

## Góð ráð vegna COVID-19 til þeirra sem eiga langveik börn og ungmenni.

### Verndum viðkvæma hópa og einstaklinga

#### Hvað er COVID-19?

Kórónaveiran veldur sýkingu í öndunarvegi. Einkennin geta verið allt frá hefðbundnum kvæfinkennum til alvarlegrar lungnabólgu. Veiran berst milli manna með dropasmiti, meðal annars með hósta eða hnerra, af yfirborði hluta og við snertingu (handaband, faðmrag, hurðarhúnum o.s.frv.). Athugið að veiran virðist geta lifað í lengri tíma á flötum eins og járni, plasti og í kulda, því er mikilvægt að þrifa síma, tölvur og sameiginlega snertifleti á heimilinu reglulega með sótthreinsiefnum.

Veiran leggst þyngst á þá sem eru aldraðir og veikir en getur valdið alvarlegum sjúkdómi á öllum aldri, jafnvel hjá hraustum einstaklingum.

Þó að þú tilheyrir ekki áhættuhópi ættir þú að leggja þitt af mörkum til að vernda börn með langvinna sjúkdóma gegn smiti, með því að verja þig. Samfélagslegt verkefni okkar allra er að vernda þá sem eru viðkvæmari og veikari. Munum að við erum öll almannavarnir.

#### Hvaða börn og ungmenni eru í sérstakri áhættu?

Allir geta smitast af veirunni og sömu varnaraðgerðir (handhreinsun, fækkun snertinga og tengiliða) eru áhrifaríkar til að verjast smiti hver sem einstaklingurinn er (sjá nánar hér að neðan).

Mögulegt er að sum börn og ungmenni þoli COVID-19 sýkingu verr en önnur. Þess vegna er hér leitast við að skilgreina betur hvaða sjúkdómar auka hættuna á alvarlegum einkennum.

Langlíklegast er að börn sem smitist af COVID-19 sýni einungis væg einkenni en þegar eftirtaldir sjúkdómar eru til staðar gætu einkenni sýkingar orðið meiri og alvarlegri:

Langvinnir lungnasjúkdómar, og þá sérstaklega:

- Slímseigjusjúkdómur (cystic fibrosis)
- Langvinnur lungnasjúkdómur í kjölfar fyrirburafæðingar
- Primary ciliary dyskinesia
- Ákveðnir meðfæddir gallar á lungnavef

Alvarlegir hjartasjúkdómar, og þá sérstaklega:

- Hjartabilun sem krefst lyfjameðferðar
- Blámahjartagallar með marktækt lækkaðri súrefnismettun (að staðaldri <90%)

Líffæraþegar (hjarta, lifur, nýru).

- Fyrstu 6 mánuðina eftir ígræðslu ef meðferð gengur samkvæmt áætlun.

Alvarlegir langvinnir taugasjúkdómar, og þá sérstaklega:

- Illvíg flogaveiki (með tíðum flogum)



- Vöðva-, tauga- eða efnaskiptasjúkdómar sem hafa áhrif á lungnastarfsemi

Í ljósi þess að samfélagssmitum COVID-19 veirunnar fer fjölgandi, er ráðlegt að börn sem hafa ofangreinda sjúkdóma sæki hvorki dagvistun né skóla næstu vikunnar, þar til annað verður ákveðið.

Ef þú ert í vafa um hvort barnið sé í sérstakri áhættu vegna sjúkdóms þess skaltu ráðfæra þig við sérfræðilækni barnsins.

### Sérstakt fyrir börn og ungmenni með langvinna sjúkdóma

Flest bendir til þess að börn fái vægari einkenni og veikist minna ef þau smitast af veirunni. Á þessari stundu er ekkert sem bendir til þess að börn með langvinna sjúkdóma veikist alvarlegar en aðrir. Til að gæta allrar varúðar er ráðlagt að gæta sérstakrar varúðar þegar um er að ræða börn með langvinna sjúkdóma og vernda þau frá smiti af bestu getu. Eftir því sem unnt er ættirðu að halda barninu að heiman ef það tilheyrir mögulegum áhættuhópi. Ef það er ekki gerlegt er skynsamlegt að skipta heimilinu niður í tvö svæði, eða flytja hinn hluta fjölskyldunnar á annan stað til að vernda hinn langveika einstakling. Umönnunaraðilar þurfa að leita leiða til að fækka samskiptum við aðra til að vernda hinn langveika á meðan á faraldrinum stendur.

