



Embætti
landlæknis
Sóttvarnalæknir



Landssamtökin
Proskahjálpi
Mannréttindi fyrir alla!



Stjórnarráð Íslands
Félagsmálaráðuneytið

Kóróna-veiran / COVID-19

Leiðbeiningar fyrir NPA notendur og aðstoðar-fólk

Auðlesin útgáfa

1. útgáfa, maí 2020

Um þessa handbók

- Þessi handbók og leiðbeiningarnar í henni eru gerðar fyrir fólk sem notar notendastýrða persónulega aðstoð (NPA) eða er með beingreiðslusamning.
- Aðstoðar-fólk getur notað venjulegu útgáfuna af leiðbeiningunum til að fræðast um hvernig það á að bregðast við út af kóróna-veirunni. Það er hægt að finna hana með því að [smella hér](#).
- Það er líka komin út útgáfa á ensku. Það er hægt að finna hana með því að [smella hér](#).
- Þessi handbók er gerð af félagsmála-ráðuneytinu, Sambandi íslenskra sveitarfélaga og embætti landlæknis.
- Landssamtökin Þroskahjálp bjuggu til þessa auðlesnu útgáfu í samstarfi við sérfræðinga sem nota auðlesið mál.

Hvað er kóróna-veiran?

- Veikin sem er núna í samfélaginu er kölluð kóróna-veiran eða COVID-19. Fólk getur fengið þessa veiki ef það smitast af veiru. Veirur eru mjög litlar og sjást ekki með berum augum.
- Kóróna-veiran er mjög smitandi og þess vegna geta margir veikst. Ef einhver sem er veikur af kóróna-veirunni hóstar mjög nálægt mér eða kemur við mig get ég orðið veik eða veikur.
- Kóróna-veiran þolir ekki sápu eða spritt. Ef ég þvæ mér með sápu eða nota spritt á hendurnar þá leysist veiran upp og getur ekki smitað mig.
- Ég þvæ mér mjög vel um hendurnar með sápu. Það er mikilvægt. Ég syng afmælisönginn tvisvar á meðan ég þvæ mér. Þannig veit ég að ég er búin að þvo mér nógu lengi.
- Ég passa mig að vera ekki of nálægt öðru fólki. Það er gott að hafa 2 metra á milli fólks. Það eru eins og 3 stólar eða kústur á milli fólks.

Hvað er kóróna-veira?

- Þegar ég hósta set ég olnbogann fyrir munninn eða hósta í bréf sem ég hendi svo beint í ruslið. Ef við hóstum eða hnerrum þurfum við að þvo okkur um hendurnar eða nota spritt eftir á.
- Ef þú ert með NPA og heldur að þú sér að verða veik eða veikur af kóróna-veirunni þá er mjög mikilvægt að hafa samband við einhvern sem þú þekkir vel og segja frá áhyggjum þínum. Það má ekki fara beint til læknis því þá getum við smitað aðra.
- Þeir sem eru með kóróna-veiruna eru oftast með hita, þeim er illt í hálsinum og eru með hósta. Svo er mörgum illt í líkamanum og líður illa. Sumum finnst erfitt að anda.
- Ef þér líður illa og heldur að þú sért að verða veik eða veikur af kóróna-veirunni þá er best að tala við aðstoðar-manninn þinn. Það á líka að hringja í heilsu-gæsluna þar sem læk'nirinn þinn er og fá ráð. Það er líka hægt að hringja í Læknavaktina í síma 1700. Það er gott að láta fjölskylduna sína vita.

Góð ráð

- Þvoðu hendur mjög vel með sápu og notaðu spritt á hendurnar.
- Þú skalt þvo þér áður en þú borðar og eftir matinn. Það þarf alltaf að þvo hendur vel eftir að hafa farið á klósettið.
- Aðstoðar-maður þarf að byrja á því að þvo sér vel um leið og hann kemur til þín. Hann þarf líka að spritta hendur áður en hann aðstoðar þig.
- Ef aðstoðar-maður heldur að hann sé að verða veikur þarf hann að láta vita strax og láta athuga hvort hann sé smitaður.
- Ef þú heldur að þú sért að verða veik eða veikur þarf aðstoðar-maður þinn að fara í hlífðar-föt.
- Hanskar og hlífðar-föt þurfa að vera á góðum stað sem allir vita um. Allir sem nota hanska þurfa að spritta sig þegar þeir taka hanskana og hlífðar-fötin af sér. Það þarf að setja það allt í poka og loka honum vel og henda í ruslið. Svo þarf að spritta sig á eftir.
- Það er gott að hafa 2 metra á milli fólks. Það er eins og 3 stólar eða einn kústur.

