

## ENSKA

COVID-19 - Hvað þýðir og hvað þarf að gera:

Úrvinnslusóttkví: Meðan verið er að vinna úr smitakningu eru hópar nemenda og/eða starfsmanna sett í úrvinnslusóttkví. Í smitakningu er verið að skoða hverjir hafa mögulega smitast af einhverjum sem er með Covid-19. Í úrvinnslusóttkví gilda sömu reglur og á við um sóttkví. Úrvinnslusóttkví gildir í innan við 48 klukkustundir.

Sóttkví: Þegar smitakningu er lokið er tekin ákvörðun um að setja þá í sóttkví sem mögulega hafa smitast af Covid-19. Fólk er í sóttkví í 14 daga en hægt er að stytta sóttkví eftir 7 daga með sýnatöku. Ef niðurstaða sýnatöku sýnir að einstaklingur hefur ekki smitast er sóttkví hætt. Á þeim tíma sem einstaklingur er í sóttkví má hann ekki vera nálægt öðrum, snerta aðra og ekki snerta sömu hluti og aðrir nema sótthreinsa hlutina t.d. salerni. Sá sem er í sóttkví ætti því helst ekki að vera á sama heimili og aðrir sem eru ekki í sóttkví. Einstaklingur í sóttkví:

- Má **ekki** fara í vinnu eða í skóla
- Má **ekki** fara í búðir eða aðra almenningsstaði
- Má **ekki** hitta annað fólk
- Má **ekki** fara á veitingastaði, heilsuræktarstöðvar, sundlaugar, leikhús, kvikmyndahús, félagsmiðstöð, verslanir o.s.frv.
- Má **ekki** dvelja í sameiginlegum rýmum fjölbýlishúsa s.s stigagöngum, þvottahúsum og eða sameiginlegum görðum/útvistarsvæðum
- Má **ekki** taka á móti gestum á sitt heimili á meðan sóttkví stendur
- Má fara út á svalir eða út í garð
- Má fara í gönguferðir þar sem eru ekki fjölsóttir og halda sig í 2 metra fjarlægð frá öðrum vegfarendum.

Einangrun í heimahúsi: Einstaklingur sem er með Covid-19 sýkingu, hvort sem hann er einkennalaus eða veikur á að vera í einangrun. Heilbrigðisstarfsmaður veitir viðkomandi upplýsingar um smitleiðir og einkenni Covid-19 sýkingar. Einstaklingur í einangrun á að halda sig heima við og má ekki vera í nálægð við aðra, snerta þá eða koma við sömu hluti og þeir. Einstaklingur í einangrun má ekki fara út af heimilinu nema til að sækja heilbrigðisþjónustu í samráði við heilsugæsluna/sími 1700 eða 112. Þannig er mun strangri reglur í einangrun en sóttkví. Læknir má aflétta einangrun vegna Covid19 þegar BÆÐI eftirfarandi skilyrði eru uppfyllt:

- 14 dagar eru liðnir frá greiningu  
OG
- sjúklingur hefur verið einkennalaus í a.m.k. 7 daga.

Hægt er að hafa samband við Hjálparsíma Rauða krossins 1717

Frekari upplýsingar á [www.covid.is](http://www.covid.is)

## Covid-19

What it means and what one needs to do:

Processing Quarantine: While processing infection tracking, groups of students and/or staff go into processing quarantine. Infection tracking is done in order to find out who might have been infected by someone with Covid-19. The same rules apply to processing quarantine as to quarantine.

Processing quarantine takes less than 48 hours.

Quarantine: When the infection tracking is done, a decision is made to quarantine those who may be infected by Covid-19. People are ordered in quarantine for 14 days but it is possible to shorten the period to 7 days by testing. If the result of the testing shows that the individual is not infected with Covid-19 the quarantine is over. During the time a person is in quarantine, he/she cannot be close to others, touch others or touch the same things as them unless disinfecting the things, such as the toilet. Preferably the person in quarantine should therefore not be in the same home as others who are not in quarantine. A person in quarantine:

- Can **not** attend work or school
- Can **not** go shopping or visit other public places
- Can **not** meet other people
- Can **not** go to restaurants, sport centers, swimming pools, theaters, cinemas, community centers, shops etc.
- Can **not** stay in common areas of apartment buildings such as common staircases, laundry rooms and/or shared gardens/outdoor areas
- Can **not** receive guests in their homes during quarantine
- Can go out to the balcony or garden
- Can take walks to places where there are no crowds and keep 2 meters distance from other pedestrians

Isolation at home: An individual infected with Covid-19, whether symptom-free or ill is required to be in isolation. A healthcare professional will provide the person information about means of transmission and symptoms of Covid-19 infection. An individual in isolation has to stay at home and can not be close to others, touch others or touch the same things as them. An individual in isolation is not allowed to leave the home except in order to seek health care in consultation with the health care/phone number 1700 or 112. Thus, the rules for isolation are much stricter than for quarantine. A doctor can stop the isolation due to Covid-19 when BOTH of the following conditions are met:

- 14 days have passed since the diagnosis  
AND
- the patient has been symptom-free for at least 7 days.

You can contact the Red Cross Helpline, phone number: 1717

Further information at <https://www.covid.is/english>