

## NACHRICHT FÜR ALLE REISENDEN, DIE SICH AN DER GRENZE TESTEN LASSEN MÖCHTEN

- Bitte seien Sie vorsichtig, bis Sie Ihre Testergebnisse erhalten. Diese sollten innerhalb von 12 Stunden nach Ihrer Ankunft am Keflavik Flughafen und 24 Stunden nach der Ankunft an anderen Grenzen bei Ihnen eintreffen. Wenn Sie Ihre Testergebnisse nicht innerhalb von 24 Stunden erhalten haben, senden Sie bitte eine E-Mail an [testc19@landlaeknir.is](mailto:testc19@landlaeknir.is), um diese anzufordern. Bleiben Sie in Ihrer angegebenen Unterkunft und vermeiden Sie enge Kontakte mit anderen Menschen. Waschen Sie regelmäßig Ihre Hände und verzichten Sie auf öffentliche Verkehrsmittel. Bitte lassen Sie Ihr Handy jederzeit eingeschaltet, um die Funktionen der Kontaktverfolgungssapp Rakning C-19 zu nutzen und Anrufe oder Nachrichten zu den Ergebnissen des COVID-19-Tests zu empfangen.
  - Wenn Ihr Ergebnis **negativ** ist, sollten Sie in den nächsten 14 Tagen dennoch vorsichtig sein, da die Ergebnisse nicht garantieren, dass Sie keine Infektion haben. Wenn Sie krank werden und Symptome entwickeln, die auf COVID-19 schließen lassen, müssen Sie zu Hause bleiben und einen weiteren Test bei der nächsten örtlichen Gesundheitseinrichtung vereinbaren. Häufige Symptome sind Fieber (Körpertemperatur von  $\geq 38,5$  °C), Gliederschmerzen, trockener Husten, Atemprobleme, Verlust des Geschmacks- oder Geruchssinns, Übelkeit, möglicherweise Erbrechen und Durchfall.
  - Wenn Ihr Testergebnis **positiv** ist, müssen Sie sämtliche Kontakte zu anderen vermeiden und sich in Quarantäne begeben, bis weitere Tests durchgeführt wurden. Sie erhalten einen Anruf von der ambulanten COVID-Station des Landeskrankenhauses (Landspítali) und werden zu einem Gespräch und einer Blutuntersuchung eingeladen. So wird festgestellt, ob Sie ansteckend sind und 14 Tage lang in Quarantäne bleiben müssen oder ob Sie mit den entsprechenden Vorsichtsmaßnahmen frei herumreisen können.
- Bitte laden Sie die App Rakning C-19 von der Seite [www.covid.is/app](http://www.covid.is/app) herunter. Die App kann die Behörden bei Infektionsfällen unterstützen. Außerdem enthält die App Informationen über das Gesundheitssystem in Island und wichtige Tipps für Ihre Sicherheit.
- Wenn Sie Sorge um Ihre Gesundheit haben, können Sie 1700 oder, falls Sie von einer ausländischen Telefonnummer anrufen, +354 544 4113 wählen.

