

RADDIR LÆKNA Á TÍMUM COVID-19

Brot af færslum nokkurra lækna á facebook frá síðustu vikum

Magnús Gottfreðsson

Ritstjóri og ábyrgðarmaður
Læknablaðsins, og smitsjúkdómalæknir

Ég hef haft áhuga á smitsjúkdómum og heimsfaröldrum frá því að ég var læknanemi. Síðustu árin hef ég rannsakað spænsku veikina og skrifað um til hvaða viðbragða mætti grípa þegar til nýrra heimsfaraldra kæmi á 21. öld. Fræðin og sagan eru hins vegar ekki alltaf tengd raunveruleika hversdagsins. Mig grunaði ekki að á mínum starfsferli sem smitsjúkdómalæknir ætti ég eftir að upplifa þann ótrúlega heimsfaraldur kórónaveirusýkinga sem heimsbyggðin hefur orðið vitni að á fyrstu mánuðum þessa árs.

Í yfirstandandi faraldri hefur verið bæði áhugavert og hrollvekjandi að fylgjast með viðbrögðum mismunandi landa, sem sum hafa einkennst af afneitun, vanhæfni og seinangangi, en önnur hafa gripið til harðneskjulegra og íþyngjandi aðgerða til að draga úr útbreiðslu veikinnar. Viðbrögðin hér á landi hafa verið fagleg og einkennst af góðri samvinnu, en fyrirsjáanlegt er að áhrifin á samfélagið og heilbrigðiskerfið muni verða gríðarleg eins og efni þessa tölublaðs *Læknablaðsins* ber vott um.

Þegar þessi orð eru skrifuð er ekki ljóst hvert mannfalið verður á heimsvísu, en afleiðingarnar fyrir heims-hagkerfið verða risavaxnar, þótt vonir hinna bjartsýnu standi til að þær verði ekki langvinnar. Fyrir lækni er áhugavert að fylgjast með umræðu um efnahagsmál í þessu samhengi, en sumir segja að vandamálið sé orðum aukið og hvetja til slökunar og niðurfellingar á forvarnaraðgerðum „til að koma hagkerfinu sem allra fyrst í gang“. Þeir sem þannig tala virðast gefa sér að með því að draga úr forvörnum gegn vandanum hljóti faraldurinn að deyta út og þeir sem ekki tyna lífi geti áhyggjulausir tekið upp fyrri iðju.

Þessi sýn er bæði óraunsæ og óverjandi að mínu mati því að ef illa tekst til munu þau verðmæti sem eru öllum samfélögum svo dýrmæt, – traust, samvinna og samhjálp – bera varanlegan hnekki eða glatast. Það leiðir af sér háan fórnarkostnað og jafnvel mikinn félagslegan óstöðugleika.

Ljóst er að mannkyn stendur núna andspænis mikilli brekku og verkefnum hrannast upp, en slíkar aðstæður kalla oft fram það besta í fólki. Tileinkum okkur raunsæi, æðruleysi, kærleika og bjartsýni. Sagan mun svo dæma hvernig til tekst.

21. mars

Ari Jóhannesson

Á DEGI LJÓÐSINS

Dagurinn í dag er helgaður ljóðinu. Í dag er líka útsýningur með tilheyrandi eljagangi. Og áfram heldur baráttan við veirufaraldurinn. En það styttist í vorið þrátt fyrir allt. Mér finnst ég verða að undirstrika það í stuttu ljóði sem ég var að ljúka við:

VORBOÐAR

*Hópur fugla flýgur lágt yfir sjó
á leið til landsins, vængjaslátturinn
dregur vorið á eftir sér summan úr álfa.*

*Óþreyjufullt flugið styttist uns
eygja þeir kunnugleg fjöll í norðri.*

Órþreyttir rjúfa fuglarnir lofthelgi Íslands.

*Brátt leggja þeir græn teppi
yfir öll tún og lýsa upp nóttina
með sólbjörtum söngvum.*

19. mars

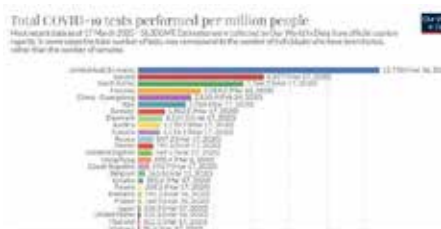
Hjalti Már Björnsson

Samkvæmt þessu súluriti erum við í öðru sæti meðal þjóða jarðar hvað varðar fjölda rannsakaðra COVID-sýna.

