



VEILEDER

Dette er en veileder til informasjonsbrosjyren:
«Hvordan kan eldre ta vare på helsen sin i koronatiden?»

Veilederen skal være en samtalestøtte til deg som er pårørende, frivillig eller helsearbeider. Vi har samlet og tilpasset norske myndigheters informasjon om korona og smittevern. Du finner tips om hvordan eldre personer kan leve et godt liv i koronatiden.



Innhold

Generelle råd til frivillige	4
Fakta om koronaviruset	5
Hvordan smitter koronaviruset?	6
Hvordan kan jeg redusere risikoen for å bli smittet eller å smitte andre?	8
Jeg holder avstand til andre!	8
Jeg bruker munnbind i enkelte situasjoner	9
Papirmunnbind	9
Tøymunnbind	9
Jeg vasker hender ofte	12
Håndvask eller hånddesinfeksjon(spriting)?	13
Slik utføres korrekt håndvask:	13
Slik utføres effektiv hånddesinfeksjon:.....	13
Jeg dekker over munnen når jeg hoster og nyser	13
Hva kan være tegn på at jeg er smittet med korona?	14
Hva betyr det at jeg har feber?	14
Hva betyr det at jeg hoster?.....	15
Hva betyr det at jeg er tungpusten?	15
Hva betyr det at jeg er trøtt og slapp?	15
Hva betyr det at jeg har dårlig smaks- eller luktesans?.....	15
Hva gjør jeg hvis jeg blir syk?	16
Hvor kan jeg teste meg for korona?	16
Hva skjer etter testing?.....	16
Hvordan kan jeg leve et godt liv i koronatiden?	17
Andre kilder til god informasjon.....	20



Generelle råd til frivillige

- Det er best om du møter personen du skal veilede ansikt til ansikt, enten ved å besøke vedkommende eller over en videosamtale.
- Du bør ha god tid når du har samtalen og avklare hensikten med samtalen. Du kan for eksempel si: «Jeg ringer deg for å høre om du lurer på noe om korona!»
- I starten av samtalen er det er lurt å forklare hvilken organisasjon du kommer fra og at du har taushetsplikt.
- Som frivillig kan du ikke svare på alle spørsmål eller løse personens problemer.
- Personen kan åpne seg om personlige temaer eller ha spørsmål om helsen sin. Det kan i noen situasjoner være aktuelt å be personen om å ta opp dette med sin fastlege.
- Det å ha en samtale om slike temaer kan sette i gang mange følelser hos deg selv. Hvis du får et behov for å snakke med noen kan du be om støtte og samtaler i ditt nettverk eller organisasjon.
- Bruk teksten og bildene i informasjonsbrosjyren og denne veilederen i samtalen.
- Informasjonsbrosjyren er oversatt til følgende språk: urdu, arabisk, polsk, bosnisk, vietnamesisk og somali.
- Det finnes også en informasjonsfilm som kan være til hjelp. Den heter "Husk smittevernrådene" og er teksten og dubbet til de samme språkene.

Fakta om koronaviruset

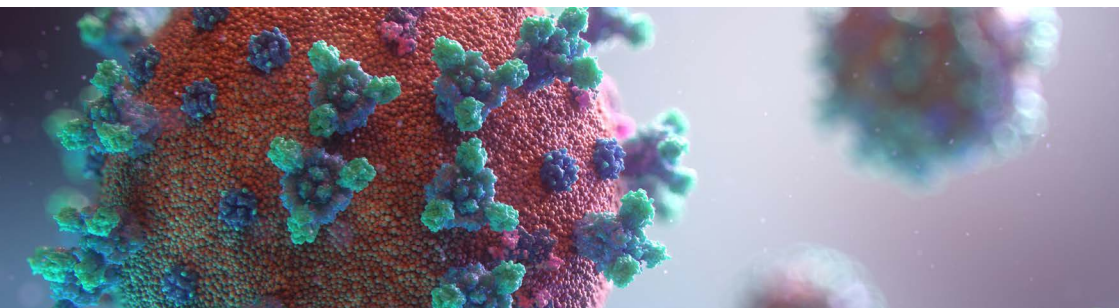
Koronaviruset er årsaken til en pandemi. En pandemi er et sykdomsutbrudd som rammer svært mange mennesker og sprer seg over store deler av verden. Begrepet pandemi brukes oftest om smittsomme sykdommer. Mest kjent er influensa, som også er forårsaket av et virus.

