

Med parkinson i koronatiden

Vaner som forebygger **smitte**



Papirlommetørkle

foran munn og nese beskytter andre når du hoster eller nyser. Kast lommetørkleet etter bruk. Vask så hendene.

Bruk albukroken
når du må hoste eller nyse og ikke har papirlommetørkle tilgjengelig.



Vask hendene

ofte og grundig, spesielt når du har vært ute blant folk.

Hånddesinfeksjon
med alkoholholdige midler er et godt alternativ når håndvask ikke er mulig, for eksempel på reise.



Lett økt risiko

- **Alder 66-80 år**
- **Alder 50-65 år og én av følgende kroniske sykdommer:**
 - hjerte- og karsykdommer
 - Fedme
 - diabetes
 - kronisk sykdom: - nyresykdom og nyresvikt, lungesykdom, leversykdom
 - immundempende behandling som cellegift, strålebehandling eller immundempende behandling ved autoimmune sykdommer

Leve med lett økt risiko

Ved lav smittespredning

Lev som andre

Du kan stort sett leve som andre i samfunnet, reise, jobbe og gå på arrangementer, men vær særlig nøye med å følge de generelle rådene:

- Hold anbefalt avstand til andre enn dine nærmeste.
- Ha god hånd- og hostehygiene.
- Hold deg hjemme hvis du er syk.
- Unngå samvær med personer som er syke.

Vurder om du kan følge rådene før du deltar på sosiale aktiviteter.

Ved stor smittespredning

Lev mer tilbaketrukket

Du kan omgås dine nærmeste som vanlig, reise og ha sosial kontakt med andre, hvis du følger rådene i grønn rute, og:

- Dine nærmeste er særlig nøye med å følge generelle råd om avstand og hånd- og hostehygiene.
- Du begrenser antall nære kontakter.
- Du unngår steder der mange samles, f.eks. kollektivtrafikk og kjøpesenter, eller går dit når det er færre personer og mer plass.

Tilrettelegging av arbeidsplassen kan være aktuelt.

Moderat/mye økt risiko

- **Beboer i sykehjem**
- **Nevrologiske sykdommer eller muskelsykdommer som medfører nedsatt hostekraft eller lungefunksjon (f.eks. ALS)**
- **Alder over 80 år.**
- Alder 66-80 år og én av følgende kroniske sykdommer **ELLER** alder 50-65 år og to eller flere av følgende kroniske sykdommer:
 - hjerte- og karsykdommer, kronisk lunge, nyre eller lever
 - Fedme, diabetes, personer på kreftbehandling

Leve med moderat økt risiko

Ved lav smittespredning

Lev mer tilbaketrasket

Du kan omgås dine nærmeste som vanlig, reise og ha sosial kontakt med andre, hvis du følger rådene i grønn rute, og:

- Dine nærmeste er særlig nøye med å følge generelle råd om avstand og hånd- og hostehygiene.
- Du begrenser antall nære kontakter.
- Du unngår steder der mange samles, f.eks. kollektivtrafikk og kjøpesenter, eller går dit når det er færre personer og mer plass.

Tilrettelegging av arbeidsplassen kan være aktuelt.

Ved stor smittespredning

Lev skjermet

For å unngå smitte, bør du trekke deg tilbake i denne perioden. Du kan gå ut en tur og du kan ha normal omgang med dine nærmeste, hvis du følger rådene i gul rute og i tillegg:

- Holder økt avstand (gjern 2 meter) til andre enn dine nærmeste.
- Får hjelp til innkjøp.
- Dine nærmeste også lever mer tilbaketrasket Hvis ikke, bør du holde økt avstand til dem. Hvis økt avstand ikke er mulig der du bor, kan annen midlertidig bolig vurderes.

Hvis tilrettelegging av arbeidsplass ikke er mulig, bør sykemelding vurderes.

Parkinson: Hva bør en selv gjøre?

Vaner som forebygger **smitte**



Papirlommetørkle

foran munn og nese beskytter andre når du hoster eller nyser. Kast lommetørkleet etter bruk. Vask så hendene.

Bruk albukroken

når du må hoste eller nyse og ikke har papirlommetørkle tilgjengelig.



Vask hendene

ofte og grundig, spesielt når du har vært ute blant folk.

Hånddesinfeksjon

med alkoholholdige midler er et godt alternativ når håndvask ikke er mulig, for eksempel på reise.



Følge råd fra helsemyndighetene

Hold deg så frisk som mulig på alle måter:

- Tren og hold deg i form

- Oppretthold konsultasjoner med leger og helsepersonell

- Ta sesongens vaksiner

- Ta vare på din mentale helse - unngå å isolerer deg

Pårørende: Hva bør du gjøre?



Hold kontakt



Vask/sprit hender før en går inn i huset/rommet



Hjelpe til med praktiske ting



Besøk gjerne, men hold avstand (om du ikke hører til samme husholdning)



Ta sesongens vaksiner og hold deg frisk

Foreningsarbeid i Koronatiden

- Oppsøkende/tilbud
- Ute
- Mindre grupper er å foretrekke
- Minimum 1 meter avstand
- Inne (minimum 1 meter avstand)
- Håndsprit inn og ut, håndvask før matinntak
- Engangsutstyr/flasker
- Server
- Helst innpakket mat, Obs god håndhygiene



Digitale møteplasser/tilbud

- Teams
- Skype
- Facetime, WhatsApp eller messenger
- Whereby
- Zoom