Miðað við upplýsingasiðu Landlæknis erum við þó með um 20.000 sýni per milljón og því að rannsaka fleiri sýni en nokk-



Borkell Þorkelsson tók þessa mynd af starfsfólki Landspítala sem var í óða önn að vígbúast gegn COVID-19.



19. mars

Guðrún Ingibjörg Þorgeirsdóttir

..kæra starfsfólk [KORE](#), TAKK! fyrir að halda okkur gangandi í dag með hollum og næringarríkum hádegismat! Baráttukveðjur, starfsfólkið á heilsugæslunni í Miðbæ. 🍴👍

Kærar þakkir til Ölgerðarinnar fyrir höfðinglega gjöf til okkar sem stöndum vaktina á Heilsugæslunni Miðbæ – hér verður enginn þyrstur næstu daga! ☺ [Ölgerðin Egill Skallagrímsson](#)



ur önnur þjóð og fjórum sinnum fleiri en S-Kórea, sem er þó almennt talin hafa verið til fyrirmyndar í viðbrögðum.

Höfum þetta í huga þegar horft er til fjölda greindra COVID-sjúklinga á Íslandi. Við erum sennilega ekki með fleiri smit, bara duglegri að finna þau.

Nú þegar öll þjóðin virðist vera að fylgja ráðleggingum sóttvarnarlæknis hef ég fulla trú á að við náum tökum á faraldrinum hér á landi. Ef ekki, er Landspítali orðinn vel undirbúinn til að veita þeim þjónustu sem þurfa.

Takk, þið sem starfið á veirudeild Landspítala og í heilsugæslunni og hafið borið þungann af því að finna og greina þessi tilfelli hér á landi.

Þið sem eruð að halda ykkur heima, ekki gleyma að fara út í góða veðrið í dag.

11. mars

Arna Guðmundsdóttir

Að gefnu tilefni hef ég gert stuttar leiðbeiningar fyrir minn sjúklingahóp. Velkomið að deila.

COVID-19 OG SYKURSÝKI

Sykursýki hefur letjandi áhrif á ónæmiskerfi fólks sem veldur því að fólk er lengur að ráða niðurlögum sýkinga og er lengur að jafna sig. Það er líka mögulegt að veiran lifi lengur í umhverfi þar sem sykurrinn er hár. Þegar fólk með sykursýki fær veirusýkingu þá getur orðið erfiðara að meðhöndla veikindin vegna hækkunar á blóðsykri. Það getur líka flækt málið ef viðkomandi hefur þekkta fylgikvilla af sinni sykursýki (t.d. hjartasjúkdóm, skerta nýrnastarfsemi, háþrýsting eða annað).

Þess vegna hefur fólk með sykursýki verið skilgreint sem sérstakur áhættuhópur vegna COVID-19-sýkinga.

Hvað er hægt að gera til að milda áhrif sýkingar?

Í fyrsta lagi er mikilvægt að forðast sýkingu með öllum ráðum og fara enn varlegar en aðrir. Það gildir eins og fyrir



Heilbrigðisstarfsmenn hafa verið senda svona fordæmislausar og brýnar kveðjur að undanfögnu. Efri röð frá vinstri: Helga T. Jónasdóttir, Auður Karen Gunnlaugsdóttir, Áslaug Pálsdóttir, Ilmur Dögg Nielsdóttir, Indriði Einar Reynisson, Íris Hafþórsdóttir og Ingunn Bjarnadóttir. Neðri röð frá vinstri: Elin Heiður Ólafsdóttir, Vilborg Hafsteinsdóttir, Ólafur Sveinbjörnsson, Kristín Björg Flygenring og Thelma Björk Árnadóttir. Mynd Kristín Björg Flygenring hjúkrunafræðingur í heilsugæslunni Firdi í Hafnarfirði.

aðra að: þvo hendur oft og vel; forðast að snerta andlitid áður en maður þvær og þurrkar sér um hendurnar; sótthreinsa yfirborð sem maður snertir oft; ekki deila með öðrum mat, gleraugum, handklæðum, áhöldum og fleiru; hósta í olnbogabötina eða í klút; forðast alla sem eru með

einkenni um öndunarfærasykingu; forðast fjölmenna staði (ferðalög, tónleika, bíó, almenningssamgöngur) og loks ef þú ert lasinn ... vertu þá heima!