Handþvottur og handsprittun

Endurtakið hvert atriði vandlega fimm sinnum eða oftar!



1 Nuddið lófum saman



2 Nuddið bæði handarbökin með lófunum



3 Nuddið vel milli fingra



4 Nuddið fingurgóma og neglur vandlega



5 Nuddið báða þumalfingur vandlega



6 Nuddið vandlega inni í báðum lófum

Mín viðbragðs-áætlun

- Við þurfum að passa okkur vel til að smitast ekki af kóróna- veirunni.
- Það er gott að vera undirbúinn og tala um hvað geti gerst ef maður verður veikur.
- Gott er að:
 - Ræða við aðstoðar-fólk um hvað á að gera ef þú verður veikur.
 - Hafa öll mikilvæg símanúmer á ákveðnum stað sem þú og aðstoðar-fólk vita hvar er.
 - Eiga alltaf nóg af sápu og spritti, einnota hönskum og pappírspurrkum.
 - Ákveða hver sér um verk-stjórnar hlutverk ef þú verður veikur.
 - Gera lista yfir þá sem þú vilt biðja um að aðstoða þig ef aðstoðar-fólkið þitt verður veikt. Það geta verið aðstoðar-menn sem hafa unnið hjá þér áður eða vinir og fjölskylda.
 - Ræða við aðstoðar-fólkið þitt hvernig á að ná í mat og lyf ef þú verður veikur.

Ég held að ég sé veik eða veikur af kóróna-veirunni

- Þá þarf að hringja í heilsu-gæslu í lækinn sinn eða í síma 1700 og óska eftir hjálp frá lækni eða hjúkrunar-fólki.
- Ef þú ert mjög mikið veik eða veikur á að hringja í 112 og þá kemur sjúkra-bíll. Það þarf alltaf að láta vita að maður haldi að það sé vegna kóróna-veirunnar.
- Það er gott að láta fjölskylduna sína vita.
- Ef þér líður eins og þú sért veik eða veikur þarftu að vera ein/n eins mikið og hægt er. Það heitir að vera í sóttkví.
- Ef þú ert veik eða veikur á að koma sem minnst við þig, nota einnota hanska og nota spritt á eftir.
- Til þess að kanna hvort maður sé með kóróna-veiruna þarf lækni eða hjúkrunar-fólk að stinga pinna upp í munn og í nefið.
- Það getur verið gott að vera með grímu fyrir andlitinu ef þú heldur að þú sért veik eða veikur.

Hvað gerist ef ég verð veik eða veikur?

- Ef þú ert veik eða veikur eða heldur að þú sért bráðum að verða það, þurfa aðstoðarmennirnir að klæða sig í hlífðar-föt utan yfir fötin sín. Það er til að passa að þeir fái ekki veiruna.
- Þessi föt eru kölluð hlífðar-föt, þau eru þunn og eru úr plasti til að veiran komist ekki í venjulegu fötin sem við erum í.
- Stundum er stór plast-svunta. Þeir sem þurfa að fara í svona hlífðar-föt þurfa líka að hafa einnota hanska og hettu yfir hárinu.
- Það getur verið gott að hafa gleraugu og grímu fyrir munninum.



Mynd: Landspítalinn

Sóttkví og einangrun

- Þegar þú ert að bíða eftir að vita hvort þú sért veik eða veikur þarft þú að vera heima hjá þér. Þá er sagt að manneskja sé í sóttkví.
- Þegar þú ert í sóttkví má enginn koma í heimsókn. Maður má ekki fara út og ekki hitta annað fólk. Aðstoðar-fólk þarf að vera í hlífðar-fötum eins og einnota hönskum, hlífðar-slopp eða með plastsvuntu .
- Í sóttkví má fara út á svalir og að fara út í garð en ekki hitta neinn. Það er gert svo þú smitir ekki aðra ef þú skyldir vera veik eða veikur.
- Ef þú ert smituð eða smitaður þarftu að fara í einangrun. Þá þarftu að vera ein/n í herbergi og enginn má hitta þig nema vera í hlífðar-fötum.
- Þeir sem verða mjög mikið veikir þurfa að fara á spítala.

Hvað og hvað má ekki í sóttkví eða einangrun?

