

## Hvat kann eg gera, um eg nú skal fara minni út millum fólk?

Um tú hevur minni samband við onnur fólk enn vanligt, kanst tú umhugsa, hvat tú kanst gera í staðin. Alt eftir tíni støðu kanst tú t.d. ganga tær ein túr í einum øki, har ikki ov nógv fólk er, fara í garðin, ringja meira til kenningar, t.d. umvegis alnótina. Um tú vanliga gongur til fimleik, kanst tú vita, um tú kanst gera venjingarnar heima.

## Nær skal eg ansa serliga væl eftir?

Ring til kommunulæknan, um tú:

- ▶ Nýggjan hosta
- ▶ Fepur
- ▶ Trupulleikar at anda
- ▶ Sjúku í fleiri dagar
- ▶ Vantandi bata
- ▶ Versnandi sjúkueyðkenni

Tað er umráðandi, at tú ringir fyrst og ikki møtir upp hjá læknanum, tí har kanst tú smitta onnur.

Fylg við í gongdini viðvíkjandi nýggjum coronavirusi á heimasíðuni hjá danska heilsustýrinum [www.sst.dk/corona](http://www.sst.dk/corona).

## Góð ráð um nýtt coronavirus til tín, sum er í vandabólki

Verjið tey mest viðbreknu.

## Hvat er coronavirus?

Coronavirus hefur við sær ígerðir í andaleiðini. Sjúkueyðkennini kunna vera allt frá krími til álvarsligan lungnabruna, og virusið smittar frá fólki til fólk gjögnum dropar, t.d. frá hosti ella nosi, frá yvirflatum og gjögnum kontaktsmittu (lógvatak, frá lutum, handtökum v.m.).

Líkt er til, at nýtt coronavirus serliga hefur við sær álvarsliga sjúku hjá eldri fólki og fólki við kroniskari sjúku. So um tú ert í vandabólkinum, skalt tú ansa serliga væl eftir at verja teg sjálva/n og onnur serliga viðkvom móti smittuspjaðing.

## Hvørjir eru teir viðkvomu bólkar?

**Summir bólkar eru í serligum vanda fyri at gerast álvarsliga sjúkir, um teir verða smittaðir við nýggja coronavirusinum.**

- Eldri fólk (serliga eldri enn 80 ár)
- Barnakonur (fyri at binda um heilan fingur)

### Fólk við kroniskum sjúkum

- Fólk við hjarta-æðrasjúkum (ikki galdandi fyri væl viðgjørt høgt blóðtrýst)
- Fólk við kroniskari lungnasjúku (ikki galdandi fyri væl viðgjörda astmu)
- Fólk við lágari immunverju
- Fólk við diabetes
- Fólk við krabbameini
- Børn við kroniskum sjúkum

Tú skalt meta teg sjálva/n at vera í serligum vandabólki, um tú hefur meðal ella ringa kroniska sjúku. T.d. sera høgt blóðtrýst ella astmu, sum ikki er væl regulerað við heilivági. Um tú ert væl viðgjörd/ur og tamarhald er á kronisku sjúkuni, ert tú IKKI í vandabólki. Um tú ivast í, um tú ert í serligum vanda, ella hefur tørv á serligari ráðgeving, viðmæla vit, at tú tosar við læknan, har tú ert í viðgerð.

## Hvat kann eg gera, um eg eri í einum serligum vandabólki?

### Fylg almennu ráðunum um reinføri

**Um tú ert í einum serligum vandabólki, viðmæla vit, at tú ansar serliga væl eftir at halda almennu reinførisráðunum og ráðunum um ferðslu í samfelagnum.**

- Vaska tær ofta um hendurnar ella nýt hondspritt. Ver serliga ansin, tá tú hefur verið millum fólk, áðrenn tú skalt eta v.m.
- Hosta ella njós í ermuna - ikki í hendurnar.
- Nýt handskar, um tú fert út.
- Hevur tú sjúkutekin, eisini heilt løtt sjúkueyðkenni, verð so verandi heima til tú ert frísk/ur.
- Minka um kropsligt samband (lógvatøk, klemm og mussar) og halt teg burtur frá sosialum tiltøkum.
- Halt teg fyríbils burtur frá fritíðartrivum / sosialum tiltøkum, har tú hefur tætt samband við onnur fólk (t.d. innkeypum, shopping, venjingarhølum, kóri, fimleikalíðum, Rettetbridgefelagi, familjultøkum, vitjan hjá/av ommu/abbabørnum).
- Bið onnur um at vísa atlit.

### Tak serlig fyrivarni

**Vit viðmæla harafturat, at tú hugsar um, hvussu tú best verjir teg móti smittu.**

- Ver mest møguligt heima.
- Halt teg burtur frá støðum, har nógv fólk koma saman. Vit frámæla t.d. at tú nýtir almenn flutningstól, serliga tá nógv fólk ferðast.
- Ansa eftir at hava serliga gott handreinføri. Vaska tær væl um hendurnar, um tú t.d. hefur nortið við handtøk, og tá tú kemur til hús. Umhugsa, um tú skalt vera í handskum, tá tú fert út.
- Nert ikki við nøs, munn og eygu, um tú ikki hefur reinar hendur, tí virus smittar vanliga frá hondunum til slímhinnurnar í nøs, munn og eygum.
- Halt frástöðu til onnur fólk, serliga um tey tykjast sjúk. Dropar frá hosti og nosi spjaðast í luftini frá 1-2 metra frástöðu, haðani teir kunnu smitta onnur. Men teir hanga ikki leingi í luftini.