Lyfjastofnun hefur biðlað til fólks að hamstra ekki lyf.

Birgðastaða í landinu er góð og því engin ástæða til að hamstra – lyfin geta líka runnið út og eyðilagst ef maður kaupir of mikið í einu. 🙄

20. mars

Engilbert Sigurðsson

Takið COVID alvarlega, það sem hér er að gerast hefur haft ótrúlega mikil áhrif á starfsemi Landspítala og heilsugæslunnar á aðeins rúmri viku - og það í aðeins þriðju viku faraldurs sem á eftir að færast hratt í aukana á næstu vikum! Á sama tíma er manni ofarlega í huga hve mjög allt starfsfólk þar hefur lagt sig fram við að takast á við gerbreyttar forsendur fyrir daglegri starfsemi.

Ég var á fundi í Kaupmannahöfn með öðrum forsetum læknadeilda á Norðurlöndum fyrir réttum þremur vikum, 28/2, þegar fyrstu smitin voru að greinast í heimalöndum okkar. Þar voru einnig vísindamenn og embættismenn á sviði heilbrigðisvísinda. Sjálfur er ég með meistaraþráðu í faraldsfræði auk þess að vera geðlæknir og með 30 ára reynslu af rannsóknum. Ég get hins vegar fullyrt að þótt við gerðum okkur þar öll grein fyrir

Frá Lí. Jafningjastuðningur lækna



Ágætu kollegar.

Við stöndum frammi fyrir krefjandi verkefni. Það reynir á í störfum okkar um þessar mundir, hefur áhrif á samskipti, skipulag og starfsumhverfi. Við þurfum öll að breyta daglegum venjum. Tilvera okkar hefur tekið á sig breytta mynd í svip-hendingu. Fréttir berast erlendis frá af miklu álagi á lækna. Á slíkum tímum er samstaða og umhyggja fyrir hvert öðru mikilvæg. Við lækna þurfum vera reiðubúin og örugg frammi fyrir þessi verkefni. Spyrjum, æfum og þjálfum viðbrögð með samstarfsfólki við því ástandi sem kann að skapast. Verum viðbúin og aðgætin.

Skerpum á jafningjafraeðslu og styðjumst við traust gögn og fyrirmæli á okkar vinnustað. Byggjum líka upp jafningjastuðning. Byrgjum hvorki áhyggjur ekki inni né það hvernig álagið hefur áhrif á okkur og samstarfshópinn.

Gleymum heldur ekki fjölskyldum okkar. Styðjum þær og upplýsum og umvefjum og veitum öryggi.

Göngum jákvæð til starfa sem samhentur og samstilltur vel undirbúinn og þjálfaður hópur, þannig klárur við þetta verkefni eins og önnur krefjandi sem falla okkur í skaut sem lækna.

Að lokum er minnt á átakið lækna styðja lækna og lýst eftir fleiri kollegum sem eru reiðubúnir að aðstoða um þessar mundir, ekki síst þeim sem eldri eru og reyndari úr hópi öldunga og hafa séð tímuna tvenna.



Í bilakjallara Hörpu, gljáfægðir bílar og glansandi sótthreinsaðar græjur. Mynd/Anton Brink.

Því að efnahagsleg áhrif þessa faraldurs yrðu mikil, reiknaði ekkert okkar með þeirri gífurlega hröðu útbreiðslu sem kórónaveiran SARS-CoV-2 hefur náð í Evrópu síðan; að landamærum einstakra ríkja yrði lokað, landamærum Schengen lokað og að útgöngubann yrði komið á í sumum löndum innan þriggja vikna!