	Sóttkví	Einangrun
Fá heimsókn	Nei	Nei
Fara í vinnuna	Nei	Nei
Fara í búð	Nei	Nei
Fara í strætó / ferðalag	Nei	Nei
Fá aðstoð frá aðstoðar-fólki	Já	Já
Aðstoðar- fólk þarf að passa sig svo það smitist ekki	Þvo hendur og spritta áður en þú færð aðstoð og eftir að búið er að aðstoða þig	Þvo hendur og spritta áður en þú færð aðstoð og eftir að búið er að aðstoða þig
Aðstoðar- fólk þarf að vera í hlífðar-fötum	<ul style="list-style-type: none"> • Einnota hanskar • Plastsvunta eða hlífðar-sloppur 	<ul style="list-style-type: none"> • Einnota hanskar • Plast-svunta eða hlífðar-sloppur • Andlits-hlíf • Gríma

Ef þú ert í einangrun eða sóttkví

- Ef þú þarft að fara í sóttkví eða verður veik eða veikur og þarft að fara í einangrun þá áttu rétt á að fá aðstoð áfram. Þú þarft líka að fá hjúkrun vegna veikinnar.
- Þú þarft að láta skoða NPA samninginn þinn vegna þess að veikindin breytir hvernig þjónustan er.
- Þú átt að fá að vera með NPA áfram þó þú sért með kóróna-veiruna.
- Á www.covid.is eru leiðbeiningar um hvaða reglur gilda í samfélaginu.

Hlífðar-föt

- Þeir sem eru með NPA þurfa að passa að eiga nóg af sápu og spritti og að eiga þunna gúmmí-hanska sem kallast einnota hanskar.
- Einnota þýðir að þeir fara beint í ruslið eftir að þeir voru notaðir.
- Það er líka gott að eiga plast-svuntu eða plast-slopp og grímu fyrir munninn og nefið.
- Ef þú ert veikur og þarft hlífðar-föt er hægt að senda pöntun til land-læknis á netfangið hlifdarbunadur@landlaeknir.is alla virka daga eða í síma 845-7290 í neyðartilvikum.
- Aðstoðar-fólk þitt eða aðstoðar verk-stjórnandi getur hjálpað þér að panta.

Það sem hægt er að panta hjá land-lækni er:

- Einnota hanskar
- Einnota hlífðar-sloppar
- Hlíf fyrir andlit og munn og hlífðar-gleraugu

Þú skalt líka eiga:

- Eldhús-rúllur
- Nóg af spritti
- Það er gott að eiga sótthreinsi-efni til að þrifa með

Sóttkví aðstoðar-fólks

- Ef einhver sem er með NPA veikist þarf aðstoðar-fólkið hans að fara í sóttkví.
- Aðstoðar-maður þarf að fara í sóttkví ef hann hefur verið að aðstoða einhvern sem er með kóróna-veiru eða hefur verið nálægt honum í 15 mínútur eða meira.
- Ef aðstoðar-maður hefur verið að þrifa hjá einhverjum sem er veikur og hefur ekki verið í hlífðar-fötum eða ekki verið með hanska þá þarf hann að fara í sóttkví.
- Allir sem búa með manneskju sem er með kóróna-veiru þurfa að fara í sóttkví.
- Aðstoðar-fólk sem er í sóttkví á rétt á fá laun á meðan þau eru í sóttkví.
- Það þarf að merkja í vakta-skýrslur fyrir aðstoðar-fólk þegar aðstoðar-fólkið er í sóttkví.
- Ef aðstoðar-maður þinn þarf að fara í sóttkví þá þarf hann að fá blað sem segir það.
- Þegar aðstoðar-maður er í sóttkví þarf að borga öðrum aðstoðar-manni laun fyrir að koma og hjálpa. Þá eru 2 aðstoðar-menn að fá laun í einu. Hægt er að fá auka greiðslu frá Vinnumála-stofnun. NPA gerir ekki ráð fyrir að 2 aðstoðar-menn fái laun í einu. Þú skalt biðja aðstoðar verk-stjórnanda eða manneskjuna sem sér um að borga laun að aðstoða þig.

Undan-pága frá heima-sóttkví

- Ef bæði sá sem er með NPA og aðstoðar-maður hans eru í sóttkví er hægt að sækja um undan-págu til að aðstoðar-maðurinn megi koma í vinnuna.
- Aðstoðar-maðurinn má þá bara vera heima hjá sér og fara í vinnuna.
- Fáðu aðstoð frá aðstoðar verk-stjórnanda eða þeim sem borgar launin fyrir aðstoðar-mennina til að skoða þetta með þér.

