kuriuos galėjo sukelti COVID-19, turėtumėte susisiekti (telefonu) su artimiausia pirminės sveikatos priežiūros klinika arba su budinčiu gydytoju (Laeknavaktin numeriu 1700 arba +354 544 4113). Nepaprastosios padėties atveju skambinkite 112. Galimi simptomai:

- karščiavimas;
- kosulys;
- apsunktas kvėpavimas;
- kūno ir (arba) galvos skausmai, nuovargis;
- bėganti arba užsikimšusi nosis, skaudanti gerklė;
- staigūs skonio ir (arba) uoslės pokyčiai;
- pilvo skausmas, vėmimas, viduriavimas (dažniau vaikams).

Jei pasireiškė COVID-19 būdingų simptomų, nevykite į sveikatos priežiūros įstaigą ar tyrimo vietą, o visų pirma paskambinkite ir praneškite, kad paslaugų teikėjai būtų pasiruošę jums padėti nesukeldami pavojaus nei sau, nei kitiems.

2 versija, 2020 m. spalio 19 d.





covid.is