Fylgið ráðleggingum um sóttvarnir, skipuleggið starfsemi fyrirtækja í litlum teymum og afmörkuðum hólfum, þvoiid hendur reglulega með sápu og vatni (t.d. alltaf þegar þið komið inn á heimili ykkar til að bera ekki smitefni þangað), notið spritt þess á milli þar sem ekki er aðgangur að vatni og sápu, og fylgið viðmiðum um 2 metra á milli fólks á fundum, í vinnu og í röðum. Verið ekki með léttan endurtekinn hósta eða kvef eða hita innan um aðra, VERIÐ ÞÁ HEIMA.

Gerið athugasemdir þegar fólk virðir þetta ekki. Veiran fer ekki í manngreinarálit og fjölgar sér ekki nema hún komist í öndunarveg okkar. Smitleiðir eru snertismit og dropasmít (einhver hóstar eða hnerrar smitefni beint á aðra manneskju). Veiran lifir allt frá allmörgum klukkustundum upp í nokkra daga við bestu aðstæður á yfirborði ýmissa hluta sem við snertum oft í daglegu lífi. Þið þurfið ekkert að klappa fyrir starfsfólki heilbrigðisþjónustunnar í rokinu og rigningunni núna klukkan 19 - en í guðanna bænum farið eftir samkomubanninu! (Deilist að vild)



Birgðatalning í línskápnum á nýju göngudeildinni fyrir COVID í Birkiborg við Borgarspítalann. Mynd/Þorkell Þorkelsson.

17. mars

Þórgunnur Ársælsdóttir

KVÍÐI Á ÓVISSUTÍMUM

Það er eðlilegt og algengt að finna fyrir kvíða á óvissutímum. Kvíði er tilfinning sem hefur tilhneigingu til að magna sjálfa sig upp, og þegar kvíði tekur völdin hefur hann víðtæk áhrif á starfsemi bæði líkama og huga. Því er gott að eiga nokkur góð ráð til að grípa til þegar slík líðan kemur upp.

1. Taktu eftir því sem þú finnur fyrir.

Það getur verið tilfinning, hugsun, eða eitthvað sem þú finnur í líkamanum. Gefðu því nafn, t.d. „ég finn fyrir kvíða“, eða „ég finn fyrir spennu í maganum“ Prófaðu að leyfa því að vera, án þess að reyna að bregðast við því eða breyta. Það að leyfa sér að finna fyrir því sem er til staðar hjá okkur sjálfum hér og nú, hvort



Runólfur Pálsson á fundi viðbragðsstjórnar. Mynd/Þorkell Þorkelsson.



Ólafur Már Björnsson tók þessa mynd af toppi Snæfellsjökuls.

sem það er þægilegt eða óþægilegt er eitt stærsta skrefið sem við getum tekið til að geta notið þess að vera til.

2. Andaðu rólega. Gerðu uppáhalds öndunaræfinguna þína úr jóгатíma eða hugleiðslu-appinu, eða bara þína eigin. Þú getur til dæmis talið uppá 5 þegar þú andar að og hægt uppá 5 þegar þú

andar frá, eða hugsað „friður“ þegar þú andar að og „ró“ þegar þú andar frá.

3. Láttu ekki kvíðahugsanirnar hlaupa með þig í gönur. Kvíði litar hugsanamynstrið okkar þannig að við förum að búast við því versta og sjáum síður mögulegar jákvæðar útkomur. Prófaðu að ímynda þér ekki bara hvað væri það

versta sem gæti gerst, heldur líka hvað væri mögulega það besta. Oftast verður það eitthvað þar á milli. Við getum ekki vitað um framtíðina eða stjórnað henni, en við getum valið að dvelja ekki við hörmungarspár.

4. Ekki eyða miklum tíma í fréttir eða samfélagsmiðla. Það er sniðugt að skammta sér daglegan tíma, og taka hlé á milli, til dæmis eftir ákveðna tíma-setningu á daginn, eða til dæmis einn dag í viku. Allt sem við sjáum, heyrum og skynjum hefur áhrif á okkur, og við höfum val um hvað og hversu mikið við ákveðum að taka inn.

5. Settu góðan nætursvefn í forgang. Svefninn er mikið vanmetinn töfra-elexír sem læknar, líknar, endurhleður okkur og styrkir líkama og sál.

6. Taktu inn góða næringu, hollan og gómsætan mat. Best er að gefa sér góðan tíma og njóta matarins með fjölskyldu eða vinum ef hægt er!