Veikindi aðstoðar-fólks

- Aðstoðar-menn eiga rétt á að fá laun ef þeir eru veikir. Það er réttur þeirra og það stendur í kjara-samningum.
- Þó að aðstoðar-fólk veikist þá má NPA notandi ekki segja þeim upp og allir þurfa að gera eins og vinnu- samningurinn segir. Það er í lögum og líka í kjarasamningum.

Kórónu-veiru deild Land-spítalans

- Á Land-spítalanum er deild sem var stofnuð til að hjúkra fólki sem fær kórónu-veiruna.
- Þar eru læknar og hjúkrunar-fólk sem hringir í alla sem eru veikir heima hjá sér og eru í einangrun.
- Þau gefa þeim sem eru veikir góð ráð og hjálpa þeim að líða betur og fylgjast með þeim.
- Stundum þarf læknir eða hjúkrunar- fólk að koma í heimsókn til þess sem er veikur.
- Stundum þarf sá sem er veikur að fara í skoðun á göngu-deildina. Þá þarf að taka blóð til að rannsaka eða sá sem er veikur þarf að fara í mynda-töku á líkamanum. Það heitir röntgen-mynda-taka. Þá er tekin mynd af líffærum eins og til dæmis lungum.

Bak-varða-sveit

- Bak-varða-sveit er hópur af fólki sem er tilbúið að koma að vinna við að aðstoða ef aðstoðarmenn verða veikir.
- Ef allt aðstoðar-fólkið þitt verður veikt eða fer í sóttkví þarf að tala við félags-ráðgjafa hjá þjónustu-miðstöðinni þinni eða hjá sveitar-félaginu til að fá aðstoð.
- Fatlað fólk á að fá aðstoð þó að aðstoðar-fólkið sé veikt.
- Félags-ráðgjafar þeirra sem eru með NPA reyna að finna fólk í bak-varða-sveit til að aðstoða fatlað fólk.

Hvernig á að þrifa ef einhver er með kóróna-veiruna?

- Þegar fólk sem hefur verið veikt af kóróna-veirunni fer á spítala, þá þarf að þrifa heimilið mjög vel.
- Veiran er svo lítil að enginn sér hana. Hún getur verið á borðum, á stólum og hurðarhúnum og fleiri stöðum.
- Þess vegna þarf aðstoðar-fólk að vera í hlífðar-fötum og sótt-hreinsa allt með spritti og svo þarf að henda hlífðar-fötunum. Þeir sem eru að þrifa þurfa að spritta hendur og fara í hrein föt.
- Ef einhver hefur verið veikur þarf að þrifa allt mjög vel með sápu og spritti.

Þarf ég að fara mjög varlega?

- Sumir verða ekki mjög veikir af veirunni en aðrir verða mjög veikir.
- Þeir sem verða mjög veikir eru oftast með einhverja aðra sjúkdóma eða fötlun líka.
- Þeir sem þurfa að fara mjög varlega geta skoðað leiðbeiningar fyrir viðkvæma hópa. Þær má finna með því að smella hér.
- Gott er að biðja einhvern sem þekkir þig vel og þú treystir til að segja þér frá hvað stendur í þessum leiðbeiningum fyrir viðkvæma hópa og þá sem þurfa að fara mjög varlega.
- Læknirinn þinn getur sagt þér hvort þú þurfir að fara mjög varlega.

Hvað má ég gera núna?

- Margir hafa verið mikið heima og lítið farið út vegna veirunnar.
- Nú er hægt að fara í heimsóknir, fá heimsóknir, fara í vinnu og aðra virkni.
- Ég þvæ mér um hendur með sápu og vatni og stundum nota ég spritt.
- Ég er heima ef ég er veik eða veikur til að smita ekki aðra.
- Ég passa mig að vera ekki of nálægt öðru fólki.
- Það er gott að hafa 2 metra á milli fólks. Það eru eins og 3 stólar eða kústur á milli fólks.
- Það er betra að vera þar sem ekki er mjög margt fólk.

