

Spænska

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

COVID-19

Qué significa y qué se debe hacer:

Cuarentena de investigación: durante el rastreo de infecciones, los grupos de estudiantes y/o personal se colocan en una cuarentena de investigación. El seguimiento de infecciones está buscando quién pudo haber sido infectado por alguien con Covid-19. En la cuarentena de investigación se aplican las mismas reglas que para la cuarentena. Dicha cuarentena es válida por un mínimo de 48 horas.

Cuarentena: una vez que se ha rastreado la infección, se toma la decisión de poner en cuarentena a aquellos que puedan haber sido infectados con Covid-19. Las personas seleccionadas deben estar en cuarentena durante 14 días, pero la cuarentena se puede acortar después de 7 días mediante una nueva prueba de infección. Si los resultados de la prueba muestran que una persona no ha sido infectada, se detiene la cuarentena. Durante el tiempo que una persona está en cuarentena, no debe estar cerca de otros, tocar a otros y no tocar las mismas cosas que los demás excepto si es necesario y debe proceder a desinfectar las cosas usadas, p. baño. Una persona que está en cuarentena, por lo tanto, preferiblemente no debe estar en el mismo hogar que otras que no están en cuarentena.

Indicaciones para una persona en cuarentena:

- No vayas al trabajo ni a la escuela
- No vayas a tiendas u otros lugares públicos
- No te encuentres con otras personas
- No vayas a restaurantes, gimnasios, piscinas, teatros, cines, centros comunitarios, tiendas, etc.
- No se quede en áreas comunes de edificios de apartamentos, como escaleras, cuartos de lavado y / o jardines / áreas al aire libre compartidos
- No reciba invitados en su casa durante la cuarentena
- Se puede acceder al balcón o al jardín
- Se puede salir a pasear donde no haya aglomeraciones y mantenerse a 2 metros de distancia de los demás usuarios de del lugar por donde se encuentre.

Aislamiento en un hogar: una persona con una infección por Covid-19, ya sea asintomática o enferma, debe estar aislada. Un profesional de la salud proporcionará a la persona información sobre las rutas de transmisión y los síntomas de la infección por Covid-19. Un individuo aislado debe quedarse en casa y no estar cerca de otros, tocarlos o tocar los mismos objetos que ellos. Un individuo aislado no puede salir del hogar excepto para buscar atención médica en consulta con el servicio de salud / teléfono 1700 o 112. Por lo tanto, hay reglas mucho más estrictas en el aislamiento que en la cuarentena. Su médico puede retirar el aislamiento de Covid19 cuando se cumplan AMBAS condiciones:

- Han pasado 14 días desde el diagnóstico y
- el paciente ha estado asintomático durante por lo menos 7 días.

Puede comunicarse con la línea de ayuda de la Cruz Roja 1717

Más información en www.covid.is