## INFORMACJA DLA PASAŻERÓW, KTÓRZY ZDECYDOWALI SIĘ NA WYKONANIE TESTU NA GRANICY

- Zachowaj ostrożność, dopóki nie otrzymasz wyników testu. Powinno to nastąpić w ciągu 12 godzin od przybycia na lotnisko Keflavik lub w ciągu 24 godzin od przybycia na inne przejście graniczne. Jeśli nie otrzymasz informacji po upływie 24 godzin, wyślij wiadomość e-mail na adres [testc19@landlaeknir.is](mailto:testc19@landlaeknir.is) z prośbą o przesłanie wyników testu. Zanim to nastąpi zostań w domu lub pod zarejestrowanym adresem i unikaj bliskiego kontaktu z innymi osobami. Regularnie myj ręce i unikaj transportu publicznego. Nie wyłączaj telefonu, aby umożliwić działanie aplikacji Rakning C-19 oraz aby móc odebrać połączenie lub wiadomość z wynikami testu na obecność koronawirusa wywołującego COVID-19.
  - Jeśli wynik testu jest **negatywny**, mimo wszystko zachowaj ostrożność przez pierwsze 14 dni, ponieważ nie gwarantuje to braku infekcji. Jeśli zachorujesz, a objawy będą wskazywać na COVID-19, pozostań na miejscu i wykonaj kolejny test w najbliższym zakładzie opieki zdrowotnej. Typowe objawy to temperatura  $\geq 38,5$ °C, bóle, suchy kaszel, trudności w oddychaniu, utrata smaku lub węchu, nudności. Możliwe są także wymioty i biegunka.
  - Jeśli wynik testu jest **pozytywny**, unikaj wszelkiego kontaktu z innymi osobami i poddaj się izolacji, dopóki nie zostaną wykonane dodatkowe testy. Pracownik oddziału ambulatoryjnego COVID-19 Narodowego Szpitala Uniwersyteckiego (Landspítali) skontaktuje się z Tobą telefonicznie i umówi Cię na konsultację i badanie krwi. Dzięki temu dowiesz się, czy doszło do zakażenia i czy musisz pozostać w izolacji przez 14 dni, czy też możesz kontynuować podróż z zachowaniem odpowiednich środków ostrożności.
- Pobierz aplikację Rakning C-19 ze strony [www.covid.is/app](http://www.covid.is/app). Aplikacja ta pomoże władzom w przypadku zakażenia. Aplikacja zawiera także informacje o systemie opieki zdrowotnej w Islandii oraz ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa.
- Jeśli masz jakiegokolwiek obawy dotyczące stanu swojego zdrowia, zadzwoń pod numer 1700 (lub +354 544 4113 dla dzwoniących z zagranicznego numeru telefonu).

## BEÐIÐ EFTIR NIÐURSTÖÐUM

## WAITING FOR TEST RESULTS

## EN ATTENTE DES RÉSULTATS DU TEST

## WARTEN AUF TESTERGEBNISSE

## OCZEKIWANIE NA WYNIKI TESTÓW



## SKILABOÐ TIL ALLRA SEM HAFA FARIÐ Í SKIMUN Á LANDAMÆRUM

1. Farið varlega þangað til niðurstöður prófsins berast, sem ætti að vera innan 12 klst. ef lent er á Keflavíkurflugvelli og innan sólarhrings fyrir aðra áfangastaði. Ef niðurstöður hafa ekki borist innan 24 klst. þá má spyrjast fyrir um niðurstöður á [testc19@landlaeknir.is](mailto:testc19@landlaeknir.is). Haldið kyrru fyrir á heimili eða áfangastað og haldið ykkur í hæfilegri fjarlægð frá öðru fólki. Forðist snertingu eins og faðmlög eða handabönd. Þvoið hendur reglulega og ekki nota almenningsamgöngur. Vinsamlegast hafið símallt ávallt í gangi, bæði vegna Rakning C-19 appsins og til að hægt sé að koma til ykkar upplýsingum um niðurstöðu prófsins.
  - a. Ef þú mælist **ekki með veiruna** á prófinu við komu er samt æskilegt að fara varlega fyrstu 14 dagana því niðurstöður prófsins eru ekki alveg óyggjandi. Ef þú veikist og einkenni geta samrýmst COVID-19 þarftu að halda kyrru fyrir og fara í annað próf á næstu heilsugæslustöð. Einkenni COVID-19 geta verið: hiti  $\geq 38,5^{\circ}\text{C}$ , bein- og vöðvaverkir, hósti, andþyngsli, skyndilegar breytingar á bragð- og/eða lyktarskyni, hugsanlega ógleði, uppköst, niðurgangur.
  - b. Ef þú færð skilaboð um að **veiran hafi greinst hjá þér** þarftu að forðast allt samneyti við aðra og undirgangast einangrun þar til frekari rannsóknir hafa farið fram. Hringt verður í þig frá COVID-göngudeild Landspítala og þú boðaður/boðuð í viðtal og blóðsýni. Þar fæst niðurstaða um hvort þú ert smitandi og þurfir áfram einangrun í 14 daga eða hvort þér sé frjálst að fara ferða þinna en áfram að sýna varúð.
2. Hlaðið niður appinu Rakning C-19. Það hjálpar við að rekja smit ef þörf krefur og veitir mikilvægar upplýsingar um COVID-19. Nánari upplýsingar um appið er að finna á [www.covid.is/app](http://www.covid.is/app)
3. Ef þú finnur fyrir einkennum sem gætu verið vegna COVID-19 geturðu hringt í heilsugæsluna eða 1700.

