

Smittevern under covid 19

Dagny Nyfelt

Hygienesykepleier

Infection Control Nurse

Pensjonist i Arguineguin

Corona på Canaria

- ▶ Vi er i en pandemi
- ▶ Vi må ta noen forholdsregler

Pandemi

En pandemi rammer hele samfunnet og mange samfunnsfunksjoner kan stoppe opp. Helsetjenesten kan bli overbelastet og konsekvensene for landets økonomi betydelige. Mange kan bli svært syke, få langtidsvirkninger eller dø



Influenza

- ▶ Influenza gir vanligvis feber og smerter i kroppen, og i tillegg luftveissymptomer.
- ▶ Vanligvis blir mellom fem og ti prosent av befolkningen syke i løpet av en vintersesong



Covid 19

- ▶ Influenza-symptomer:
hoste, feber, slapphet og sår hals
- ▶ +Tap av smak og lukte-sans
- ▶ +Tungt å puste
- ▶ +mulige alvorlige langtidsvirkninger

- ▶ Noen er symptomfrie eller er lite plaget.
De kan likevel smitte andre



Hvordan smitter influensa og covid?

- ▶ Dråpe-, luft- eller kontaktsmitte.
- ▶ Ved dråpe- og luftsmitte puster man inn **dråper eller aerosoler** som inneholder influensavirus, spredt i luften når smitteførende personer snakker, synger, hoster eller nyser.

Ansiktsmaske?

Munnbind er
en barriere
mot aerosoler
og dråper



Vaksine

Vaksine reduserer betydelig faren for å

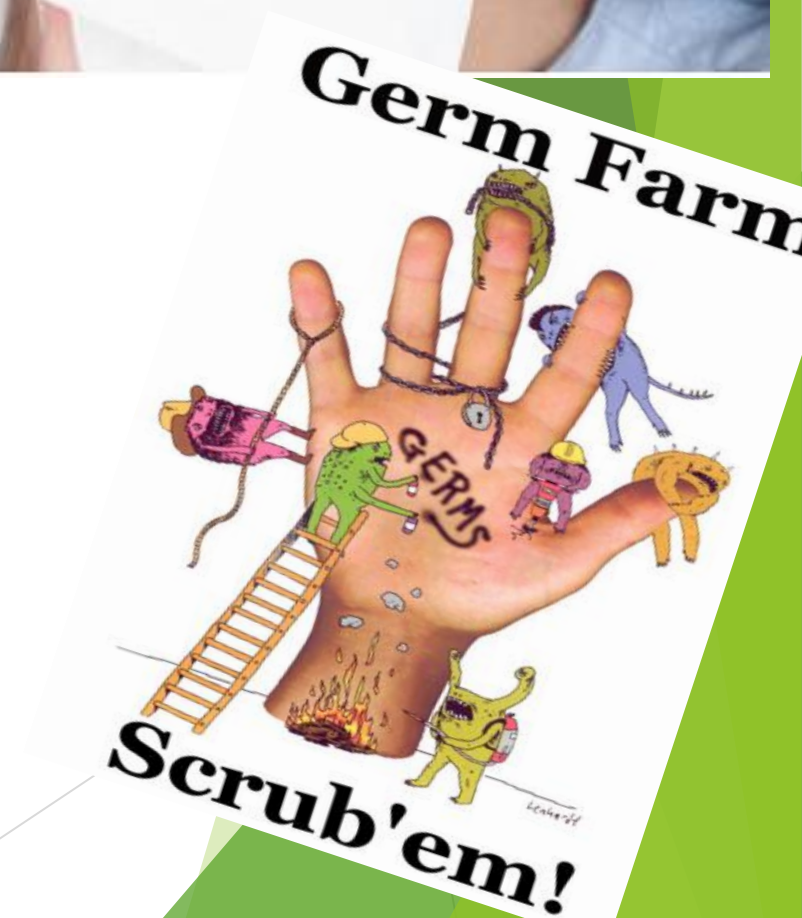
- ▶ bli alvorlig syk
- ▶ bli smittet
- ▶ **smitte andre**
- ▶ Effekten av vaksinen går ned over tid
- ▶ 3. dose er nå tilgjengelig
- ▶ Vaksine viktigste verktøy i kassa, men er ikke nok:
- ▶ Husk: 30% - mer enn hver 4 person er uvaksinert i Norge
- ▶ 10% - av vaksinerte får liten eller ingen effekt av vaksinen

