

Leiðbeiningar fyrir einstaklinga með áhættuþætti fyrir alvarlegri sýkingu nýrrar kórónaveiru (COVID-19)

Hverjir eru í mestri hættu á að fá alvarleg einkenni?

- Líkur á alvarlegum sjúkdómi hækka með hækkandi aldri, sérstaklega eftir 50 ára aldur.
- Einstaklingar með ákveðin undirliggjandi vandamál eru einnig í aukinni hættu á alvarlegri sýkingu ef þeir smitast af COVID-19 sjúkdómi. Ekki er vitað nákvæmlega hversu mikið aukin hættan er ef þessi vandamál eru til staðar, en þegar borin eru saman væg og alvarleg tilfelli er greinilegt að ákveðin vandamál voru til staðar hjá mun fleirum með alvarlegan sjúkdóm en vægan sjúkdóm.
 - Þessi vandamál eru: hár blóðþrýstingur/hjartasjúkdómar, sykursýki, langvinn lungnateppa, langvinn nýrnabilun og krabbamein.
- Einstaklingar sem reykja virðast vera í aukinni hættu á alvarlegum sjúkdómi en ekki er hægt að útiloka að þar sé í raun langvinn lungnateppa undirliggjandi vandamál sem eykur alvarleika sjúkdómsins.
- Á þessari stundu er óvíst hvort ónæmisbælandi meðferð (s.s. sterar, methotrexate eða líftækniyf) auki líkur á alvarlegri kórónaveirusýkingu.

Eru börn með langvinna sjúkdóma í sérstakri áhættu?

Börn á öllum aldri hafa smitast af veirunni en mörg smituð börn hafa fundist við leit í kringum önnur tilfelli en ekki vegna eigin veikinda. Lítið virðist vera um alvarlegar sýkingar meðal barna en upplýsingar um sjúkdómsgang hjá börnum eru takmarkaðar enn sem komið er.

Eru barnshafandi konur í sérstakri áhættu?

Engar upplýsingar hafa komið fram um sérstaka hættu fyrir barnshafandi konur eða hættu á fylgikvillum meðgöngu vegna COVID-19. **Engar sérstakar ráðleggingar eru því í gildi fyrir barnshafandi konur sem eru almennt hraustar, aðeins almenn smitgát og hreinlæti.** Tilfellum hefur verið lýst hjá barnshafandi konum í Kína en þau eru ekki mörg. Mikilvægustu upplýsingar sem komið hafa fram í þeim greinum er að veiran virðist ekki berast til fósturs á síðasta þriðjungi meðgöngu. Þegar sýking varð á fyrsta eða öðrum þriðjungi meðgöngu er meðgöngu ekki enn lokið þegar þetta er skrifað en aðeins eru um 3 mánuðir frá því að veiran komst á kreik í Kína.

Leiðbeiningar hér að neðan eru ætlaðar fyrir:

- **Aldraða** (því eldri því meiri ástæða til að hafa eftirfarandi í huga)
- **Einstaklinga með hjartasjúkdóma/háþrýsting, sykursýki, langvinna lungnateppu, langvinna nýrnabilun og krabbamein óháð aldri** (þ.m.t. barnshafandi konur og börn sem þetta á við)

Einstaklingar með skerta starfsemi ónæmiskerfis (sem ekki kemur til vegna sykursýki, nýrnasjúkdóms eða krabbameins) ættu að ráðfæra sig við sinn lækni en geta stuðst við eftirfarandi ef viðkomandi læknir mælir með því.

Hvað get ég gert til að forðast smit?

Smitleið er snerti- eða dropasmit. Það þýðir að veiran getur dreifst þegar veikur einstaklingur hóstar, hnerrar eða þurrkar sér um nefið og hraustur einstaklingur fær framan í sig dropa/úða frá þeim veika eða hendur hans mengast af dropum og hann ber þær svo upp að andliti sínu.

Athugið að einstaklingar með áhættuþætti fyrir alvarlegri sýkingu eru ekki taldir næmari fyrir smiti en aðrir og eru því meginráð til að forðast smit í umgengni við aðra og utan heimilis hin sömu fyrir viðkvæma einstaklinga og almenning. Takmörkun á umgengni við aðra er mikilvægasta viðbótin fyrir einstaklinga með áhættuþætti alvarlegrar sýkingar.

