

Samfélagið okkar er dálítið eins og þaninn strengur í dag. Það liggur einhver spennan í loftinu og við upplifum allskonar tilfinningar, hver og einn hugsar sitt.

Kvíði grefur um sig þegar allir tala varla um annað en veirur, smit og sóttkví. Það er stundum sagt að óvissan sjálf sé verst og kannski er óvissan líka kvíðavaldur, ekki bara útbreiðsla COVID-19 veirunnar.

Við skulum þá hafa eftirfarandi í huga.

Heilbrigðisyfirvöld halda utan um málið og hafa lagt fram aðgerðaráætlun um hvernig má lágmarka tjón af völdum væntanlegs faraldurs.

Þar miða allar aðgerðir við að hægja á smiti manna í milli eins og kostur er svo heilbrigðiskerfið geti veitt þeim sem þurfa nauðsynlega læknisþjónustu.

Með aðgerðum heilbrigðisyfirvalda eru færri veikir á hverjum tíma sem tryggir að heilbrigðiskerfið getur tekið við veikum einstaklingum. COVID-19 veiran veldur ekki alvarlegum veikindum hjá fullhraustum einstaklingum.

Það er aftur á móti mikilvægt að vernda og styðja þá einstaklinga sem eru með undirliggjandi sjúkdóma og aldraða sem hafa skert mótstöðuafli.

Það er ekki búist við að sá hópur sem veikist alvarlega verði stór en fyrir þá sem þess þurfa er mikilvægt að bæði starfsfólk og stofnanir hafi rými og getu til að koma þeim aftur til heilsu.

Samtakamáttur okkar Íslendinga er einstakur þegar á reynir. Ef við fylgjum tilmælum heilbrigðisyfirvalda í hvívetna mun allt fara vel.

Þar skiptir mestu máli að:

- Þvo hendur reglulega og vandlega með sápu. Notað handspritt þess á milli.
- Forðast nán samskipti við þá sem eru með flensutengd einkenni.
- Forðast knús, kossa og handabönd
- Hnerra í olnbogabótina
- Forðast að bera fingur í andlit eins og augu, munn og nef
- Gæta að því hvað við snertum og sótthreinsa hendur reglulega
- Hafa það í huga hvert sem við förum að halda fjarlægð frá öðrum einstaklingum, við vitum ekki hverjir eru smitberar.

Við sem eigum aðstandendur sem tilheyra þessum viðkvæma hópi, verðum að fara sérstaklega varlega. Við verðum að vanda okkur sérstaklega við sótthreinsun og handþvott, halda fjarlægð og passa hvað við snertum á heimili viðkomandi. Ömmuknúsin verða að bíða um sinn.

Skólinn hefur sett sér aðgerðaráætlun sem er teiknuð upp út frá mismunandi aðstæðum. Það er afar ólíklegt að til þess komi að skólanum verði lokað. Það er hins vegar viðbúið að þeim fjölgi á næstu dögum sem veikjast eða verða settir í sóttkví. Einstaklingar sem við höfum haft samneyti við á síðustu dögum með einum eða öðrum hætti. Í þeim tilfellum verðum við að treysta ráðleggingum sérfróðra heilbrigðisstarfsmanna um það hverjir fara í sóttkví af þeim sem hafa umgengist viðkomandi.

Það eru ágætar leiðbeiningar um það og fleira á heimasíðu landlæknisembættisins. Þar fáið þið áreiðanlegar og réttar leiðbeiningar og fréttir af stöðu mála.

<https://www.landlaeknir.is/koronaveira/thad-sem-thu-tharft-ad-vita/>

Reynum að lifa og njóta þótt nú dragi ský fyrir sólu tímabundið. Reynum að leiða hugann að einhverju jákvæðu og uppbyggilegu til að draga úr kvíða og ótta.

Við skulum takmarka fréttalestur af netinu. Tölum um eitthvað uppbyggilegt og skemmtilegt, einbeitum okkur að náminu og hreyfum okkur reglulega. Þrátt fyrir allt styttist í vorið, sól fer hækkandi og senn fyllir fuglasöngur loftið. Þetta fer allt saman vel.