Gjennom historien har vi opplevd flere pandemier. Vi har kjent til koronaviruset lenge. Stort sett har det forårsaket vanlig forkjølelse. I begynnelsen av januar 2020 fastslo kinesiske myndigheter at et nytt koronavirus er årsaken til luftveissykdommen kalt covid-19, eller korona som vi velger å kalle det i denne veilederen.

De fleste som blir smittet utvikler mild til moderat sykdom og blir friske uten å måtte på sykehus. Eldre mennesker har økt risiko for å bli alvorlig syke av koronaviruset. Dersom du er over 65 år og har en sykdom som du lever med, ta kontakt med fastlegen for råd. Fastlegen kan også gi råd om influensavaksinering. Det er trygt å bruke helsetjenester i Norge, også i koronatiden.

Dersom du har spørsmål om koronavaksinering – følg med på kommunens nettsider om hvor du kan få informasjon om vaksinering mot korona.

Koronaviruset rammer forskjellige folk på forskjellige måter. Det har endret måten vi kan være sammen på og hva vi kan gjøre. Hvis du følger rådene i informasjonsbrosjyren, reduserer du risikoen for å bli syk eller å smitte andre.



Hvordan smitter koronaviruset?

Koronaviruset smitter på samme måte som ved forkjølelse og influensa. Et virus overføres fra luftveiene hos en syk person til luftveiene hos en frisk person. Dette skjer når vi hoster og nyser. Med luftveiene mener vi nese, munn, hals og lunger.

Viruset smitter også når mennesker er tett sammen og når vi håndhilser og klemmer hverandre. En person smittet med koronavirus kan i gjennomsnitt smitte 2-3 andre, mens en person med influensa vanligvis smitter 1-2 andre. Koronaviruset er derfor mer smittsomt enn influensa.

www.helsenorge.no/koronavirus/fakta-og-handtering-i-norge/



FAKTA

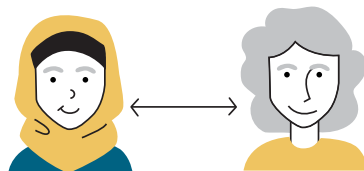
Koronaviruset smitter gjennom dråper og ved direkte og indirekte kontakt:

- **Dråpesmitte.** Den syke nyser eller hoster ut i luften uten å dekke til munnen. Virusset spres ut i luften som små dråper som faller ned på bakken. Hvis du står nær den som er syk, kan du puste inn viruset før dråpene har falt ned på bakken. Viruset kan også komme i kontakt med øyne hos personer som står i nærheten, og smitte på denne måten.
- **Ved direkte kontakt (når vi tar på hverandre).** Den syke overfører viruset til hendene sine, for eksempel ved å nyse eller hoste i hendene. Viruset kan da overføres til deg når dere tar på hverandre, og ved at du deretter tar deg til ansiktet, for eksempel gnir deg i øynene, klør deg på nesen eller putter noe i munnen.
- **Ved indirekte kontakt (når vi tar på ting).** Den syke overfører viruset til hendene sine, for eksempel ved å nyse eller hoste i hendene. Den syke tar deretter på ting, for eksempel dørhåndtak, mobiltelefon og møbler. Du tar på den samme tingen og tar deg deretter til ansiktet. Viruset kan da overføres til deg ved at du gnir deg i øynene, klør deg på nesen eller putter noe i munnen.

Hvordan kan jeg redusere risikoen for å bli smittet eller å smitte andre?

Jeg holder avstand til andre!

Avstand til andre mennesker er en viktig smittevernregel.



