

ÖRUGG SAMSKIPTI FYRIR HELSTU ÁHÆTTUHÓPA Á TÍMUM COVID-19

FYRIR ELDRA FÓLK (60+) OG FÓLK MEÐ UNDIRLIGGJANDI SJÚKÓMA

Kórónuveiran COVID-19 smitar fólk á öllum aldri. Tveir hópar virðast þó í meiri hættu en aðrir: Fólk eldra en 60 ára og fólk með undirliggjandi sjúkdóma. Þar má nefna hjarta- og æðasjúkdóma, sykursýki, öndunarfæra-sjúkdóma og krabbamein. Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin WHO hefur nú gefið út þessar leiðbeiningar fyrir áhættuhópana tvo.



Pegar tekið er á móti gestum eða verið í öðrum samskiptum við fólk er ráðlagt að miða við 2 metra fjarlægð og að heilsa án snertingar: brosa, veifa, kinka kolli eða hneigja sig.



Biðjið gesti og sambýlisfólk að þvo sér um hendurnar.



Prífið reglulega og sótthreinsið yfirborð á heimilinu, sérstaklega það sem fólk snertir mikið.



Ef einhverjum á heimilinu líður ekki vel, sérstaklega ef vísbendingar eru um COVID-19, er ráðlegt að fækka sameiginlegum rýmum.



Ef fólk veikist og hefur COVID-19 einkenni hringið þá í heilsugæsluna, 1700 eða hafið samband við netspjall Heilsuvera.is. Ekki mæta beint á heilsugæsluna.



Hafið tilbúna áætlun til að afla ykkur nauðsynlegra lyfja og matvæla ef þörf krefur. Ræðið við fjölskyldu, vini, nágranna eða félagsamtök og fullvissið ykkur um aðstoð þeirra.



Á almannafæri er ráðlegt að fylgja sömu varnaðarráðum og heima. Beitum handþvotti þar sem hægt er og notum annars spritt.