

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 náið 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.



Handþvottur og spritt



Góð handhreinsun er mikilvægasta ráðið fyrir heilbrigða til að forðast smit. Handþvottur með vatni og sápu er æskilegastur ef hendur eru óhreinar.



Handspritt er gott að nota eftir handþvott. Einnig á hendur sem virðast hreinar en hafa komið við algenga snertifleti s.s. hurðahúna, peningaseðla, smámynt eða greiðslukort.



Grímur nýtast best fyrir þá sem eru veikir. Einnig þegar náíð samneyti er óhjákvæmilegt, s.s. fyrir heilbrigðisstarfsmenn eða viðbragðsaðila þegar þeir hlúa að veikum.



Hvert skal hringja



1700

Ef einstaklingur finnur fyrir veikindum eða grunur er um smit skal hringja í síma **1700** (erl. númer **+354 544-4113**) til að fá nánari upplýsingar, m.a. hvernig þeir eigi að nálgast heilbrigðiskerfið.

Ekki mæta á bráðamóttöku eða heilsugæslustöðvar nema að fengnum ráðleggingum í síma.



**Embætti
landlæknis**
Directorate of Health

Almenn ráð varðandi ferðalög

Fylgist vel með ráðleggingum og ferðatakmarkunum á www.landlaeknir.is og aðlagið ferðaáætlanir eins og þurfa þykir. Ráðleggingar geta breyst dag frá degi.

Skilgreind áhættusvæði

Sóttvarnalæknir skilgreinir áhættusvæði sem svæði þar sem miklar líkur eru á samfélagssmiti. Ráðlagt er gegn ónauðsynlegum ferðum til svæðanna. Þeir sem hafa verið þar nýlega fari í 14 daga sóttkví og hafi samband við Læknavakt í síma 1700 eða heilsugæslustöð.

Svæði með lága áhættu

Einnig eru skilgreind svæði með lága áhættu þar sem smitum hefur fjölgað en minni líkur eru á almennu smiti. Fólk á þessum svæðum eða hefur verið þar á undanförunum dögum eru beðnir um að gæta ítrasta hreinlætis og huga að sýkingavörnum.



Nánari upplýsingar

Nýjustu upplýsingar um COVID-19 kórónaveiruna er á vef landlæknisembættisins — **landlaeknir.is** — og Facebook-síðum þess og Almannaavarna.



www.landlaeknir.is



www.facebook.com/landlaeknir

www.facebook.com/Almannavarnir



**Embætti
landlæknis**
Directorate of Health

Sýnum samstöðu

Stjórnvöld

Stjórnvöld vinna að því að því að koma í veg fyrir að smit berist til Íslands - og hefta útbreiðslu hennar komi upp smit á landinu.

Viðbragðsáætlanir hafa verið virkjaðar og stofnanir landsins vinna eftir þeim. Fáir af þeim sem smitast af veirunni verða mjög alvarlega veikir en það þarf að fylgjast vel með öllum sem greinast.

Samfélagið

Mikilvægt er að fylgja tilmælum sóttvarnalæknis og heilbrigðisyfirvalda um almennt hreinlæti, smitvarnir og sóttkví. Með samstöðu getum við náð árangri.