Du trenger ikke å holde 1 meter avstand til de som er "dine nærmeste". "Dine nærmeste" er de du bor sammen med til daglig. Hvis du har en kjæreste, så regnes han eller hun også som "din nærmeste". Disse personene kan du være sammen med som vanlig.

Hvis du bor alene kan du velge å ha to-tre personer som "dine nærmeste". Disse kan du ha nær fysisk kontakt med. Dere kan omgås som vanlig og du trenger ikke holde én meter avstand til disse. Disse personene må være de samme over tid.

Du skal holde avstand på minst én meter til alle andre enn "dine nærmeste". Dette betyr at mennesker du inviterer hjem til deg eller treffer ute ikke regnes som "dine nærmeste", selv om de tilhører familien din.

Det er regler for antall gjester du har lov til ha på besøk og for antall du har lov til å invitere på fester. Disse reglene endrer seg ofte. Hold deg oppdatert på smittervernregler fra nasjonale myndigheter.

Det er reglene i kommunen der du bor som gjelder for deg. Følg med på din kommunes nettsider.

www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/avstand-kontakter/

Jeg bruker munnbind i enkelte situasjoner

Hvis du ikke kan holde avstand på én meter til andre må du bruke munnbind. Dette gjelder ikke for "dine nærmeste". Munnbind kan redusere risikoen for at du og andre smittes av koronavirus.



Papirmunnbind

Papirmunnbind (medisinske munnbind) er for engangsbruk. Dersom munnbindene har en hvit og en blå side, så skal den blå siden vende ut. Nye og rene papirmunnbind skal oppbevares i en lukket plastpose når du bærer dem med deg, for eksempel i vesken eller lommen.

Dersom munnbindet tas av i en kort periode, må det brettes i to med innsiden (den hvite) mot hverandre. Papirmunnbind skal kastes i en søppelbøtte etter bruk. Husk å vaske eller sprite hendene både før du tar på munnbindet og etter du har tatt av munnbindet.

Tøymunnbind

Skal du bruke tøymunnbind, må du passe på merkingen av dette. Norske helsemyndigheter anbefaler munnbind som er merket med CWA 17553. Grunnen til dette er filtreringsevnen i munnbindet. Filtreringsevne betyr at stoffet munnbindet er laget av skal begrense antall virus som kan trenge igjennom munnbindet når du puster. Når tøymunnbindet tas av etter bruk, må det oppbevares i en plastpose med lukking.

Tøymunnbind må vaskes på minst 60 grader mellom hver gang du bruker det. Det kan derfor være lurt å kjøpe inn eller sy 2-3 stykker.

Pass på filtreringsevnen i stoffet dersom du skal sy munnbindene selv. Vær oppmerksom på følgende: Hvis du velger å sy et munnbind som skal være sikkert i bruk, må du vite hvordan. Gode råd finner du i den europeiske veilederen.

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-to-make-cloth-face-covering.html

Bruk av munnbind erstatter ikke andre smittevernregler. Det viktigste du kan gjøre for å redusere risikoen for å bli smittet av koronavirus er å holde avstand til andre, vaske hendene ofte, ha god hostehygiene og holde deg hjemme hvis du er syk.

Myndighetenes råd endrer seg - følg med på norske nyheter! Kommunene kan ha lokale råd om munnbind. Sett deg inn i reglene om bruk av munnbind som gjelder for kommunen du oppholder deg i.

Bruk munnbindet på riktig måte!



www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/munnbind-i-befolkningen/

Korrekt bruk av medisinsk munnbind

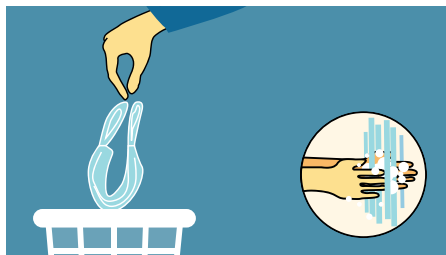
Når du bruker munnbind:



1. Rengjør hendene før du tar på munnbind.
2. Pass på at munnbindet sitter tett inntil ansiktet og godt over nesen.

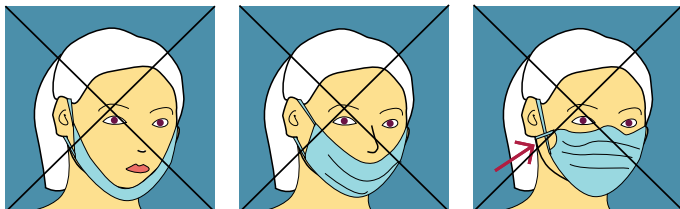
- Bruk hvert munnbind bare én gang.
- Bytt munnbind hvis det blir fuktig eller om du tar det av for å spise eller lignende.

Når du tar det av:



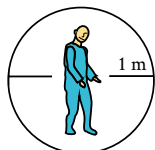
1. Kast det brukte munnbindet i en søppelbøtte med én gang du tar det av.
2. Rengjør hendene etter at du har tatt av eller berørt munnbindet.

IKKE:



Munnbind kan forebygge at du smitter andre og kan redusere risikoen for at du blir smittet selv. Dersom du bruker det feil, reduseres effekten av munnbindet.

Dette gjelder alltid, også ved bruk av munnbind:



Hold minst 1 meter avstand til andre.



Bli hjemme hvis du er syk.



Noen kan ha god grunn til å velge annerledes.

Jeg vasker hender ofte

Det er viktig å vaske hendene ofte og grundig. Som et minimum må du vaske hendene før du går ut, med en gang du kommer hjem og før du spiser. Vask hendene med såpe og vann i 20 sekunder.



Du må også vaske hendene dine:

- Før du lager eller spiser mat
 - Etter at du har vært på do
 - Når hendene dine er synlig skitne
 - Etter å ha pusset nesen, eller hostet i hendene
 - Etter at du har tatt på dyr
 - Etter å ha tatt på ting rundt deg på steder med mange folk.
- Dette kan være i butikken, på apoteket, på cafe og legesenter, på religiøse møteplasser, på bussen eller toget eller andre steder.

Håndvask eller hånddesinfeksjon (sprinting)?

Både håndvask og alkoholbasert hånddesinfeksjon er gode og effektive metoder for håndhygiene. Håndvask i minst 20 sekunder med såpe og vann er hovedregelen. Dersom du ikke har såpe og vann tilgjengelig, så er hånddesinfeksjon løsningen. Du trenger ikke utføre både håndvask og hånddesinfeksjon. En av delene holder fint.

Slik utføres korrekt håndvask:

- Fukt hendene i lunkent vann
- Påfør såpe (best med parfymefri)
- Fordel såpen over alle overflater på begge hender inkludert håndleddene
- Skyll hendene godt sånn at all såpe blir borte
- Klapptørk hendene (ikke gni, det gir såre hender)
- Skru av kranen med papirhåndkleet når du er utenfor hjemmet

Slik utføres effektiv hånddesinfeksjon:

- Ta en passe mengde hånddesinfeksjonsmiddel i en hånd
- Fordel middelet på alle overflater på begge hender, inkludert håndleddene
- La hendene lufttørke
- Når hendene er tørre, er de rene

<https://www.youtube.com/watch?v=vsFQfZit0KU>

Jeg dekker over munnen når jeg hoster og nyser

- Unngå å hoste eller nyse direkte på andre
- Dekk munnen og nesen med et papir når du hoster eller nyser
- Kast deretter papiret i søpla. Vask hendene
- Hvis du ikke har papir for hånden, kan du hoste eller nyse i albuekroken



www.helsenorge.no/koronavirus/rad-for-koronahverdagen/

Hva kan være tegn på at jeg er smittet med korona?

- Jeg har feber
- Jeg hoster
- Jeg er tungpustet
- Jeg er trøtt og slapp
- Jeg har dårlig smaks- eller luktesans



Dette betyr at symptomene på infeksjon med koronaviruset er nokså like symptomene ved forkjølelse og mild influensa ved sykdommens start. Mer alvorlige symptomer kan komme etter hvert. Vi har likevel valgt å informere deg om de vanligste symptomene, sånn at du kan søke råd hos fastlegen din på et tidlig tidspunkt.