Annað heimilisfólk viðkvæmra einstaklinga þarf að huga vel að eigin hreinlæti og hegðun, innan og utan heimilis. Mjög mikilvægt er að takmarka líkur á að smit berist til hinna viðkvæmu. Jafnvel getur verið ástæða fyrir heimilisfólk sem áfram stundar vinnu og annað úti í samfélaginu að takmarka verulega umgengni við viðkvæma og fara út af heimilinu ef þeir gætu hafa smitast. Ef margir eru á heimilinu sem ekki eru álitnir viðkvæmir getur verið öruggast fyrir þann sem er viðkvæmur að fara annað á meðan farsótt stendur. Ef það er ekki raunhæft, getur þurft að takmarka smithættu til þess viðkvæma með því að taka ung börn úr leikskóla og skóla þótt þeir hafi ekki lokað. Þessi ráðstöfun er mjög erfið fyrir börnin og jafnvel allt heimilið og ætti að forðast ef aðrar lausnir eru mögulegar.

- **Góð handhreinsun** er mikilvægasta ráðið fyrir alla til að forðast smit. Handþvottur með vatni og sápu er æskilegastur ef hendur eru óhreinar, en hendur sem virðast hreinar en hafa komið við sameiginlega snertifleti s.s. hurðahúna og stigahandrið má hreinsa með **handspritti**.
- Hægt er að nota sótthreinsandi klúta til að þurrka af yfirborðum sem margir koma við áður en þau eru snert, s.s. stigahandrið, handföng innkaupakerra o.s.frv.
- Rétt er að forðast umgengni við einstaklinga sem eru með almenn kvefeinkenni, hnerra eða hósta. Ef faraldur er útbreiddur er hætt við að veikir einstaklingar séu víða og getur verið ástæða til að halda sig sem mest heima við, jafnvel þótt ekki sé samkomubann fyrir almenning.
- **Grímur** nýtast best þegar þeir sem eru veikir nota þær en geta átt við fyrir viðkvæma einstaklinga þegar umgengni við veika er óhjákvæmileg, s.s. þegar sækja þarf nauðsynlega læknisþjónustu og bíða í biðstofum þar sem geta verið veikir einstaklingar o.þ.h.
- Einstaklingar í áhættuhópum ættu að forðast að þrifa eftir aðra, sérstaklega utan heimilis, en ef það er óumflýjanlegt ætti að nota einnota hanska en mikilvægt er að taka af sér hanska þegar slíkum verkum er lokið og **þvo vel hendur**.

Þegar smit er að verða útbreitt í samfélaginu er mælt með að einstaklingur með áhættuþætti fyrir alvarlegri COVID-19 sýkingu hafi eftirfarandi í huga:

- Ákjósanlegt er að halda sig heima við og hafa bein samskipti við sem fæsta einstaklinga.
- Ef sækja þarf nauðsynlega heilbrigðisþjónustu er rétt að mæta þegar tíminn er að byrja en ekki bíða lengur en nauðsynlegt er á biðstofu. Einnig þarf að gæta vel að handhreinsun og jafnvel bera grímu ef bíða þarf á biðstofu. Læknastofur og heilsugæslur fá leiðbeiningar um að reyna að bóka viðkvæma einstaklinga á tímum sem ekki eru margir á biðstofu eða nota önnur úrræði til að draga úr blöndun viðkvæmra einstaklinga við veika í móttökum.
- Reglulegt eftirlit lækna eða tannlækna, sjúkrapjálfun eða aðrar sérfræðingsheimsóknir teljast almennt ekki til bráðnauðsynlegrar heilbrigðisþjónustu á meðan farsótt stendur og ætti íhuga að afpanta slíka þjónustu og fá nýjan tíma þegar farsótt hefur gengið yfir.
- Ekki er mælt með að nota almenningssamgöngur. Betra er að nota einkabíl eða leigubíla. Ef leigubílar eru notaðir ætti að hreinsa hendur þegar sest hefur verið upp í bílinn, gæta þess að snerta ekkert í bílnum að óþörfu og hreinsa hendur aftur þegar ferðinni er lokið og bílhurð hefur verið lokað.

