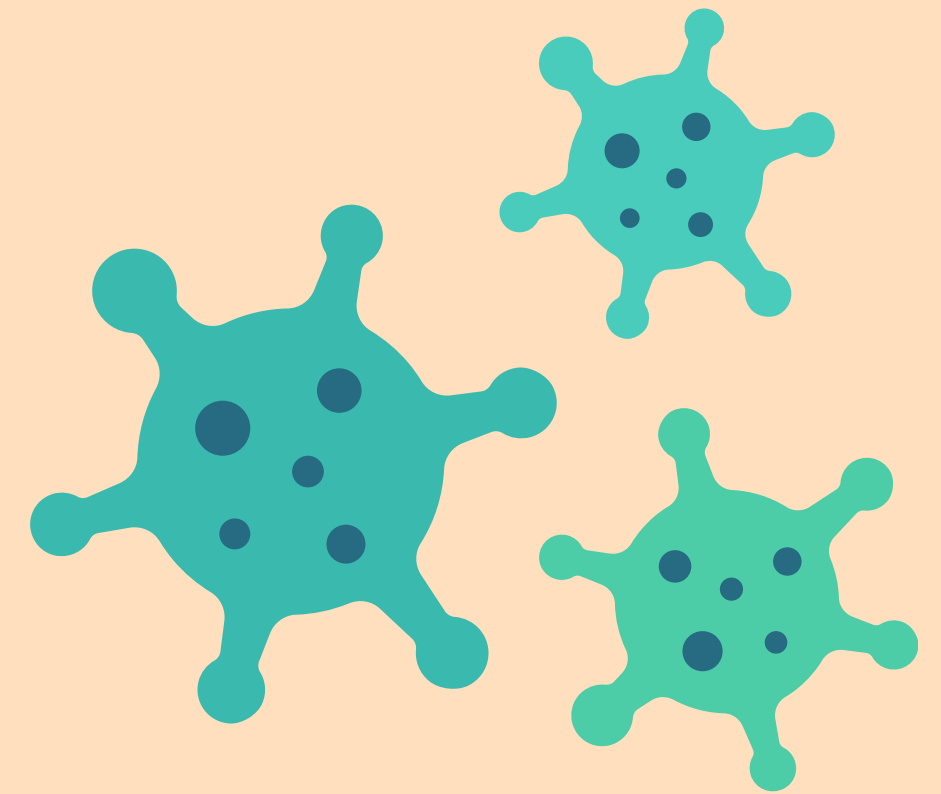
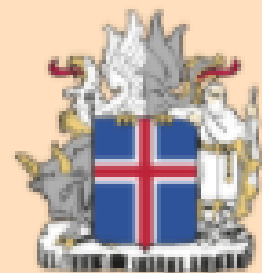


COVID-19 Kóróna-veiran



Upplýsingar á auðlesnu máli
2. útgáfa, 23. febrúar 2021



Stjórnarráð Íslands
Heilbrigðisráðuneytið



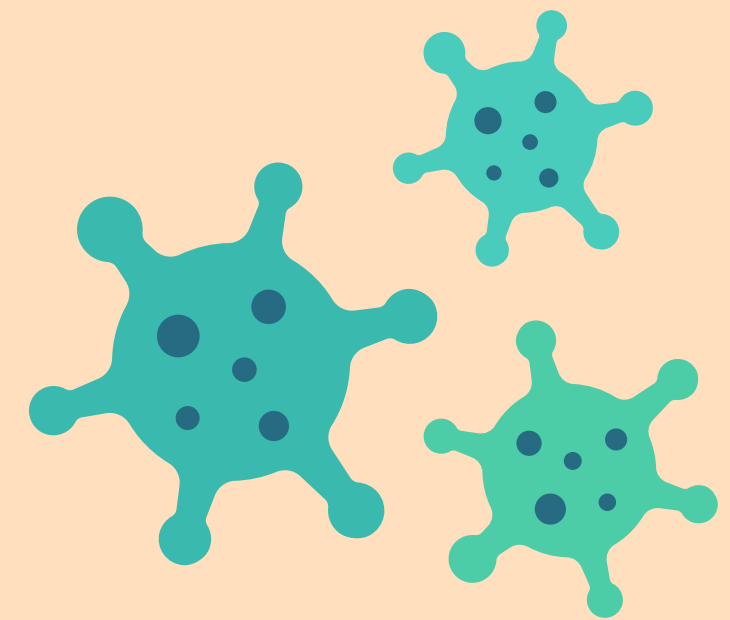
Embætti
landlæknis
Sóttvarnalæknir

Um þennan bækling

COVID hefur haft mikil áhrif á líf okkar síðasta árið.