Hva betyr det at jeg har feber?

Feber er forhøyet kroppstemperatur som følge av sykdom. Feber er et symptom, ikke en sykdom i seg selv. Den normale kroppstemperaturen din er vanligvis cirka 37 °C. Dersom temperaturen er over 38 °C betyr det at du har feber. Feber kan være et tegn på at du har en infeksjon i kroppen, for eksempel at du kan være smittet med korona.



Du måler feberen i øret med et øretermometer.



Eller i munnen, armhulen eller endetarmen med et febertermometer.

Hva betyr det at jeg hoster?

Hoste kan være tegn på at du er smittet av korona. Mange får det vi kaller tørrhoste. Tørrhoste kommer av irritasjon og kløe i halsen. Når du hoster kan det høres litt ut som når en hund bjeffer. Når du har tørrhoste hoster du ikke opp slim. Hosten har ingen funksjon i seg selv, men forteller deg at slimhinnen i halsen er irritert. Ofte kan du ha litt sår hals i tillegg til tørrhosten.

Hva betyr det at jeg er tungpusten?

Tung pust eller pustevisker er følelsen av å få for lite luft. Tung pust er oftest forårsaket av lungesykdommer, men du kan også bli tungpustet hvis du er redd eller har angst. Hvis du er i dårlig fysisk form kan du bli tungpustet av fysisk aktivitet, for eksempel når du går i trapper. Tung pust kan også være et tegn på at du er smittet av korona. Særlig hvis du opplever det sammen med noen av de andre symptomene som er beskrevet i dette kapitlet.

Hva betyr det at jeg er trøtt og slapp?

Du opplever at du blir fortere sliten enn før. Du har mindre krefter til daglige oppgaver enn til vanlig. Du hviler kanskje mer i stolen eller på sofaen og sover mer enn før.

Hva betyr det at jeg har dårlig smaks- eller luktesans?

Dersom du er smittet med korona, kan du miste både smaks- og luktesansen. Dersom du mister luktesansen, pleier det å skje brått og fullstendig. En annen ting som gjør korona annerledes enn vanlig forkjølelse er at smakssansen blir borte på ordentlig. Du kan blant annet ikke skille mellom søt og bitter smak på mat og drikke. Vanligvis skjer det uten at du er tett i nesa eller snørrete. De fleste koronasyke puster fritt gjennom nesa.

<https://www.nrk.no/norge/tapt-smakssans-annerledes-for-covid-19-enn-for-forkjoelse-1.15132016>

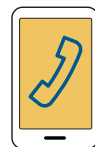
Hva gjør jeg hvis jeg blir syk?



Hold deg hjemme



Kontakt fastlegen



Bestill time for testing

Dersom du har blitt smittet kan det ta 0 til 14 dager før du får symptomer. Vanligvis tar det 5 til 6 dager. Du er mest smittsom for andre mens du har symptomer. Det viktigste er at du holder deg hjemme hvis du har noen av symptomene som er beskrevet i kapitlet over. Dersom du har slike symptomer, skal du bestille time for testing.

Hvor kan jeg teste meg for korona?

Du finner informasjon om hvor du kan teste deg på kommunens nettsider. Det er mulig å ringe fastlegen, og noen kommuner har også opprettet Koronatelefon som du kan ringe for å bestille time.

HUSK! Testing er gratis! Dersom du har problemer med å forstå norsk, så har du rett til tolk. Tolk er gratis.

<https://www.helsenorge.no/koronavirus/testing-og-symptomer/>

Hva skjer etter testing?

Vi har valgt å legge ved en lenke til informasjon om hva som skjer etter at du er testet for koronaviruset. Informasjonen er utarbeidet av helsemyndighetene våre, og er laget på mer enn 40 språk.

