



Koronavirus – Råd til risikogrupper

I det siste har vi hatt flere større utbrudd i våre «nærområder» både på Hamar og på Lillehammer. Det er svært viktig å beskytte de som er mest utsatte for smitte og sykdom, altså folk i risikogrupperne. Folkehelseinstituttet har lagt råd om hva man bør eller ikke bør gjøre, og de er oppsummert for to hovedgrupper:

Gruppe 1. Personer med lett økt risiko:

Alle mennesker over 65 år har en lett økt risiko grunnet alder.

I tillegg vil personer mellom 50-65 år som har en kronisk sykdom også være i denne gruppen.

Gruppe 2. Personer med moderat eller høy risiko:

Her er alle som er over 65 år og som i tillegg har en kronisk sykdom som for eksempel diabetes. Også personer over 50 år med 2 kroniske sykdommer er i denne gruppen.

I tillegg er alle mennesker over 80 år også i denne gruppen uavhengig av hvor frisk man føler seg, i tillegg til beboere på sykehjem.

Kroniske sykdommer kan være:

- Hjerte- og karsykdommer, for eksempel de som har hatt hjerteinfarkt
- Fedme
- Diabetes
- Kronisk nyre- /lever- og lungesykdom for eksempel alle med Kols
- Alle med kreft
- Alle som får behandling med cellegift, strålebehandling eller immundempende behandling ved autoimmune sykdommer. Mange med Revmatiske sykdommer er i denne gruppen.

Mange av innbyggerne våre i Østre Toten er i gruppe 2, selv om vi har mange eldre som føler seg friske er det viktig å påpeke at man allikevel mest sannsynlig er i denne risikogruppen. Er du i tvil snakk med fastlegen din.

Kommuneoverlegen har ansvaret for å ivareta alle kommunens innbyggere på best mulig måte i forhold til den gjeldende smittesituasjonen. Det vil derfor være av stor betydning å gi råd som ivaretar dette og forhindrer smitte, sykdom og død.

Folkehelseinstituttet/FHI gir følgende råd til personer i Gruppe 2 i en situasjon med lite smittespredning-altså dagens situasjon, og rådene er enda strengere ved stor smittespredning:

- Lev mer tilbaketrukket.
- Ha kun noen få nærkontakter.
- Unngå steder der mange samles og der det kan være vanskelig å holde avstand f.eks kjøpesenter og kollektivtransport. Dette gjelder også arrangementer der flere samles. Å samle mennesker i risikogruppene nå er ikke å anbefale.
- Hold avstand, minimum 1 meter - helst 2 meter når du kan.
- Hold deg hjemme dersom du er syk/har luftveissymptomer. Ta kontakt med fastlegen din for å vurdere testing/få råd.
- Ha gode rutiner for håndvask, hoste- og nysehygiene.
- Det er fint å holde seg i form ved å gå tur, men velg steder der det ikke er trengsel.

Disse rådene er ment for å ivareta alle våre eldre over 80 år, og de aller fleste over 65 år som dessverre er i risiko selv om man føler seg frisk.

Kommuneoverlegen anmoder særlig lag og foreninger om å vurdere nøye hvorvidt man skal arrangere og eller delta i ulike sosiale samlinger/møter nå. Norge står ved et veiskille, så la oss sammen ta ekstra forhåndsregler nå frem til vaksine er på plass.

Hvis du vil lese mer:

<https://helsenorge.no/koronavirus/risikogrupper>