Tengiliður félagsþjónustu

- **Reykjavík:** Arne Friðrik Karlsson arne.fridrik.karlsson@reykjavik.is
- **Kópavogur:** Guðlaug Ósk Gísladóttir gudlaugo@kopavogur.is
- **Akureyri:** Karólína Gunnarsdóttir karolina@akureyri.is
- **Hafnarfjörður:** Sjöfn Guðmundsdóttir sjofng@hafnarfjordur.is
- **Garðabær:** Pála Marie Einarsdóttir palaei@gardabaer.is
- **Mosfellsbær:** Sigurbjörg Fjölisdóttir sigurbjorgf@mos.is
- **Norðurland vestra:** Gréta Sjöfn Guðmundsdóttir gretasjofn@skagafjordur.is
- **Félags- og skólaþjónusta Snæfellinga:** Sveinn Þór Elinbergsson sveinn@fssf.is
- **Akraneskaupstaður:** Svala Hreinsdóttir svala.hreinsdottir@akranes.is
- **Dalvíkurbyggð:** Þórhalla Fr. Karlsdóttir tota@dalvikurbyggd.is
- **Byggðasamlag Vestfjarða um málefni fatlaðs fólks:** Sif Huld Albertsdóttir bsvest@bsvest.is
- **Bergrisinn, þjónustusvæði Suðurlands:** Íris Ellertsdóttir iris.ellertsdottir@arborg.is og Arna Ír Gunnarsdóttir, arna@arnething.is

Rakningar appið í símann

- Ef ég á snjall-síma þá er ég með rakningar appið í símanum.
- Það er til þess að hægt sé skoða hverja ég hef hitt ef ég verð veikur.
- Ég bið aðstoðar- fólk og vini mína og fjölskyldu líka að hafa appið í símanum sínum.
- Appið er að finna hér á www.covid.is

Það er hægt að fá meiri upplýsingar hér:

- www.covid19.is
- www.samband.is
- www.felagsmalaraduneytid.is
- www.npa.is
- www.landlaeknir.is

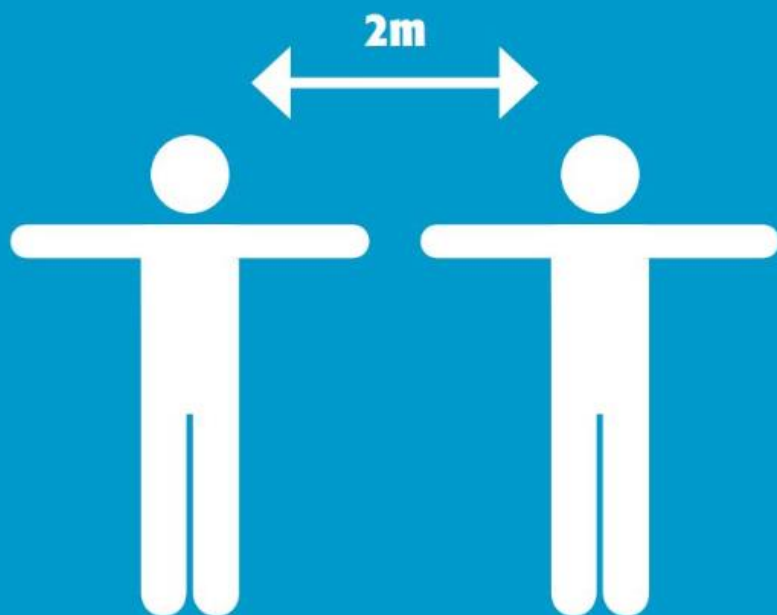
Minnislisti

- Þvo hendur með sápu og vatn eða handspritti
- Hafa 2 metra á milli fólks
- Vera jákvæður
- Sofa nóg
- Borða góðan og hollan mat
- Fá birtu á daginn
- Hreyfa sig úti eða inni
- Tala við fjölskyldu og vini
- Taka lyfin sem lækurinn vill að ég taki
- Hafa samband við lækni ef ég þarf.

COVID-19

HÖLDUM BILINU

Sýkingavarnir eru ein mikilvægasta forvörnin gegn COVID-19. Gætum að eigin öryggi og annarra, sýnum hvert öðru tillitssemi og virðum tveggja metra bilið eins og mögulegt er.



Dregið úr hættu á COVID-19 kórónuveiru smiti



- Gæta vel að hreinlæti, þvo hendur reglulega með sápu og nota handspritt. Forðast snertingu við augu, nef og munn.



- Hósta og hnerra í krepptan olnboga eða í pappír þegar um kvefeinkenni er að ræða.



- Forðist náíð samneyti við einstaklinga með hósta og almenn kvefeinkenni.



- Sýna aðgát í umgengni við algenga snertifleti á fjöl-förnum stöðum, s.s. handrið, lyftuhnappa, snertiskjái, greiðsluposa og hurðahúna.



- Heilsa frekar með brosi en handabandi eða faðmlagi.