

HEILSA

Krímsjúka kann linnast – men hon kann ikki lekjast

Nógv halda, at tey kunnu lekja eina krímsjúku, men soleiðis er tað tíverri ikki. Tað tekur tíð at sleppa av við krím, og gjarna kann tað taka eina viku ella so. Men, í staðin kunnu nógv sjúkueyðkenni linnast, meðan tú dregist við krím

Vilmund Jacobsen

Tað rennur úr nøsini; tú hevur ilt í hálsinum, og høvdið kennist tungt og troytt, nú tú ert vorðin krímsjúkur ella krímsjúk. Mong vilja royna at koma fyri seg aftur sum skjótast við ymiskari hjálp og hyggjuráðum.

Men, ein krímsjúka kann ikki lekjast, og sjúkugongdin kann hvørki stytast við te, hita ella kostiskoyti. Í staðin kanst tú linna tað óbehagiliga, sum ofta fylgir við einum krími.

Tey fimm stigini

Vit kunnu siga, at ein vanlig krímsjúka hevur fimm stig, sum tilsamans vara í umleið eina viku.

Stig 1: Tú ert vorðin smittað/-ur við krímvirus, men enn merkir tú einki.

Vandin fyri, at tú smittar onnur er stórur. Hetta stigið varar í umleið eitt samdøgur.

Stig 2: Nú merkir tú, at krímsjúkan kemur sníkjandi. Hálsurin

kann gerast eyður; tú fólir teg illa til passar og hevur kanska eitt vet av fepri.

Stig 3: Tín krímsjúka er í fullum útbroti. Nøsin er skiftandi tipt, og klár væta rennur úr henni. Tú njósar, hostar og ert vorðin ússalig/-ur.

Stig 4: Í hesum stigi er snorið vorðið tjúkt og gult, og tað er tí, at tín immunverja er í gongd við at berjast niður ígerðina í slímhinnununi í nøsini. Nú smittar tú

ikkis so illa longur, og kanska fólir tú teg eisini eitt sindur betri.

Stig 5: Eftir umleið sjei døgum er krímsjúkan við at verða av. Tú er framvegis móð/-ur og slakk/-ur, og tað kunnu saktans ganga nakrir dagar aftrat, áðrenn tú ert heilt væl fyri aftur.

Hetta kanst tú gera

Tá tú hevur krímsjúku, hevur



Tá tú hevur krímsjúku, hevur tað størstan týðning, at tú hvílir teg og roynir at umgangast at smitta onnur

tað størstan týðning, at tú hvílir teg og roynir at umgangast at smittar onnur. Tú verjir onnur móti smittu við at vaska hendur væl og ofta. Ein dunkur við hondspritti í taskuni kann í so máta vera ein góð hjálp.

Tú eigur at hosta ella njósa inn í albogan ella í ermuna, um tú ikki hevur eitt borðklæði - ein serviett - við hondina, og tú eigur altíð at vaska hendur ella brúka hondspritt, tá tú hevur turkað tær um nøsina.

Tá hálsurin kennist eyður, kann tað gagna at drekka heitt te, saft ella suppu. Sjúgvitabliettir við sóttreinsandi ella staðdoyvandi virknaði kunnu linna, men her eigur tú at ansa eftir, hvussu ofta slíkt verður tikið.

Fepur og høvuðpína kunnu linnast við pínulinnandi heilivági.

Er nøsini tipt, kann næsa-spreið hjálpa við at fáa luft, men her eigur tú at lesa vegleiðingina um, hvussu ofta og

hvussu leingi, spreidið kann brúkast. Ert tú í iva, kanst tú spyrja apotekið.

Tað kann eisini hjálpa at lyfta undir høvðalagið við einum eyka koddan.

Á apotekinum fært tú eisini ráðgeving um, hvussu tú kanst linna um krímsjúku.

Kelda: Danmarks Apotekerforening
vilmund@socialurin.fo

KOPPSETING MÓTI KRÍMSJÚKU

Hvat er koppseting móti krími? spyr professarin, dr. med. í kliniskari mikrobiologi, Niels Høiby, sum her sigur nøkur orð um krímsjúku og koppseting:

Beinkrím er virussjúka sum ger, at vøddar og liðir gerast eym, og tú fært høvuðpínu og fepur millum 38 og 40 stig. Krímið er skiftandi frá einum ári til annað. Tí verður koppsetingin eisini

framleidd av nýggjum á hvørjum ári sambært upplýsingum hjá WHO (Heimsheilsustovninum) um tað virus, sum vit kunnu rokna við í okkara parti av heiminum.

Sum oftast verður talan um tey virus, sum ganga í syðra parti av jarðarknøttinum, tá tey hava vetur um hesar leiðir, og vit hava summar.

Tað finnst tvey sløg av koppseting móti krími. Onnur koppsetingin verður givin í ein stóran vødda ella undir húðina. Hin er ætlað børnum og ungum millum tvey ár og 18 ár og verður givin sum spreidd í nasagluggan.

Rættast er at geva kopp-

seting móti beinkrími í oktober, áðrenn krímtíðin byrjar. Tíðin við krími varar vanligar frá seint á heysti og allan veturin. Tey, sum lata seg koppseta móti krími, skulu hava koppsetingina á hvørjum ári, tí henda verjir bert í seks mánaðir.



Danska Heilsustýrið mælir til, at fólk, sum eru í vanda fyrir at fáa álvarsligar fylgisjúkur eftir krímsjúku, verða koppsett, og tilmælið fevnir um hesi: 1) Øll sum eru yvir 65 ár, 2) Kvinnur sum eru við barn, 3) Fólk við kroniskum sjúkum, 4) Fólk við veikari immunverju, 5) Fólk, sum búa á røktarheimi ella líknandi stovnum, 6) Fólk, sum eru veik, og har læknin metir, at beinkrím kann gerast heilsuskaðiligt og 6) Starvsfólk innan heilsu- og røktarskipanina.

vilmund@socialurin.fo