

HEILSA



SANSÁ OG HJÁLÐ ØÐRUM

hava fingið fimm sansir. Brúka teir, meðan tú gongur ella súklar. Stimmulera tínar sansir, teir ein og ein. Lurta eftir fuglaljóði, fól vindin, hyg at fjøllunum, smakka regnið og lukta nýsligið gras. Ver takksamur fyri, at tú hevur tínar sansir. At sansa er at liva. Øll hava av og á brúk fyri hjálð. Bjóða teg fram at hjálða onkrum. Viðkomandi gerst glaður og takksamur, og tú fert at fólða eina góða og heita kenslu innan í tær sjálvum - eina kenslu av nøgdsemi og djúpari gleði.

Kelda: www.fegin.fo

Skrubb verður borið frá einum persóni til annan

Skrubb gongur í Føroyum, og tí hava vit á heilsusíðuni í dag valt at varpa ljós á fyrirbygging og viðgerð

Vilmund Jacobsen

Gigni, sum veitir heilsutænastur til børn og ung, visti herfyri at siga, at nakrir tilburðir av skrubb (scabies) í seinastuni eru staðfestir í Føroyum.

Men, Gigni boðar ikki bara frá hesum. Stovnurin hevur eisini ein vegleiðandi faldara um skrubb – hvat skrubb er, hvussu fólk fáa skrubb, og hvat kann gerast fyri at sleppa av aftur við smittuna.

Hevur tú skrubb?

Orsøkin til, at eitt barn, ein ungur ella ein vaksin fær skrubb, er, at tú hevur fingið eina »scabies-midu« á húðina. Midan borar seg niður í húðina, har hon síðan kann leggja egg og nørast.

Men, hvussu gerast fólk so varug við, at tey hava smittuna.

– Skrubb skriðar sera illa og serstakliga um náttina. Orsøkin til, at skriðin er ringastur um náttina, er, at hitin undir dýnuni aktiverar miduna. Tað ganga tvær ella trýggjar vikur frá tí, at tú ert smittað/-ur, til skriðin byrjar, og í

hesum tíðarskeiði kanst tú smitta onnur.

Gigni vísir á, at skrubb smittar við nærsambandi. Heilt einfalt flytir midan seg frá einum persóni til annan.

– Midan kann liva í einar 72 tímar uttan fyri mannakroppin - í klæðum, seingjarklæðum, pútum og handkløðum.

Hvar trívist smittan?

Skrubb sæst einamest á húðfoldum og á økjum, har húðin er eitt sindur rálig, eitt nú millum fingrarnar, um handliðin, í armholum og rundan um nalvan.

– Hja kvinnum trívst skrubb eisini undir og á bróstunum – og hjá monnum rundan um pungin og á penis.

Gigni vísir á, at hjá smábørnum kann smittan menna seg eitt sindur øðrvísi. Eitt nú kunnu smábørn og serliga børn undir tvey ár fáa smittuna á andlitið, um hálsin, í hárbotnin, undir iljarnar, á búkin og aftan fyri oyruni.

Lagt verður aftrat, at skrubb fer ikki burtur av sær sjálvum.



Tann, sum hevur skrubb, skal viðgerast sum skjótast, og samstundis skulu øll í húsinum viðgerast

– Smittan skal viðgerast bein-anvegin við eitt nú NIX, sum fæst í handkeypi á Apotekinum.

Viðgerðin er einføld og effektiv, men vanligt er, at tú hevur skriða í tvær til fyra vikur, eftir at viðgerðin er endað.

Tilmælið er, at tann, sum hevur smittuna, skal viðgerast sum skjótast, og samstundis skulu øll í húsinum viðgerast.

Fyrirbygging av spjalding

Hvussu verður so byrgt uppfyri, at fólk ikki fáa skrubb - og at smittan ikki spjaldir seg?

Sum áður nevnt, verður smittan borin frá persóni til annan við nærsambandi – ella umvegis handklæði og annað slíkt.

Hevur tú – ella er heimið rakt av – skrubb, skulu seingjarklæði, handklæði og annað slíkt vaskast við 60 hitastigum. Troyggjur og annað, sum ikki kann vaskast við 60 stigum, kunnu annaðhvørt frystast í eitt samdøgur – ella leggj-

ast í afturlatnan plastposa í fyra samdøgur.

– Mælt verður til – í tíðarskeiðnum, tá skrubb leikar á – at brúka pappír heldur enn handklæði at turka sær við.

Hvat geri eg?

Men, hvat skal tú so gera, hevur tú mistanka um, at tú hevur fingið skrubb?

– Ein heilsufrøðingur kann ráðgeva tær viðvíkjandi smittu, viðgerð og eisini viðvíkjandi fyrirbyggingandi viðgerð heima við hús og hjá øðrum, tú hevur nærsamband við. Ert tú í iva, kanst tú eisini venda tær til kommunulæknan, sum kann staðfesta, um talan er um skrubb.

Gigni vísir á, at tey, sum hava brúk fyri at spyrja seg fyri, kunnu venda sær til stovnin umvegis gigni@gigni.fo



Smittan verður borin frá einum persóni til annan við nærsambandi



Scabies-midan borar seg niður í húðina, har hon kann leggja egg og nørast