- Ekki er mælt með að fara til vinnu eða skóla þar sem margir aðrir eru en einstaklingar sem vinna einir eða með fáum öðrum sem einnig huga vel að hreinlæti geta mögulega sótt vinnu áfram. Hver einstaklingur þarf að meta þetta, e.t.v. í samráði við sinn lækni. Í samráði við vinnuveitanda og skólayfirvöld geta einstaklingar sem ekki eru veikir en eru með áhættuþætti fyrir alvarlegum COVID-19 sjúkdómi áfram stundað vinnu eða nám heiman frá sér ef hægt er.
- Ekki er mælt með því að fara á mannamót þótt þau hafi ekki verið bönnuð, hvort sem þau varða starf, fjölskyldu eða félagslíf. T.d. vinnufundir, samkomur vinnufélaga, samkomur stéttarféлага, fermingar, jarðarfarir, saumaklúbbar, kóræfingar, tónleikar o.s.frv.
- Ekki er mælt með því að fara á líkamsræktarstöðvar, sundlaugar, í leikhús, kvikmyndahús, verslunarmiðstöðvar eða aðra staði þar sem margir koma saman.
- Ekki er mælt með því að fara á staði þar sem margir koma yfir daginn jafnvel þótt ekki séu margir þar hverju sinni, s.s. rakarastofur, snyrtistofur o.þ.h. en starfsfólk á slíkum stöðum er í náinni snertingu við mjög marga einstaklinga á hverjum degi.
- Ekki er mælt með að viðkvæmir einstaklingar fari sjálfir eftir aðföngum á fjölsóttu staði, þ. á m. í apótek, matvöruverslun, pósthús, banka eða annað. Það sem hægt er að sækja í bílalúgu, fá heimsent eða leysa í gegnum síma eða net getur viðkomandi e.t.v. gert sjálfur en hugsanlega þarf að fá aðstandanda til að sinna ákveðnum erindum og getur verið að þurfi umboð til þess, sérstaklega vegna erinda í apótek, banka eða pósthús.
- Ef ekki er hægt að komast hjá því að fara eftir aðföngum þarf að gæta vel að hreinlæti: nota eigin innkaupapoka til að safna vörum í eða nota hanska og/eða strjúka með sótthreinsandi klút yfir handfang innkaupakerru. Ef sjálfsafgreiðslukassar eru notaðir er mikilvægt að hreinsa vel hendur eftir notkun þeirra og getur jafnvel verið rétt að strjúka með sótthreinsiklút yfir snertiskjá og posatakka en ekki er endilega æskilegra að afgreiðslufólk snerti hvern hlut sem keyptur er, nema fyllsta hreinlætis sé gætt.
- Ekki er mælt með að dvelja að nauðsynjalausu í sameiginlegum rýmum fjölbýlishúsa, s.s. stigagöngum, þvottahúsum eða sameiginlegum gördum/útvistarsvæðum.
- Ekki er mælt með að taka á móti gestum á heimili viðkvæmra einstaklinga meðan farsótt gengur yfir. Ekki er almennt mælt með að viðkvæmir fari í heimboð annað. Sérstaklega er ástæða fyrir aldraða og aðra viðkvæma að takmarka verulega umgengni við ung börn sem gætu verið smituð og smitandi en sjálf með mjög lítil einkenni.
- Æskilegt er að huga vel að andlegri og líkamlegri heilsu. T.d. er ágætt að fara út á svalir eða í garð við heimilið eða í göngutúr þar sem fáir aðrir eru. Rétt er að halda sig í a.m.k. 1–2 m fjarlægð frá öðrum vegfarendum. Einnig er hægt að gera líkamsæfingar innanhúss, eftir leiðsögn sjúkráþjálfara ef við á, eins er hægt að nálgast leiðsögn um æfingar í útvarpi, í sjónvarpi eða á netinu. T.d. er hægt að nota stiga innanhúss til ýmissa æfinga.
- Allir geta haft samband við Hjálparsíma Rauða krossins í símanúmerinu 1717 eða á netspjalli á www.1717.is. Þar er hægt að leita stuðnings, fá upplýsingar og ræða við einhvern í trúnaði. Hjálparsíminn er opinn allan sólarhringinn og númerið er gjaldfrjálst.
- Gæta skal almenns hreinlætis þegar farið er út með rusl eða póstur sóttur í póstkassa.

Ef veikinda verður vart er rétt að hafa samband við heilsugæslu (gjarnan í gegnum www.heilsuvera.is þar sem er bæði hægt að senda skilaboð eða nota netspjall ef erfitt er að ná sambandi í gegnum síma) eða við þann lækni sem þekkir best til heilsufars viðkomandi eftir þeim leiðum sem læknir býður upp á. Í neyðartilvikum skal hringja í 112. Ef þörf er á vaktþjónustu skal hringja í 1700.