



Krímsjúkan verður mild í ár,
halda serfrøðingar

SAVNSMYND

LAGT TIL RÆTTIS: Eydna Skaale

Kvalstur, kuldi og krím

VIT ERU KOMIN VÆL INN Í OKTOBER OG KRÍMSJÚKAN ER SO SMÁTT FARIN AT **GERA** UM SEG. FÓLK ERU FARIN AT **HOSTA, SNORA OG NJÓSA**, OG SUMMI MUGU **LEGGJA** SEG HEIMA Í NAKRAR **DAGAR**. EFTIR **H1N1-SJÚKUNA** VÆNTA SERFRØÐINGAR, AT **KRÍMSJÚKAN** VERÐUR **MILD** Í ÁR. MEN EINGIN VIL GERAST **SJÚKUR**, ÓANSÆÐ HVAT **SERFRØÐINGARNIR** SIGA. HER ERU NØKUR FAKTA OG **GÓÐ RÁÐ** UM **KRÍM**

Fyribyrging:

Influensan smittar gjøgnum luftina, tá tú ert saman við smittaðum fólki. Og hon smittar lætt. Sjúkan smittar frá nøs, hálsi, lungum og umvegis hendurnar, sum ofta verða dálkaðar av hosta ella njósi. Minst tí til at vaska hendurnar ofta –og altíð áðrenn tú fært tær at eta. Smáu spríttunkarnir, sum gjørdust smartir, tá H1N1 flóraði, eru eitt gott tipp. Lær eisini børnini at vaska hendurnar ofta, serliga tá tey ganga í barnagarði ella skúla. Lat vera við at nerta eygu, munnu og nøs, tá tú hevur verið úti millum fólk. Ert tú saman við onkrum, sum er sjúk, halt teg so tveir metrar frá viðkomandi.

Til ber at koppseta seg ímóti krími, og tað verður viðmælt eldri fólki og teimum, ið hava veika immunverju. Tað skal helst gerast tíðliga um heystið, tí koppsetingin virkar ikki fyrr enn 3-4 vikur eftir, at spraytan er givin. Virusið broytist hvørt ár, og tí er neyðugt at

koppseta seg einaferð árliga. Besta verjan er, tá at hava eina góða immunverju, og tað fært tú við at eta sunt og røra teg regluliga.

Summi halda, at slavin luft ella kuldi kann elva til krím, men tað er ikki rætt. Um hitin tó skiftir bráðliga, kann tað skunda undir sjúkueyðkennini.

Tá tú hevur fingið smittuna:

Tú kanst smitta onnur longu dagin fyri, at tú sjálvur merkir nøkur sjúkueyðkenni. Vaksin fólk smitta so leingi, tey eru sjúk og hava fepur, meðan smá børn kunnu smitta í fleiri dagar eftir, at tey eru eru fepurfrí. So skjótt tú merkir byrjandi eyðkennini, eigur tú tí at skunda tær til hús, og halda teg fyri teg sjálvan, so tú ikki smittar onnur. Minst til at vaska hendurnar ofta og njós og hosta í ermuna, um tú býrt saman við øðrum. Krímsjúk børn eiga at verða hildin heima í nakrar dagar eftir, at tey annars sýnast frísk.

Tað er týðningarmikið at drekka nógv, tí tú missir nógv vætu, tá tú hevur fepur. Heitir drykkir linna sárar hálsar, so tað er upplagt. Bint frið, legg teg í seingina og sov so nógv, tú hevur tørv á. Lat vera við at roykja ella drekka alkohol, tí tað kann leingja um sjúkutíðina. Linnandi heilivágur fæst eisini, til dømis hostasaft, um tú hostar illa, ella pínustillandi medisín við paracetamol, sum slær fepurin niður. Tú fært tað betri av heilivágnum, men minst til, at tú framvegis ert sjúk, og tí mást binda frið innandura.

Um sjúkan ikki er horvin eftir eini viku, eigur tú at fara til læknan, tí krímið kann menna seg til lungnabruna, millumoyrabruna ella bruna í hjáholunum.