An illustration on the right side of the slide features a central cluster of circular icons representing diverse individuals. A larger, prominent icon of an elderly woman with white hair and glasses is at the center of this cluster. Surrounding her are several smaller icons of people of various ages and ethnicities. Scattered around these human icons are several stylized virus particles, depicted as black spheres with red spikes, symbolizing the spread of the virus.

Koronavaksinasjonsprogrammet
- FHI

Tiltak mot smittespredning

- ▶ 1. Vaksiner deg!
- ▶ 2. **Syk? Hold deg hjemme;**
- ▶ 3. Hold avstand - eller munnbind
- ▶ 4. Test deg ved mistanke om smitte
- ▶ 5. God ventilasjon innendørs
- ▶ 6. **Når du hoster eller nyser:**
 - ▶ A. dekk munnen med **papirlommetørkle** og kast det
 - ▶ B. Eller dekk munn og nese **med armen** når du hoster eller nyser;
- ▶ 7. Vask hendene



Unngå brakkesyke

- ▶ Gå turer
- ▶ Vær i fysisk aktivitet
- ▶ Unngå å isolere deg når du er frisk
- ▶ Følg smittevernreglene

Legg deg selv i «karantene»

- ▶ Når du føler deg dårlig
- ▶ Hoster og nyser
- ▶ Mistenker influensa eller covid
- ▶ Kontakt legen, Ikke gå dit. La legen bestemme



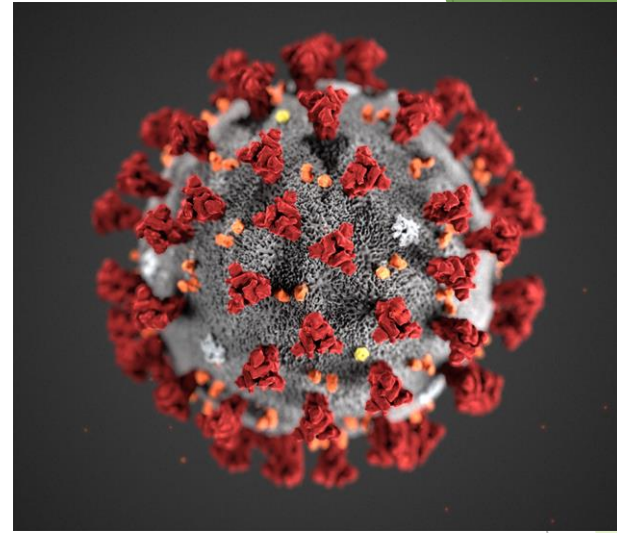
Trygg Informasjon

- ▶ Folkehelseinstituttet FHI
<https://www.fhi.no/>

- ▶ FHI reiseråd
<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/reiserad-knyttet-til-nytt-koronavirus-coronavirus/>

- ▶ Verdens helseorganisasjon WHO
<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

- ▶ Centers for Disease Control and Prevention
<https://www.cdc.gov/>



Hvis du får symptomer

- ▶ «Corona» telefon Kanariøyene: 900 112 061
- ▶ Oppdatert informasjon om smittespredningen på Kanariøyene:
 - ▶ <https://www.gobiernodecanarias.org/principal/coronavirus/semaforo/>
- ▶ heikanarioyene.com/coronavirus
- ▶ Det norske legesenteret +34 928 49 77 93
- ▶ Centro medico del Mar +34 928 73 55 92