7. Hreyfðu líkamann, gjarnan úti. Veldu hreyfingu sem þér finnst skemmtileg.

8. Ræktaðu tenginguna við náttúruna. Landið okkar er fagurt og frítt, njóttu þess, og mundu að þú ert hluti af sköpunarverkinu. Þú átt þitt pláss og þinn stað á okkar sameiginlegu jörð.



Heilög þrenning sem þjöldin hefur algerlega reitt sig á að undanförmu á daglegum upplýsingafundum í beinni kl 14 á RÚV: Víðir Reynisson yfirlögregluþjónn hjá almannavarnadeild ríkislögreglustjóra, Þórólfur Guðnason sóttvarnalæknir og Alma Möller landlæknir. Fundirnir eru tákmmálmálstúlkaðir, - á þessum fundi, 9. mars, sá Árný Guðmundsdóttir um þá hlið. - Mynd/Védis



Svalvogaleiðin úr Arnarfirði yfir í Dýrafjörð tekur á hátt og í hljóði en málið er það komast hana samt allir, það er bara að bita á jaxlinn. Mynd/Ólafur Már Björnsson.

- 9. Fylgdu gleðinni, gefðu þér tíma fyrir það sem þér finnst skemmtilegt, mundu að leika þér og hlæja.
- 10. Ekki eyða löngum tíma í að velta þér uppúr sjálfum/sjálfri þér hvernig þú stendur þig eða lítur út í augum annarra, athugaðu frekar hvort þú getur orðið einhverjum öðrum að liði, það er mikið skemmtilegra.
- 11. Allt breytist, og erfiðir tímar ganga líka yfir. Hjálpumst að og munum eftir öllu því mikla sem við höfum til að þakka fyrir. ☀️

11. mars

Karl G. Kristinsson

Nú er búið að greina 14 einstaklinga með COVID-19 sýkingu á Íslandi. Íslenskt heilbrigðiskerfi er viðkvæmt og afdrifaríkt gæti verið ef upp koma smit og veikindi hjá læknum. Læknafélag Íslands hefur því farið þess á leit við lækna að þeir fresti fundum og þátttöku í samkomum sem ekki telst nauðsynleg eða getur beðið á meðan það er að skýrast hvert umfang faraldursins verður. Vegna stöðu minnar mun ég verða við þessum tilmælum. Við Guðrún höfum því ákveðið að fara ekki á tónleikana á laugardaginn, "Gunnar Þórðarson 75 ára". Við eigum tvo miða á

besta stað 1. sivalir 1. bekkur, klukkan 16:00 á laugardaginn. Hver miði kostaði 12.990 krónur og það er nánast uppselt á tónleikana. Er ekki einhver sem hefði áhuga á að fá þessa miða á 10.000 krónur hvorn miða?

26. mars

Síðustu dagar hafa verið sérstakir. Höfum unnið hörðum höndum að því að afla nothæfra sýnatökusetta. Eftirspurnin er margfalt meiri en framboðið og í sumum tilvikum er selt hæstbjóðanda sem býður reiðufé. Við höfum fundið fyrir ótrúlegum stuðningi fjölmargra velunnara sem hafa sambönd um allan heim. Fyrir þeirra tilstuðlan hefur okkur nú tekist að tryggja pantanir á fullnægjandi fjölda sýnatökusetta. Við þökkum kærlega fyrir allan stuðninginn!

11. mars

Magnús Karl Magnússon

Ágætu internet-veirufræðingar:

Samfélag okkar stendur frammi fyrir flóknu og vandasömu verkefni. Samstaða, fagmennska, æðruleysi, kjarkur og dómgreind eru dæmi um eiginleika sem munu koma okkur gegnum þetta tímabundna en erfiða ástand. Yfirvöld munu þurfa að taka ákvarðanir sem eru flóknar, það er að segja ákvarðanir

sem ekki er beinlínis til eitt augljóst svar við. Við munum eðli málsins samkvæmt ekki vita hvort ákvörðunin sé rétt á þeim tímamarki sem hún er tekin.