Les mer om hva som skjer etter testing her:

www.fhi.no/contentassets/8afe4dac09ca4b4f8a939f2d488547fa/vedlegg/norsk_informasjon-til-deg-som-har-tatt-koronatest-.pdf

Helsemyndighetene har også laget et sammendrag om korona, som også oppsummerer informasjonen i brosjyren og i denne veilederen.

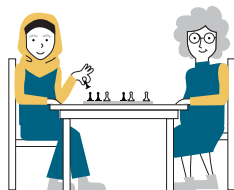
www.fhi.no/contentassets/37298bcacf6724377b68018cfd7db4309/vedlegg/norsk_generell-informasjon-korona.pdf

Hvordan kan jeg leve et godt liv i koronatiden?

Aktiviteter i hverdagen er positivt for alle mennesker. I koronatiden er det viktig å holde på daglige rutiner som er viktige for deg. I tillegg kan det være nødvendig å lage nye rutiner som passer for koronasituasjonen. Bestem deg for å gjøre noe hyggelig og som gir deg glede. Se en film, lag god mat, hør på musikk eller gjør noe annet du liker.

Vær sosial og snakk med noen så ofte du kan. Du kan kontakte familie og venner, enten på sosiale plattformer eller på telefonen. Bruk hodet og kroppen. Sørg for daglige doser fysisk aktivitet og dagslys enten alene eller sammen med noen få faste personer. En tur ute i frisk luft gir god helse!

www.aldringoghelse.no/koronaviruset/aktivitet-i-hverdagen/



Gjør noe du liker
– hver dag



Vær sosial
– snakk med noen



Vær fysisk aktiv
– gjerne utendørs

FAKTA

Psykisk helse i koronatiden

Smitteverntiltakene kan medføre ekstra belastninger for alle. Bekymringer og stress knyttet til koronasituasjonen vil kunne føre til psykiske helseplager eller forverre de plagene du allerede har. Koronapandemien og de iverksatte tiltakene for å redusere smitte kan føre til økt fare for konflikter i hjemmet og vold i nære relasjoner.

- Det er viktig å opprettholde en normal døgnrytme, særlig dersom du er i karantene eller isolasjon eller dersom du er forhindret fra å delta i vanlige aktiviteter på grunn av smittetiltak.
- Lag gjerne faste avtaler om å holde kontakt med for eksempel familie, venner eller naboer.
- Anerkjenn at dine psykiske helseplager og din livshistorie kan påvirke hvordan du tenker, føler og reagerer på koronasituasjonen.
- Det er ikke uvanlig å være engstelig, stresset eller å bli bekymret.
- Husk at selv om tiltakene som gjøres nå er omfattende, er hensikten å hindre at flere blir smittet og å beskytte dem som er særlig sårbare for koronaviruset.
- Dersom du er utsatt for vold, er det viktig at du søker hjelp. De som utøver vold må også søke hjelp.

<https://www.nkvts.no/aktuelt/korona-rad-til-deg-som-har-psykiske-plager/>

<https://www.helsenorge.no/koronavirus/karantene-og-isolasjon#stressreducerende-tiltak-ved-karantene-og-isolasjon>

<https://www.helsenorge.no/koronavirus/hjelp-ved-vold-i-naere-relasjoner/>





Andre kilder til god informasjon:

www.fhi.no/nettpub/coronavirus/?chapter=89177

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

www.imdi.no/nyttige-nettsider-pa-andre-sprak/

<https://nasjonalforeningen.no/demens/demens-og-korona/>

<https://www.aldringoghelse.no/koronaviruset/>

<https://www.caritas.no/covid-19/>

<https://sanitetskvinnene.no/om-korona>

<https://frivilligsentral.no/korona>

Design og illustrasjon: Headspin

Veilederen er laget av Nasjonalforeningen for folkehelsen og Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse med tilskudd fra Integrerings- og mangfoldsdirektoratet (IMDi) i samarbeid med:

Somalisk Kultur Forening



Moskeen Masjid Abu-Bakr Drammen



Oslo

KulturKonsulenten
En brobygger mellom kulturer og minoriteter

