



LAPINLAHTI

KORONAVIRUSTAUDIN RISKIRYHMÄÄN KUULUVAT

Ikävuosien kertymiselle emme mitään mahda, mutta perussairaudet pyrimme saamaan mahdollisimman hyvään tasapainoon.

Mikäli koet, että perussairautesi on **huonossa tasapainossa**, niin ota puhelimitse yhteyttä terveystieteiden keskukseseen, puhelin 0172720414 tai 0172720451. Hoitaja kirjaa yhteydenottosi potilastietojärjestelmään ja myöhemmin hengitys-, diabetes- tai sydänhoitaja soittaa sinulle. Hoitaja konsultoi tarvittaessa lääkäriä lääkityksen tai muun hoidon muutostarpeesta.

Erityisesti **astmaa, keuhkohtaumatautia, diabetesta** tai **sydänsairautta** sairastavien toivotaan ottavan yhteyttä.

Sairaaloinen ylipaino (BMI eli Body Mass Index yli 40) sekä päivittäinen **tupakointi** lisäävät myös vakavan tautimuodon riskiä. Epidemian on arvioitu kestävän jopa kuusi kuukautta, joten nyt on mahdollisuus pienentää riskiään.

Jos haluat apua painonpudotukseen soita ravitsemusterapeutin numeroon 0404883027.

Jos haluat apua tupakasta vieroittautumiseen, soita numeroon 0172720414 tai 0172720451.

Riskiryhmään kuuluvien kannattaa myös ottaa pneumokokki-rokote keuhkokuumetta vastaan. Rokote tulee ostaa apteekista ja sitä varten tarvitaan resepti.