

## COVID PANDEMIEN

### - HVA KAN DU OG JEG GJØRE FOR Å TA ANSVAR?

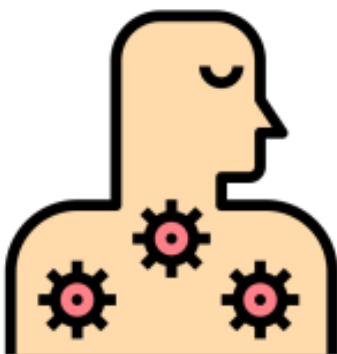
Det går ille i Norge igjen. Nye smittetopper, nye rekorder for innleggelse på sykehus, nye rekorder for dødsfall, nye anbefalinger fra myndighetene, nye påbud og restriksjoner, nye økonomiske hjelpepakker, nye rekorder for permitterte ja, listen er utømmelig slik det er nå. Fra utlandet strømmer det på med negative opplysninger i samme gate. Det kan da være betimelig å spørre om det kunne ha vært annerledes.

#### La oss se litt på fienden: COVID-19 viruset

Virus, ja hva er det nå?

Jo, det er en mikroskopisk organisme som inneholder arvestoff som er innpakket i en proteinkappe. Det kan ikke formere seg på egen hånd. Det må komme inn i en levende celle, i en vert. Der finner viruset det som skal til for å lage kopier av seg selv og deretter spre seg til andre celler i den levende organismen. I tillegg via åpninger i den levende organismen og til omgivelsene og så videre til nye organismer og så gjentar det hele seg igjen og igjen.

#### Så litt om vertene: du og jeg i dette tilfellet



Siden dette er et nytt virus for menneskeheten, er vi alle som åpne låvedører for inntrenging av virus. Vi har tidligere hatt pandemier med virus fra dyreriket: spanskesyken og sist svineinfluensa.

Etter at viruspartiklene er kommet inn i kroppen så sprer de seg via blodbanen til hele kroppen og de ulike organene. Der begynner de å formere seg og det kan medføre ødeleggelse av mange celler i et organ. Symptomene for sykdom kan da komme fra flere organer og det forsvarsverket som kroppen setter i gang, i første rekke via ulike mekanismer i immunapparatet.

Når det gjelder Covid symptomer kommer de i første omgang fra slimhinnene i øvre luftveier, der det trenger primært inn i kroppen. Etter en tid og fra andre organer som blir infisert via blodbanene.

Det som kan skape alvorlig sykdom og innleggelse på sykehus er om vi får et alvorlig lungeproblem. Det kan oppstå en cytokin-storm i lungene. Hva er det? Jo, det er en reaksjon i kroppen på at immunsystemet setter fri betennelsesstoffer i store mengder. I dette tilfellet i lungene, og der sveller organet opp og veske samler seg. Det er da klart at da blir pusten dårlig og oksygenmangelen kan bli alvorlig og til slutt ikke tilstrekkelig for at livet kan fortsette.

#### Hva kan vi, du og jeg gjøre for at vi ikke blir verter for dette viruset?

Det er det som er avgjørende for at denne pandemien stopper. Dersom viruset ikke finner levende verter så stopper det hele opp.

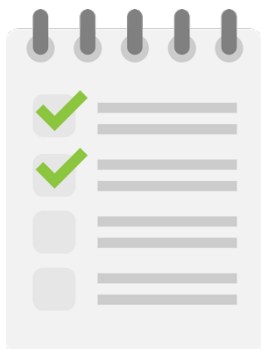
Jo, men nå har vi fått vaksine!

Det er fantastisk at vi har fått det, men de som er godkjente, beskytter ikke mot smitte eller at vi kan smitte andre. De forhindrer at vi blir alvorlig syke, men ikke at vi kan bli syke. Det er en stor forskjell mellom det og ikke bli syk. Mange har oppført seg som om det var det siste som skjedde om man var vaksinert.

Derfor er konklusjonen i dag den samme som i mars 2020, da det hele begynte:

**ALLE KAN BLI SMITTET OG KAN SMITTE ANDRE**, uansett om man er vaksinert, hatt Covid sykdom eller er uvaksinert. **DET ER INGEN FORANDRING PÅ DETTE UANSETT MYNDIGHETENES ULIKE TILTAK.**

### Derfor ber jeg DEG ta ansvar for deg selv for ikke å bli smittet.



1. Hold avstand til andre mennesker. Vi snakker om 1 meter, men det er bedre med to.
2. Bruk munnbind når du er sammen med andre mennesker. Korrekt bruk er viktig: spritvask hendene før du setter det på, før du tar det av og etter du har tatt det av. Det er altfor mange som drar det oppgav lommen, ned fra pannen, opp fra haken, bruker det flere ganger. Munnbindet skal skiftes til nytt etter 4 timers bruk.
3. Vaske hendene ofte og i alle fall etter at du har vært ute.
4. Sørg for å bli fullvaksinert snarest.

Det er fortsatt mange i Norge som ikke er vaksinert. Det å ta vaksinen beskytter deg mot alvorlig sykdom. Det er en vesentlig del av strategien for å kunne på sikt åpne opp samfunnet på en trygg måte. På den måten tar du også del i det samfunnsansvaret som på hviler hver og en i Norge.

### Hvor lenge vil denne pandemien vare?

Den vil vedvare så lenge det er levende verter på jorden som dette viruset kan smitte mellom. Det er nok dessverre langt frem. I tillegg så kan virus mutere. Det vil si forandre seg. Konsekvensen er et «nytt virus» med sine egne egenskaper, som å smitte lettere eller gjøre folk mer syk eller mindre syk. Dette siste er kanskje redningen for oss på sikt. Vi har nå hatt den engelske varianten, delta varianten og siste omikron. Det blir ikke den siste.

Så til slutt ønsker jeg deg og dine en fredfull jul med alle smitteverntiltak på plass.

Beste hilsen

John-Egil Davidsen  
Lege  
Leder i Helseutvalget i Pensjonistforbundet Hordaland