

## Rússneska

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

Úrvinnslusóttkví: Meðan verið er að vinna úr smitrakningu eru hópar nemenda og/eða starfsmanna sett í úrvinnslusóttkví. Í smitrakningu 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 smitrakningu 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 gördum/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)

## Ковид19

Что означает и как действовать?

Карантин на время обработки данных: на время обработки данных по отслеживанию инфекции, группы студентов и/или сотрудников помещаются на карантин, который называется карантин на время обработки данных (úrvinnslusóttkví). В процессе отслеживания изучается, кто мог бы заразиться от носителя Ковид19. При данном карантине действуют те же правила, что и при обычном карантине. Карантин на время обработки данных действует 48 часов.

Карантин: после завершения отслеживания заражения принимается решение о карантине тех, кто мог быть инфицирован Ковид19. Людей помещают в карантин на 14 дней, но через 7 дней карантин можно сократить путем взятия пробы. Если результат взятия пробы выявляет, что человек не инфицирован, карантин прекращается. Пока человек находится на карантине, он не должен находиться рядом с другими, прикасаться к другим, а также не прикасаться без дезинфекции к тем же вещам, что и другие, например, туалет. Следовательно, человеку, находящемуся на карантине, не желательно находиться в одном доме с другими людьми, не находящимися на карантине. Человек на карантине:

- Не может ходить на работу или в школу
- Не может ходить в магазины или другие общественные места
- Не может встречаться с другими людьми
- Не может ходить в рестораны, оздоровительные центры, бассейны, театры, кинотеатры, общественные центры, магазины и т.д.
- Не может бывать в местах общего пользования в многоквартирных домах, в таких как лестничные клетки, прачечные и/или общие сады/открытые площадки
- Не может принимать гостей в свой дом во время карантина
- Может выходить на балкон или в сад
- Может гулять там, где мало людей, и держаться на расстоянии 2 метров от встречных.

Изоляция в домашних условиях: человек с бессимптомной или явной инфекцией Ковид 19, должен находиться в изоляции. Медицинский работник предоставит ему/ей информацию о путях передачи и симптомах инфекции Ковид19. Изолированный человек должен оставаться дома и не находиться рядом с другими людьми, прикасаться к ним или прикасаться к тем же предметам, что и они. Изолированный человек не может выходить из дома, кроме как для обращения за медицинской помощью после консультации с поликлиникой / телефоном 1700 или 112. Таким образом, в изоляции существуют гораздо более строгие правила, чем в условиях карантина. Ваш врач может отменить изоляцию Ковид19 при соблюдении двух условий:

- С момента постановки диагноза прошло 14 дней

А ТАКЖЕ

- Пациент не имел симптомов как минимум 7 дней.

Вы можете позвонить по телефону доверия Красного Креста 1717.

Дополнительная информация на [www.covid.is](http://www.covid.is)