## MESSAGE FOR ALL PASSENGERS WHO HAVE OPTED FOR TESTING AT THE BORDER

1. Please be careful until you receive your test results, which should be within 12 hours arriving at Keflavik airport and 24 hours arriving at other borders. If you don't receive information within 24 hours please send an e-mail to [testc19@landlaeknir.is](mailto:testc19@landlaeknir.is) and ask for the results. Stay at home or your registered location and avoid close contact with other people. Wash your hands regularly and avoid public transport. Please have your phone switched on at all times, for the function of the tracing app Rakning C-19 and to be able to receive calls or messages on the results of the COVID-19 test.
  - a. If your test result is **negative**, you should nevertheless be careful for the first 14 days since the results do not guarantee no infection. If you get ill and symptoms indicate COVID-19, you need to stay in place and arrange another test at the next local health care facility. Common symptoms are fever  $\geq 38,5^{\circ}\text{C}$ , aches and pains, dry cough, difficulty breathing, loss of taste or smell, nausea, possibly vomiting and diarrhoea.
  - b. If your test result is **positive**, you have to avoid all contact with others and go into isolation until further tests have been done. You will receive a phone call from the COVID out-patient ward of the National Hospital (Landspítali) and you will be invited to a consultation and a blood test. This will provide information as to whether you are infectious and need to stay in isolation for 14 days or whether you are free to continue your travels, with appropriate caution.
2. Please make sure to download the app Rakning C-19, available through [www.covid.is/app](http://www.covid.is/app) The app will assist in tracing infection if necessary. The app also contains information about the healthcare system in Iceland and important tips for your safety.
3. If you have any concerns about your health, you can dial 1700 or, if calling from a foreign phone number, +354 544 4113.

## MESSAGE À L'ATTENTION DE TOUS LES PASSAGERS AYANT CHOISI LE DÉPISTAGE AUX FRONTIÈRES

1. Nous vous conseillons d'être prudent en attendant les résultats de votre test, qui devraient arriver sous 12 heures à l'arrivée de Keflavik et sous 24 heures si vous arrivez par une autre frontière. Si vous n'avez reçu aucune information dans les 24 heures suivant votre test, veuillez envoyer un e-mail à [testc19@landlaeknir.is](mailto:testc19@landlaeknir.is) pour demander vos résultats. Restez chez vous ou dans l'hébergement enregistré lors de votre arrivée et évitez tout contact rapproché avec d'autres personnes. Lavez-vous régulièrement les mains et évitez les transports publics. Gardez toujours votre téléphone allumé pour que l'application de traçage Rakning C-19 puisse fonctionner et recevoir des appels ou des messages concernant les résultats de votre dépistage du COVID-19.
  - a. Si votre test est **négatif**, restez néanmoins prudent pendant les 14 premiers jours suivant vos résultats, ceux-ci ne garantissant pas l'absence d'infection. Si vous tombez malade et que vos symptômes indiquent le COVID-19, restez où vous êtes et faites-vous tester dans le centre de soins le plus proche. Les symptômes les plus courants sont une fièvre  $\geq 38,5^{\circ}\text{C}$ , les maux et douleurs, la toux sèche, les difficultés respiratoires, la perte de goût ou d'odorat, la nausée et parfois les vomissements et la diarrhée.
  - b. Si votre résultat de test est **positif**, vous devez éviter tout contact avec votre entourage et vous isoler en attendant de passer d'autres tests. Vous recevrez un appel de l'unité ambulatoire du COVID de l'hôpital national (Landspítali), qui vous invitera à une consultation pour effectuer un test sanguin. Celui-ci permettra de savoir si vous êtes infectieux et si vous devez rester en isolement pendant 14 jours, ou si vous êtes libre de poursuivre votre voyage, avec la prudence requise.
2. Assurez-vous d'avoir téléchargé l'application Rakning C-19, que vous trouverez sur [www.covid.is/app](http://www.covid.is/app). Cette appli aidera les autorités en cas d'infection. L'appli contient aussi des informations concernant le système de santé islandais, ainsi que d'importants conseils pour votre sécurité.
3. En cas d'inquiétudes sur votre santé, composez le 1700, ou si vous appelez depuis un numéro étranger, appelez le +354 544 4113.