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 f**ara 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/útivistarsvæðum
- 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

Covid19 - Ano ang ibig sabihin at anong dapat gawin:

Úrvinnslusóttkví o pansamantalang kuwarantena: Habang tinutukoy pa ang hawaan ng virus ay pansamantalang naka-kuwarantena muna ang mga grupo ng mga estudyante o/at mga kawani. Sa pagtukoy ng hawaan ay tinutuklas kung sino-sino ang posibleng nahawaan ng indibidwal na may Covid-19. Pareho ang patakaran sa *úrvinnslusóttkví* at karaniwang kuwarantena. Ang *úrvinnslusóttkví* ay tumatagal ng 48 oras.

Quarantine o pagbubukod sa tahanan: Sa pagtapos ng pagtukoy ng hawaan ng virus ay may desisyon na kung sino-sino ng posibleng nahawaan at kailangang mag-kuwarantena. Sila ay kailangang magbukod sa tahahan sa loob ng 14 araw ngunit maaaring paikliin ito ng 7 araw sa pamamagitan ng pagpapasuri. Kung negatibo ang resulta sa pagsusuri ay maaari nang huminto sa kuwarantena. Sa panahon na naka-kuwarantena ay kailangang nakabukod ang sarili at hindi hinahawakan ang iba o ang mga gamit ng iba maliban na lamang kung lilinisin at i-didisinfect ang mga ito, hal. palikuran. Hindi rin dapat nasa parehong tahanan ng mga ibang miyembro ng sambahayang hindi naka-kuwarantena. Ang mga naka-kuwarantena ay:

- **Hindi maaaring** pumunta sa trabaho o paaralan
- **Hindi maaaring** pumunta sa mga tindahan at iba pang pampublikong lugar
- **Hindi maaaring** makipagkita sa ibang tao
- **Hindi maaaring** pumunta sa mga restoran, gym, palanguyan, teatro, sinehan, sentro ng lipunan, pamilihan, atbp.
- **Hindi maaaring** manatili sa mga tagpuan ng mga nakararami, tulad ng hagdanan sa apartment, o/at mga pangmaramihang parke at lugar libangan.
- **Hindi maaaring** tumanggap ng mga bisita sa tahanan habang naka-kuwarantena
- Maaaring pumunta sa balkonahe o sa bakuran.
- Maaaring mag-lakad sa labas kung saan kaonti lamang ang tao at manatiling 2 metro ang layo sa iba.

Pagbubukod sa sarili sa loob ng tahanan: Ang taong may Covid-19, may sakit man siya o walang sintomas ay kailangang nakabukod o naka-isolate. Magbibigay ng impormasyon ang medikal na eksperto tungkol sa kung papaano naghahawaan at mga sintomas ng Covid-19 virus. Ang naka-bukod ay kailangang nasa loob ng tahanan at hindi maaaring makisalamuha sa iba, hawakan sila o ang mga gamit ng iba. Hindi maaaring lumabas maliban na lamang kung kailangan ng medikal na serbisyo, kailangang sumangguni sa Sentro ng Kalusugan, tel. 1700 o 112. Mas mahigpit ang mga patakaran sa pagbubukod kaysa sa naka-kuwarantena. Maaaring bawasan o pahintuin ng mga doktor ang pagbubukod dahil sa Covid-19 kung PAREHO sa mga ito ang matupad:

- matapos ang 14 na araw mula sa pagsusuri
  AT
- Ang pasyente ay walang sintomas nang hindi bababa sa 7 araw.

Maaaring tumawag sa helpline ng Red Cross, tel. 1717

Karagdagang impormasyon sa www.covid.is