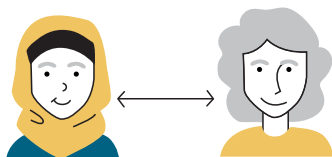


# Hvordan kan eldre ta vare på helsen sin i koronatiden?

Denne informasjonen retter seg mot eldre og deres pårørende. Den gir råd om hvordan eldre kan beholde helsen og leve et aktivt liv i koronatiden.

# Hvordan kan jeg unngå å bli smittet av koronaviruset?

- Jeg holder avstand til andre
- Jeg bruker munnbind i enkelte situasjoner
- Jeg vasker hender ofte
- Jeg dekker over munnen når jeg hoster og nyser



Hold minst 1 meter avstand til andre



Ved avstand mindre enn 1 meter, bruk munnbind



Host i et papir eller i albuekroken



Vask hendene med såpe og vann i 20 sekunder

**Tips:** Myndighetenes råd endrer seg - følg med på norske nyheter!

## Hva kan være tegn på at jeg er smittet?

- Jeg har feber
- Jeg hoster
- Jeg er tungpustet
- Jeg er trøtt og slapp
- Jeg har dårlig smaks- eller luktesans



## Hva gjør jeg hvis jeg blir syk?

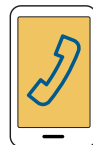
- Jeg blir hjemme hvis jeg blir syk
- Jeg bestiller time til testing for koronaviruset
- Jeg kontakter fastlegen for råd eller legevakten ved akutt sykdom



Hold deg hjemme



Kontakt fastlegen



Bestill time for testing

**Tips:** Husk å følge opp dine vanlige helseplager hos fastlegen!

## Hvordan kan jeg leve et godt liv?

- Jeg går ut når jeg kan
- Jeg møter noen få faste personer
- Jeg fortsetter med interessene mine



Gjør noe du liker  
– hver dag



Vær sosial  
– snakk med noen



Vær fysisk aktiv  
– gjerne utendørs

**Tips:** En tur ute i frisk luft gir god helse!

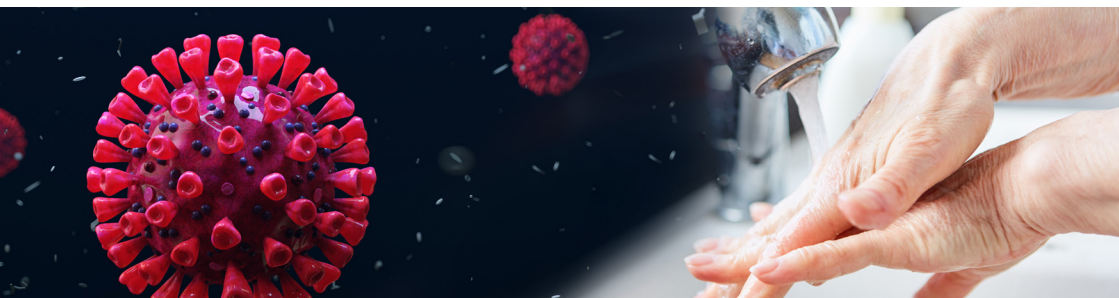
# Informasjon om koronaviruset:

Koronaviruset smitter mellom mennesker når vi hoster og nyser. Viruset smitter også når vi er tett sammen, og når vi håndhilser og klemmer hverandre.

Eldre mennesker har økt risiko for å bli alvorlig syke av koronaviruset. Dersom du er over 65 år og har en sykdom som du lever med, ta kontakt med fastlegen. Fastlegen kan gi råd om influensavaksining. Det er trygt å bruke helse-tjenester i Norge, også i koronatiden.

I koronatiden er det viktig at du holder på rutiner i hverdagen. Gjør noe hyggelig hver dag. Se en film, ring en venn, lag god mat, hør på musikk eller gjør noe annet du liker.

Følg smittevernradene på:  
[www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)



Folderen er laget av Nasjonalforeningen for folkehelsen og Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse med tilskudd fra Integrerings- og mangfoldsdirektoratet (IMDi) i samarbeid med:

Somalisk Kultur Forening



Moskeen Masjid Abu-Bakr Drammen



Oslo

KulturKonsulentent  
Din brotbygger mellom kulturer og minoriteter



©Aldring og helse, 2020

ISBN 978-82-8061-655-5 (PDF)