

Koppseting fyri vetrarbeinkrím - 20-11-2013

Mælt verður til, at fólk, ið eru 65 ár og eldri, fólk við varandi sjúku ella, sum av øðrum orsøkum eru í vanda fyri at gerast sjúk av beinkrími, lata seg koppseta fyri vetrarbeinkrím.

Hoyrir tú til ein av bólkunum niðanfyrir, set teg í samband við tín egna lækna og spyr, um tú eigur at koppsetast:

- Niðursett lungavirkni
- Astma
- Hjartasjúka
- Diabetes
- Skert mótstøðuføri
- Livur- og nýrasvignan
- Ovurfiti (vegleiðandi BMI oman fyri 40)
- Barnakonur frá 13. barnsburðarviku
- Húsfólk hjá sjúkum við nógv skerdum mótstøðuføri
- Aðrar varandi sjúkur, har meting frá læknanum er, at beinkrím hevur við sær álvarsligan heilsuvanda.

Koppseting verjir tey flestu

Koppsetingin fyri beinkrími verjir tey flestu, men ikki øll. Til ber at fáa beinkrím, hóast tú ert koppsett/ur, men sjúkugongdin verður oftast mildari.

Góð ráð

Beinkrím smittar gjøgnum smáar dropar frá hosta, njósa o.tíl. Sjúkan spjaðir seg, um tú andar inn droparnar og síðan nemur við eygu, nøs ella munn.

- Hosta og njósa í einnýtis lummaturriklæði, og hav tey í einum afturlatnum posa, til tey verða burturbeind. Ella hosta og njósa í ermuna – ikki í lógvarnar.
- Vaska tær væl um hendurnar.
- Ver heima, um tú ert sjúk/ur – til tú hevur verið feburfrí/ur í eitt samdøgur.

Landslæknin og Heilsutrygd