Ert tú við barn skalt tú vita, at tað kann kennast verri enn bert ein vanlig krímsjúka, men tað er ikki vandamikið fyri barnið.

KLUMMAN

Eydna
Skaale



Einsamøll saman

Johannes Møllehave greiðir einastaðni frá, at hann tók eitt par, sum stóð og tumlaði á vegnum, upp í bilin. Hann skuldi koyra langt og vildi hava onkran at tosa við. Hann vildi tó ikki byrja samrøðuna, men vildi lata parið siga fyrstu orðini. Tey søgdu tó ikki eitt einasta orð. Tey koyrdu í fleiri tímar, og tá parið skuldi setast av, spurdi Møllehave, um tey yvirhøvur kendu hvørt annað. – Vit skulu giftast um ein mánað, var svarið.

Vit tosa alsamt minni saman. Her í Keypmannahavn er heilt galið. At koma inn í bussin er sum at koma inn í eitt kapell, og kennir tú ongan (tað gert tú næstan aldri) tosar tú ikki við nakran. Øll hava ein i-pod, sum verjur tey frá umheiminum. Oyrappropar við leiðningi eru eitt sterkt tekin um, at fólk ikki vilja órógvast. Og á støðum, sum krevja eitt minimum av sambandi við umheimin, t.d. á apotekinum, har man skal fylgja við í, nær man eigur tær, hava vit fartelefónir, sum kunnu logga á netið. So sleppa vit frá at vera til staðar og at fyrihalda okkum til tey, vit biða saman við.

Eitt eru tó fremmand fólk, sum vit ikki tíma at prátta við. Nakað annað eru tey, vit fylgjast við á lívsleiðini.

Eygleiddi eitt par á eini matstovu. Rammurnar vóru settar til nærveru við víni og livandi ljósi. Hon hugdi uppá hann, og hann... ja, hann tosaði í telefon. Og tjeikkaði mail og facebook. Líka frá forrætti til dessert søgdu tey nærum einki við hvørtannað. Tí hóast hann sat har, var hann ikki til staðar.

Í gjár bar tó av, tá eg mætti einum pari við barnavogni. Ein fitt familja, sum var farin út at trilla. Men bæði foreldrini høvdu i-podin drøn frá. Og har sat barnið púra einsamalt í verðini, hóast tað var saman við báðum foreldrunum. Tað kundi ikki tosa um, hvat tað sá og upplivdi á vegnum. Tí eingin lurtaði.

Granskarar siga, at vit nú eru á veg út úr individualistiska tíðarskeiðnum. At felagsskapurin er in, og vit aftur skulu koma hvørjum øðrum við. Men so leingi vit isolera okkum í tøkni, heldur enn at varnast medmenniskjuni, hjálpa samtaluðkar og vælveru-wc fyri tvey einki.

INNIHALD

- 2 KLUMMA: EINSAMØLL SAMAN
- 4 REPORTASJA: HENRY PETERSEN FANN KÆRLEIKAN Á MALTA
- 8 TIPS: HEIMIÐ OG BØRN
- 10 10 TING UM SIR CLIFF RICHARD
- 11 90 SEKUND: JÁKUP MIKKELSEN
- 12 BAGRUND: GOOGLE VALDIÐ
- 14 TIL ARBEIÐIS: ANNA SOFÍA ZACHARIASEN

- 15 UMAFTURAFURUM: HØGNI DJURHUUS
- 16 BAKGRUND: TÁ ARBEIÐSPLÁSSIÐ VERÐUR HIMMIRÍKI
- 18 HEILSUSÍÐAN: MEIRA UM TEY 8 KOSTRÁÐINI
- 19 MIÐLAMJARR: TÆÐ SIGA TEY Á FACEBOOK OG Í MIÐLUNUM
- 23 TÆÐ HENDIR: KONSERTIR, TILTØK, BØKUR OG ANNAÐ
- 24 VIKUMYNDIN

