

Gode råd for en aktiv hverdag



Prøv å holde på rutinene



Legg deg og stå opp til vanlig tid for å få nok søvn



Ha faste måltider



Gå gjerne en tur, men hold avstand til andre



Hold deg i aktivitet. Reis deg ofte opp av stolen og gjør noen øvelser



Hold kontakt med familie og venner. Bruk telefon eller video



GODE RÅD OM KORONAVIRUSET - HVORDAN HINDRE SMITTE

Eldre og syke mennesker er særlig utsatt når det gjelder koronaviruset. Derfor er det viktig å ta forhåndsregler.



Gjør noe hyggelig hver dag, som for eksempel håndarbeid, se film og TV, lese en bok eller høre en lydbok. Kanskje har du nå tid til å finne fram gamle bilder som gir deg gode minner eller høre på musikk du liker.

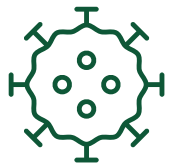
For tips til aktiviteter se:

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

Trenger du noen å snakke med:

Frivillighetens koronatelefon: 23 12 00 80

Demenslinjen: 23 12 00 40



Om korona

Koronaviruset har spredt seg over hele verden. Viruset har også spredt seg i hele Norge, og mange er smittet. Koronaviruset kan føre til en sykdom som kalles Covid-19. Mange av de som er smittet føler seg ikke syk eller bare litt syk. Andre blir syk med feber og hoste. Noen blir så syke at de får pustevansker og må behandles på sykehus. De fleste overlever, men for noen er det så alvorlig at de dør. Hvis en er gammel og har en sykdom fra før, er det større sjanse for å bli syk.

Viruset smitter lett mellom personer gjennom små dråper som kommer ut i luften når vi hoster, nyser, snakker eller ler høyt. Derfor har det kommet mange regler vi må følge for å stoppe smitten. Skoler er stengt. Mange er hjemme fra jobb. Selskap eller arrangement hvor mange skal møtes er avlyst. Vi skal ikke være i nær kontakt med mange mennesker, og holde oss mest mulig hjemme. Dermed kan vi ikke besøke hverandre slik som vi ellers pleier.

Du har kanskje sett på nyhetene på TV at helsepersonell har på seg munnbind, visir og smittefrakker i møte med pasienter og pårørende. Dette er for å beskytte oss, og for å hindre at smitten sprer seg.

Alt er ikke helt som det pleier nå. Det er mindre folk på gaten, og istedenfor å klemme eller hilse med håndtrykk, nikker vi til hverandre på avstand. Alle tiltakene er for å begrense smitte slik at flest mulig holder seg friske.

I tiden framover er det viktig å ha en så vanlig hverdag som mulig. Gå en tur om du kan, og hold kontakt med familie og venner for eksempel per telefon.

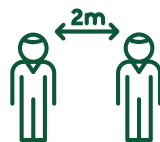
For mer informasjon om koronaviruset, se www.helsenorge.no

Hvordan hindre smitte



Vask hendene

- Vask hendene grundig og ofte i varmt vann og såpe.
- Har du ikke dette, bruk håndsprit eller våtservietter.



Hold avstand til andre

- Ikke håndhilse, kyss på kinnet eller klemme.
- Ha kontakt med så få folk som mulig.



Ikke host eller nys på andre

- Hold et tørkepapir over nese og munn når du hoster eller nyser. Kast tørkepapiret etter bruk, og vask så hendene dine. Har du ikke tørkepapir, host i albuekroken.
- Smitten spres gjennom dråper i luften når vi hoster og nyser.



Bli hjemme

- For å unngå spredning av korona er aktiviteter og arrangementer er avlyst.
- Vær mest mulig hjemme for å unngå smitte.
- Unngå å reise med buss/bane/tog.
- Du kan handle og gå tur, men hold avstand til andre.
- Ha bare kontakt med noen få nære personer.



Om du tror du er smittet av korona

- Om du får feber, begynner å hoste eller får puste-problemer kan du være smittet av korona.
- Hvis du er syk og trenger hjelp, ring fastlegen din.
- Hvis du har behov for hjelp med en gang og fastlegen ikke svarer, ring 116 117.
- Hvis du har problemer med å puste, ring 113.