Það er mikilvægt að **allir** geti nálgast upplýsingar um COVID, líka fatlað fólk.

Þessi bæklingur er unninn af Þroskahjálp í samvinnu við landlækni og heilbrigðis-ráðuneytið.



Hvað er COVID-19?

COVID er veira sem getur gert fólk mjög veikt.

Heimurinn hefur þurft að takast á við mikla erfiðleika vegna COVID.

Skólar og búðir hafa verið lokaðar. Í sumum löndum hafa spítalar verið fullir. Margir hafa misst vinnuna.

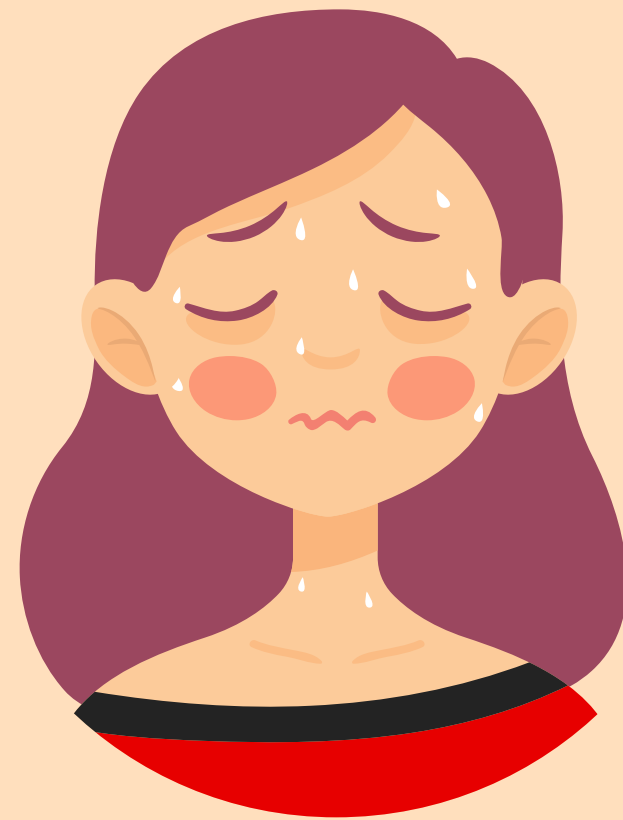


Einkenni COVID

Að vera með einkenni þýðir að maður sýnir vísbendingar um að maður sé með COVID.

Einkenni COVID eru:

- Hósti
- Hiti
- Beinverkir
- Sumir fá lungnabólgu

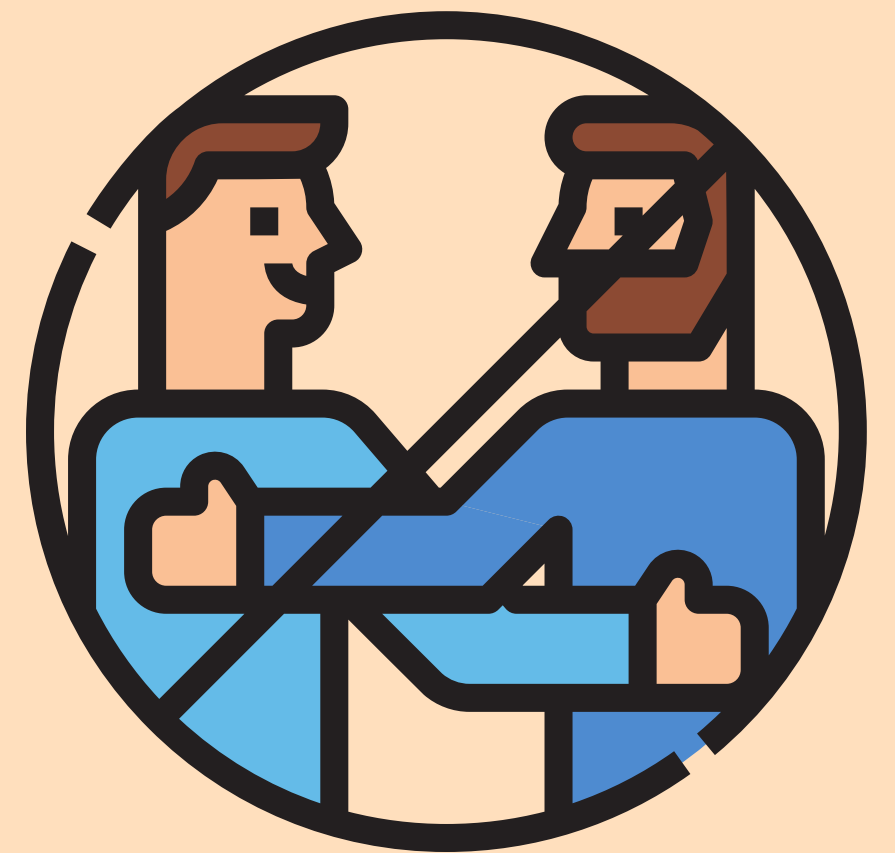


Einkenni COVID, 2

Þessi einkenni eru mjög lík venjulegri flensu sem allir fá stundum!

Maður smitast af COVID af öðru fólki.

Ef maður hefur faðmað, sofið í sama rúmi eða verið í sama húsi og einhver sem er með COVID getur maður smitast.



Verða allir mjög veikir sem fá COVID?

Nei, alls ekki!

Sumum líður eins og þeir séu með kvef eða flensu, á meðan aðrir verða mjög veikir.

Mjög fáir sem fá COVID 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 COVID

Það má ekki fara beint til læknis ef maður heldur að maður sé með COVID því þá getur maður smitað aðra.

Ef þú heldur að þú sért með COVID getur þú:

- hringt í heilsugæsluna þína
- hringt í lækna-vaktina í síma **1700**
- notað net-spjall á vefsíðunni Heilsuvera.is
- talað við einhvern sem þú treystir



Ég er hrædd / hræddur

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?

Sóttkví þýðir að maður má ekki vera nálægt öðru fólki því maður gæti orðið veikur bráðum.

Þá er fólk heima hjá sér í 14 daga.

Það er gert svo að fólk smiti ekki aðra **ef** það er með COVID.

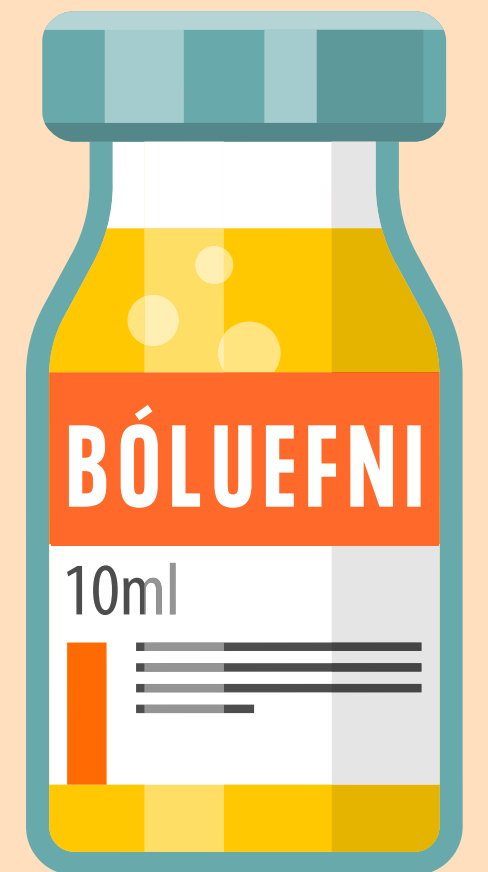


Er til lyf við COVID?

Já, það eru komin bóluefni við COVID.

Ef maður er með bóluefnið eru minni líkur á að maður fái COVID.

Ef þú vilt lesa meira um bóluefnið getur þú farið á heimasíðu Þroskahjálpar, eða smellt **HÉR**.



Hvernig slepp ég við að fá COVID?

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 COVID?, 2

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?



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

Proskahjálp

Mannréttindi fyrir alla!

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

Orðabók

Veira: pínulítill smit-ögn sem veldur veikindum eða sjúkdómum þegar hún kemst inn í líkamann okkar.

Bóluefni / bólusetning: lyf sem við fáum með sprautu til þess að við fáum ekki sjúkdóm. Lítil börn fá bóluefni til að verja þau fyrir hættulegum sjúkdómum. Margir fá líka flensusprautu. Það er bóluefni.