

Kóróna-veiran COVID-19

Upplýsingar á auðlesnu máli
um kóróna-veiruna



Stjórnarráð Íslands
Heilbrigðisráðuneytið



Embætti
landlæknis
Sóttvarnalæknir

Um bæklinginn



- Kóróna-veiran er mikið rædd þessa dagana.
- Það er mikilvægt að **allir** geti nálgast upplýsingar um kóróna-veiruna, líka fólk með þroskahömlun.
- Þessi bæklingur er unninn af **Landssamtökunum Þroskahjálp** í samvinnu við **landlækni** og **heilbrigðis-ráðuneytið**.

Hvað er kóróna-veiran?

- Kóróna-veiran er veira (vírus) sem getur gert fólk veikt.
- Stundum er talað um **COVID-19**. Þá er líka verið að tala um kóróna-veiruna.
- Hún byrjaði í Kína en hefur breiðst út um heiminn og nú er hún líka komin til Íslands.

Einkenni kóróna-veirunnar



- Að vera með einkenni þýðir að maður sýnir vísbendingar um að maður sé með kóróna-veiruna.
- Einkenni kóróna-veirunnar eru:
 - Hósti
 - Hiti
 - Beinverkir
 - Sumir fá lungnabólgu

Einkenni kóróna-veirunnar

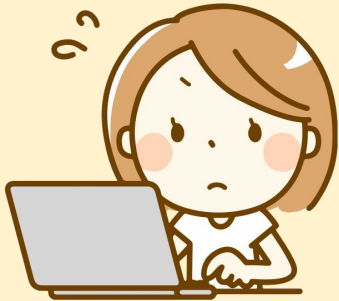


- Þessi einkenni eru mjög lík venjulegri flensu sem allir fá stundum!
- Þess vegna verður sumt fólk hrætt þegar það fær flensu-einkenni því það heldur að það sé með kóróna-veiruna.
- **Maður smitast af kóróna-veirunni af öðru fólki.** Ef maður hefur snert smitað fólk, sofið í sama rúmi eða verið í sama húsi og einhver sem er með kóróna-veiru getur maður smitast.

Verða allir mjög veikir sem fá kóróna-veiruna?

- Nei, alls ekki!
- Sumum líður eins og þeir séu með kvef eða flensu, á meðan aðrir verða mjög veikir.
- Mjög **fáir** sem fá kóróna-veiruna deyja.
- Oft eru þau sem eru með sjúkdóm í meiri hættu en þau sem eru alveg frísk og hraust.

Ég óttast að ég sé með kóróna-veiruna



- Það má ekki fara beint til læknis ef maður heldur að maður sé með kóróna-veiruna.
- Maður á að hringja í síma **1700**. Ef maður fer beint til læknis gæti maður smitað aðra!
- Það er gott að tala við einhvern sem maður treystir ef maður er hræddur. Það má líka hringja í hjálparsíma Rauða Krossins í síma **1717**.

Hvað er sóttkví?



- Í fréttum höfum við heyrt að sumir þurfi að fara í sóttkví.
- Þá er fólk heima hjá sér í 14 daga.
- Sóttkví þýðir að maður má ekki vera nálægt öðru fólki því maður gæti orðið veikur bráðum.
- Það er gert svo að fólk smiti ekki aðra **ef** það er með kóróna-veiruna.

Er til lyf við kóróna-veirunni?



- Nei, ekki er ennþá til lyf eða bóluefni við kóróna-veirunni.
- Vísindamenn eru að reyna að búa til lyf og bóluefni en það tekur tíma.
- Þess vegna þurfum við að hjálpast að við að koma í veg fyrir að við og aðrir smitumst.
- Það er sameiginlegt verkefni okkar allra!

Hvernig slepp ég við að fá kóróna-veiruna?



- Við þurfum að passa að þvo okkur oft og vel um hendurnar með sápu.

- Maður á ekki að snerta á sér andlitið nema þvo sér fyrst um hendurnar.



- Við eigum að forðast að faðma aðra og forðast að heilsast með handabandi.

Hvernig slepp ég við að fá kóróna-veiruna?



- Ef við þurfum að hósta eða hnerra eigum við að setja olnbogann fyrir andlitið eða að nota pappír sem fer svo beint í ruslið.



- Ef þú hóstar í lófann skaltu þvo þér um hendurnar með sápu, eða nota handspritt.
- Ekki nota glös og bolla sem aðrir hafa notað nema þeir hafi verið þrifnir.

Hvernig á að þvo sér vel um hendurnar?

Handþvottur og handsprittun

Endurtakið hvert atriði nokkrum sinnum!



1. Nuddið lófum saman



2. Nuddið bæði handarbökin



3. Nuddið vel milli fingra



4. Nuddð báða þumalfingur



5. Nuddð fingurgóma og neglur



6. Nuddð vel báða lófana

- Maður á að þvo sér í 20-30 sekúndur með sápu.
- Það getur verið gott að syngja afmælis-sönginn 2 sinnum á meðan maður þvær sér. Þá hefur maður þvegið sér nógu lengi.



Landssamtökin
Þroskahjálp

Mannréttindi fyrir alla!

**Þú mátt alltaf hringja í Landssamtökin Þroskahjálp
í síma **588 9390** ef þig vantar upplýsingar eða
ráðgjöf!**

Landssamtökin Þroskahjálp 2020