

Anbefalinger for utsatte grupper

Innsatsgruppa allmennleger Covid 19

Vi vet nå at COVID-19 kan gi svært milde symptomer som snue og sår hals. Det kan også gi feber, hoste og kortpusthet. Noen vil få så uttalte pusteproblemer at de må legges inn på sykehus. Noen har også disse luftvegssymptomene uten å ha COVID19.

Vi frykter at det skal være for mange pasienter som krever respiratorbehandling på en gang, at man dermed må gjøre vanskelige prioriteringer. Det er svært viktig at de gruppene vi vet er særlig utsatte forsøker å unngå smitte i den grad det lar seg gjøre.

De rådene myndighetene gir til befolkningen for øvrig handler i stor grad om å begrense smittespredning. Vi er opptatt av at særlig utsatte pasientgrupper bør skjermes på grunn av risiko for utvikling av alvorlig sykdom.

Så langt ser det ut som om følgende grupper har høyere risiko for et alvorlig forløp COVID-19

- Personer >65 år
- Voksne personer med underliggende kronisk sykdom som hjertekarsykdom, diabetes, kronisk lungesykdom, kreft og høyt blodtrykk
- Personer som røyker har muligens en høyere risiko for alvorlig forløp av koronavirus-sykdommen

De aller mest utsatte vil være de som er over 65 år og samtidig har en av de underliggende sykdommene nevnt over. Risikoen er ikke lik for de ulike gruppene. For eksempel vil en pasient med velregulert diabetes uten komplikasjoner sannsynligvis ikke ha økt risiko. Det samme kan gjelde for andre velregulerte tilstander.

Det er mye vi ikke vet om koronavirus og COVID-19. Foreløpig baseres det meste på data og erfaringer fra Kina. Etterhvert vil det komme mer data å basere kunnskapen på fra Italia og øvrige land inkludert Norge. Det kan derfor hende pasienter med alvorlig nyresykdom, leversykdom og de med nedsatt immunforsvar har økt risiko for alvorlig sykdomsforløp, uten at vi vet nok om dette enda.

Folkehelseinstituttet har uttalt at det ikke er grunnlag for å fraråde oppstart eller stoppe pågående immunsupprimerende behandling. Det har dessuten versert

informasjon fra Kina om at ulike blodtrykkssenkende medisiner har betydning for et alvorlig forløp, men inntil videre er dette teoretisk tilbakevist, og er altså kun spekulasjoner.

De som er i risikogrupperne anbefales derfor:

- Være hjemme så mye som mulig for å unngå å bli eksponert for smitte
- Hold minst en meter avstand fra andre enn husstandsmedlemmer
- Hvis et husstandsmedlem får symptomer på luftveisinfeksjon; hold avstand
- Unngå offentlig transport hvis mulig
- God håndhygiene ved hjelp av håndvask eller hånddesinfeksjon
- Begrens pass av mindre barn, da disse kan smitte deg som er i risikogruppe
- Hold kontakt med noen som kan bidra med å hente medisiner på apotek, handle mat osv.
- Gjennomfør kontroller hos fastlegen ved hjelp av telefon eller videokonsultasjon. Systemene er enkle å forholde seg til så lenge du har en smarttelefon, nettbrett eller datamaskin. Ikke møt opp på legekontoret uten avtale med legen din om dette.
- Ta kontakt telefonisk med fastlege eller legevakt ved symptomer på alvorlig luftveisinfeksjon og få beskjed om hvor du skal møte eller om helsehjelp blir sendt til deg.
 - Varselsymptomer er bl.a. følgende (ikke uttømmende liste)
 - vanskelig å puste/kortpustethet
 - vedvarende smerte eller trykk over brystet
 - nyoppstått forvirring
 - blå lepper/ansikt

Hva pårørende kan gjøre:

- Ikke besøke unødvendig
- Hold avstand
- Ha oversikt over legemiddelliste for den som er i risikogruppe
- Følg med om det er behov for mat, utstyr, medisiner
- Ha daglig digital/telefonisk kontakt
- Alle må streng forholde seg til de råd som gis fra myndighetene og lokal helsemyndighet om hjemmekarantene og isolasjon

Disse anbefalingene er i tråd med og oppsummerer rådene til nasjonale helsemyndigheter, Folkehelseinstituttet og Helsedirektoratet.

Nasjonalforeningen for folkehelsen og Norske Kvinners Sanitetsforening har opprettet frivillighetens koronalinje: 23120080 (09.00 -15.00 alle dager)

Diabetesforbundet tar også imot henvendelser på Diabeteslinjen tlf 815 21 948.

Helsenorge.no og fhi.no har oppdatert informasjon,

informasjonstelefon FHI: 815 55 015