Ég vil því biðja þá sem alltaf vita hvert er rétta svarið eða eru alltaf tilbúnir til að kritisera allar ákvarðanir að staldra við eitt augnablik. Dunning-Kruger áhrifin eiga svo sannarlega við núna, en Dunning-Krueger er hugsanavillan sem á við þegar þeir sem minnst vita, telja sig best vita (sjá meðfylgjandi mynd).

Mér sýnast heilbrigðisyfirvöld hafa sýnt góða dómgreind. Ég veit að þar höfum við geysilega gott fagfólk í broddi fylkingar. Ég veit líka að þar eru einstaklingar sem

Dunning-Kruger Effect





Már Kristjánsson á fundi viðbragðsstjórnar og far-sóttarnefndar. Það eru 2 metrar milli hans og Páls Matthíassonar forstjóra Landspítala.
Mynd/Porkell Þorkelsson.

liggja talsvert langt til hægri á kúrfunni á meðfylgjandi mynd.

Munum að rétt eins og veirur sem smitast frá einum einstaklingi til annars, þá gera hugmyndir það líka. Við megum ekki við því að blanda hættulegum veirum saman við illa ígrundaðar hugmyndir frá fólki sem alltaf þykist vita best. Sýnum frekar okkur bestu hliðar.

23. mars

Björn Geir Leifsson

AÐVÖRUN!

Óvitar eru að dreifa hættulegri vitleysu um netið, ekki síst á Facebook. KLÓR ER ALLS EKKI LYF VIÐ KÓRÓNA-VEIRU EÐA ÖÐRUM VEIKINDUM EÐA HEILSUBRESTI!

Það er hættulegt að taka inn klór, jafnvel í litlu magni. Það hefur valdið dauðsföllum.

Það er ENN hættulegra að blanda sýru (ediki, sítrónusafa eða þess háttar) í klór, við það losnar eitrað gas.

Yfirvöld stöðvuðu sölu á iðnaðarklór í íslenskum heilsuþúðum 2010 þegar óvitar voru að selja þetta undir heitinu „MMS-lyf“ sem átti að gagnast við flestu og gott betur. Þessi tiltekna vitleysa er upprunnin frá sjálfskipuðum „biskupi“ í Bandaríkjunum. Sá er ekki með öllum mjalla svo vægt sé til orða tekið. Þetta er meðal annars ráðlagt sem meðal við einhverfu og hefur skaðað og drepið marga.

Því miður eru til dæmi um að íslenskir græðarar séu að ráðleggja að kaupa þetta á netinu og taka inn!

26. mars

Sveinn Rúnar Hauksson

Níu manns höfðu staðfesta Covid-19 sýkingu á Gaza á fimmtudaginn 26. mars. Hröð útbreiðsla er meiri ógn þarna en víðast annars staðar vegna þéttbýlis, skorts og innilokandi og eyðileggjandi hernáms.

Iðnaðarmenn á milljón að ganga frá nýrri göngudeild fyrir COVID við Borgarspítalann.
Mynd/Porkell Þorkelsson.



23. mars

Augljós

Bráðaaugnsjúkdóma - og augnslysavakt

Að gefnu tilefni þjóðum við fram krafta okkar til að létta af álagi á slysideild, heilsugæslu og Læknavaktar vegna COVID-19 faraldursins sem nú gengur yfir. Við verðum einnig með símavaktina opna frá 8:00-16:00.

Samkvæmt ákvörðun heilbrigðisráðherra frá 23. mars 2020 munum við ekki framkvæma valkvæðar skurðaðgerðir, þar á meðal laseraðgerðir, fyrr en slíkt er óhætt að mati Landlæknis.

Þetta á einnig við almennar komur aðrar en bráðakomur.

Vinsamlegast athugið að koma ekki inn á stofuna ef þið hafið einkenni sem gæti samrýmt COVID-19. Landlæknir hefur gefið út leiðbeiningar þar að lútandi sem finna má á landlaeknir.is

Virðingarfyllt,

Jóhannes Kári Kristinsson, augnlæknir

Elva Dögg Jóhannesdóttir, augnlæknir

Covid-ferskeytla dagsins

*Mestu plágu manns í minni,
margir bíða þess að linni.
Einkenni þó engin finni
ennþá hangir Haddi inni.*

25. mars

Läkartidningen

Ett skyddsstopp kan bli fallet i en krissituation när skyddsutrustning inte räcker till för att vårda patienter med covid-19. Skyddsombud runtom i landet förbereder sig för en sådan situation.