### Hvað á ég að gera ef barnið mitt er í áhættuhópi?

Þú getur lagt þitt af mörkum til að draga úr áhættunni á smiti með því að fara eftir þessum ráðleggingum um hreinlæti:

- Þvoðu hendur þínar reglulega með vatni og sápu, minnst **20 sekúndur** í hvert skipti. Ef vatn og sápa eru utan seilingar er gott að nota handspritt, til dæmis þegar þú hefur notað greiðslukort eða komið við fleti sem margir snerta, svo sem hurðarhúna. Á vef embættis landlæknis eru góðar upplýsingar um hvernig gæta má [varúðar gegn sýkingum](#). Þetta á sérstaklega við ef þú hefur umgengist annað fólk eða áður en þú neytir einhvers matarkyns.
- Hóstaðu eða hnerraðu í olnbogabótina ekki í lófana. Ef þú notar bréf fyrir vit við hósta eða hnerra, eða til að snýta þér eða öðrum á að hreinsa hendur eftir að bréfinu er hent í rusl.
- Reyndu að bera ekki hendur upp að andlitinu, sérstaklega augum, nefi og munni.
- Notaðu einnota hanska við óhrein verk, hentu þeim í ruslið strax eftir notkun og hreinsaðu hendur áður en farið er í næsta verk.
- Ef þú finnur einhver einkenni eða ert slappur skaltu halda þig heima þar til þú ert laus við þau.
- Takmarkaðu nán samskipti við annað fólk, t.d. handabönd og faðmlög. **Finndu aðrar leiðir til þess að heilsa**, sem ekki fela í sér snertingu.
- Forðastu eða taktu frí frá íþrótt- og tómsundastarfi eða aðrar athafnir þar sem þú ert í nánum samskiptum við annað fólk (til dæmis verslunarferðir, líkamsræktarstöðvar, spilakvöld, hittingur í stórfjölskyldunni, heimsóknir og heimsóknir barnabarna).
- Óskaðu eftir því að aðrir taki tillit til aðstæðna í þinni fjölskyldu og verndun þess sem er veikur fyrir.
- Ef mögulegt, er best að önnur börn á heimilinu séu heima og taki frí frá skóla eða öðrum stofnunum að því gefnu að ekki sé hægt að svæðiskipta heimilinu eða skipta um húsnæði til að vernda hinn langveika.

Með því að fylgja almennum ráðleggingum um hreinlæti geturðu hjálpað til við að koma í veg fyrir útbreiðslu smits og verndað þig og aðra fyrir sýkingu. Börn geta einnig verið smitberar og mikilvægt er að hjálpa börnum þínum að fara eftir ráðleggingum um hreinlæti, til að takmarka útbreiðsluna eins og kostur er.

Biðjið einnig aðra sem umgangast einstaklinga með langvinnan sjúkdóm um að gæta varúðar.

### Hvað get ég gert núna þegar ég þarf að takmarka umgang við barnið?

Ef barnið þitt getur ekki verið innan um aðra eins og venjulega, skaltu íhuga hvað þú getur gert í staðinn. Það fer að sjálfsögðu eftir aðstæðum en þú getur t.d. fara í göngutúr á fámennu svæði, gengið um í garðinum kringum húsið, hringja meira til þeirra sem þau þekkja t.d. á Facetime, Messenger, Skype eða öðrum forritum með mynd. Ef börnin hafa stundað íþróttir geturðu reynt að gera eitthvað svipað heima.

### Hvenær þarf ég að gæta sérstakrar varúðar?

Helstu einkenni COVID-19 eru þurr hósti, hiti (yfir 38°C), þreyta, vöðva-, bein- og höfuðverkur (flensulík einkenni). Sumir fá kvefeinkenni (nefstíflu, nefrennsli) og/eða hálsærindi. Ef þessi einkenni koma fram skaltu fara eftir venjulegum ráðleggingum lækna barnsins. Hitalækkandi verkjalyf má nota eins og vant er við önnur veikindi hjá barninu.

Þú ættir að hafa þegar samband við lækni eða heilbrigðisþjónustu ef eitthvað af þessum einkennum koma fram hjá barninu þínu:

- Erfiðleiki með andardrátt
- Veikindi/lasleiki í marga daga
- Hægur bati
- Versnandi einkenni veikinda

Leiki grunur á að barnið/unglingurinn hafi smitast af COVID-19 á ekki að leita á bráðamóttöku Barnaspítala Hringsins, heilsugæslu eða aðrar móttökur beint heldur hringja í símanúmer 1700 og fá ráðleggingar um næstu skref.

Hafa má í huga að margar aðrar veirusýkingar sem gefa svipuð einkenni frá öndunarfarum eru nú algengar í samfélaginu. Fáa barnið/unglingurinn öndunarfæraeinkenni er mikilvægt að halda ró sinni enda miklar líkur á að orsökina sé önnur en COVID-19.

Frekari upplýsingar á vef Landlæknisembættisins [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is) eða [www.covid.is](http://www.covid.is)