



# Eldri borgarar

**Ef þú ert í hópi eldri borgara (67 ára og eldri) áttu í meiri hættu á að fá alvarleg einkenni. Því skaltu fylgja fyrirmælum sóttvarnarlæknis hverju sinni.**

**Við hjálpumst öll að við að hægja á útbreiðslu veirunnar með því að:**

- ▶ Þvo okkur oft og vel um hendurnar með vatni og sápu í hið minnsta 20 sekúndur. Jafnframt er gott að nota handspritt.
- ▶ Hósta og hnerra í olnbogann, ekki í hendurnar eða út í loftið.
- ▶ Gæta þess að snerta andlitið sem minnst með höndunum, sérstaklega augun, munninn og nefið. Þannig berst veiran inn í líkamann.
- ▶ Forðast faðmlög, kossa og knús, brosa frekar.
- ▶ Notaðu sótthreinsandi klúta til að þurrka af snertiflötum sem margir koma við.
- ▶ Sýna sérstaka aðgát í samskiptum við fólk í áhættuhópum ásamt því að huga að eigin áhættu.
- ▶ Notaðu síma og aðra samskiptamiðla til að viðhalda tengslum, miðla upplýsingum og passa upp á þá sem minna bakland hafa.
- ▶ Stunda einhverja hreyfingu. Hægt er að gera líkamsæfingar innanhúss eftir leiðsögn sjúkraþjálfara ef við á. Einnig er hægt að nálgast leiðsögn um æfingar í útvarpi, sjónvarpi eða á netinu.