24. mars

Tidsskrift for Den norske legeförening

Vi er blant de landene i Europa med færrest sykehussenger per capita. Hvor skal koronapasientene ligge?

27. mars

Ugeskrift for Læger

MED INFEKTIONSMEDICINEREN PÅ VAGT : "Jeg tænder bagvagtstelefonen, og der går syv sekunder, til jeg får det første coronaopkald. Og så vælter det ind med coronaspørgsmål".

Andreas Knudsen, der er reservelæge på Hvidovre Hospitals infektionsmedicinske afdeling, svarer på spørgsmål fra praktiserende læger, hjemmeplejen, kollegaer fra andre afdelinger og mange andre.

Almannavarnadeild ríkislögreglustjóra og Embætti landlæknis komu í loftið síðummi covid.is. Hún er sérlega greinargóð, einföld, lýsandi og myndræn. Efnið er þýtt á 8 tungumál sem notuð eru á hér á landi, - hér er aðalsíðan á pólsku en Pólværjar eru sem kunnugt er stærsti hópur innflytjenda á Íslandi.

- **Púsundir smitast**
Samkvæmt spálíkani vísindamanna Háskóla Íslands má ætla að 1.500 manns verði greindir með COVID-19 hér á landi á meðan faraldurinn gengur yfir, en talan gæti náð tæplega 2.300 manns skv. svartsýnustu spá, samkvæmt uppfærðu líkaninu 25. mars.
- **Álag á heilsugæslum**
„Reynum að forðast skrifinnsku,“ biðlaði Óskar Reykdalsson, forstjóri heilsugæslunnar á höfuðborgarsvæðinu, til atvinnurekenda vegna álags af beiðnum um vottorð vegna eins tveggja daga veikinda óháð Covid-19. Þetta kom fram á daglegum upplýsingafundi landlæknis og almannavarna. Hann fór yfir samstarf Læknavaktarinnar, heilsugæslunnar og Landspítala þann 24. mars
- **Starfsmenn í sóttkví**
Á þriðja hundrað starfsmanna Landspítala hafa verið í sóttkví frá 20. mars vegna kórónuveirunnar Covid-19. Starfsmenn í einangrun hafa verið á þriðja- og fjórða tug hvern dag. Ekki fengust upplýsingar um hversu margir lækna væru þar á meðal en Læknafélag Íslands leitast nú við að safna þeim upplýsingum saman.
- **COVID-19 göngudeild**
Sérstök COVID-19-göngudeild var tekin til starfa á Landspítala 24. mars. Þar er sjúklingum sem greinst hafa með kórónuveiruna Covid-19 sinnt. Göngudeildin er í Birkiborg á lóð Landspítala Fossvogi. Ragnar Freyr Ingvarsson er yfirlæknir deildarinnar og Sólveig Sværissdóttir deildarstjóri.
- **Andlát vegna veirunnar**
Liðlega sjötug kona, sem glímt hafði við langvarandi veikindi, lést mánudaginn 23. mars á smitsjúkdómadeild Landspítala af völdum Covid-19 veirunnar. Hún er sú fyrsta sem látur lífið vegna veirunnar á spítalanum en ástralskur ferðamaður lést á Heilbrigðisstofnun Norðurlands á Húsavík þann 16. mars.
- **Ólík afbrigði veirunnar greind**
Íslensk erfðagreining hefur raðgreint um 40 stökkbreytingar af COVID-19 kórónuveirunni, samkvæmt fréttum RÚV 23. mars. Fyrirtækið hóf að skima fyrir veirunni 13. mánaðarins. Sagt var frá í fréttum að einn einstaklingur hafi greinst með tvenns konar afbrigði veirunnar.
- **Fyrsti lagður inn**
Fyrsti smitaði einstaklingurinn af Covid-19 veirunni var lagður inn á spítala 9. mars. Frá þeim degi hafa mest fjórtán verið lagðir inn á spítalann vegna veirunnar. Frá 24. mars höfðu ekki fleiri en 2 verið á gjörgæslu hverju sinni með veiruna.