MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heimurinn

- Hvað höfum við lært?
- Hvað er framundan?
- Hvert er hægt að komast?
- Hvað má gera betur?

ÚT ÚR KÓFINU!



Mannlíf gerir upp Covid tímann og horfir til framtíðar

Guðrún hefur farið í hátt í 60 skimanir

„Þetta er ákveðið afrek í mínu lífi“



„Ég er mjög stolt, þetta er ákveðið afrek í mínu lífi,“ segir Guðrún Matthildur Sigurbergsdóttir og skellir upp úr. Guðrún er búin að fara hátt í 60 sinnum í sýnatöku fyrir Covid-19, sem gerir hana einn reynslumesta Íslendinginn í því að fá sýnatökupinna upp í nefið. Hún segir þetta ákveðið afrek að hafa komist svo hátt, hún hafi ekki búist við því.

„Ég er ekki viss um að ég muni ná að toppa þetta. Þetta er svona once in a lifetime reynsla,“ segir hún og hlær sínum smitandi hlátri, með kúluna út í loftið. En Guðrún á von á sínu öðru barni í júlí.

Forréttindapésar hjá Íslenskri erfðagreiningu

Guðrún er líffræðingur að mennt og starfar hjá Íslenskri erfðagreiningu, sem útskýrir hve oft hún hefur farið í sýnatöku, en starfsfólkið þar fór um tíma vikulega í skimun. „Öryggið hérna innan húss er mjög gott og það er bara útaf því að við höfum tækin og tólin og mannaflann til að ganga úr skugga um að það séu ekki smit og þá bara nýtum við það," segir Guðrún. Hún segir það jafn framt mikil forréttindi að starfa hjá fyrirtæki sem fylgist svo vel með starfsfólki sínu. „Við erum algjörir forréttindapésar að fá staðfestingu á því að það sé allt í lagi í hverri viku."

Sömuleiðis segir hún það hafa hjálpað kvíðanum, sem á það til að hrjá hana, að fá alltaf þessa staðfestingu að hún væri ekki kórónuveirusmituð.

„Ég hef alveg fundið það líka sem pínu kvíðasjúklingur að þetta hefur svona annað hvort haldið kvíðanum gangandi eða þá bara létt á manni alltaf á mánudögum, vitandi að ef maður var kannski með pínu kvef, þá var þetta bara pínu kvef. Þú varst kannski ekki að smita ömmu þína og afa þegar þú fórst í heimsókn til þeirra um helgina. Það er alveg þvílík forréttindi að fá að vita alltaf að maður sé ekki með þetta."

„Ég get bara lagt mig meðan þær taka þessi sýni"

Þrátt fyrir að allt starfsfólk Íslenskrar erfðagreiningar hafi farið í sýnatöku vikulega í tæpt ár hefur Guðrún nokkurt forskot á flesta samstarfsfélaga sína. Guðrún var nefnilega dugleg að bjóða sig fram sem sjálfboðaliða þegar það var „pinna drama í gangi", eins og hún orðar það og útskýrir að í upphafi faraldursins hafi þurft að prufa sig áfram með sýnatökupinna, þegar útlit var fyrir pinnahallæri, til að vita hvort aðrir sýnatökupinnar virkuðu til að greina Covid. Prófa þurfti pinnana á fólki og þá var starfsfólk beðið um að hlaupa undir bagga.

„Ég var einhvern veginn alltaf á staðnum þegar var verið að hóa í fólk," segir Guðrún, sem er orðin þaulvön og segir þetta lítið mál, hún finni orðið ekkert fyrir þessu. „Þær eru orðnar svo vanar sem eru að taka þessi próf að ég finn ekki fyrir neinu, ég get bara lagt mig meðan þær taka þessi sýni," segir hún með bros á vör og augljóst að henni er fúlasta alvara.

Guðrún segir það hafi verið fjórir, fimm stafsmenn sem hafi séð um skimunina frá byrjun, „alltaf á mánudagsmorgnum hoppa þær af rannsóknarstofunni til að skima okkur öll. Svo sér mín deild um að greina sýnin," segir Guðrún sem starfar á lífsýnadeild. „Við vinnum með allskonar lífssýni við að einangra veiruna, fá RNA erfðaefnið úr veirunni sem er svo lesið í PCR prófi ef hún er til staðar. Í PCR prófinu er verið að skima fyrir hvort að veiruerfðaefnið er í sýninu og því næst er það sent upp í raðgreiningu og þá er verið að skoða hvaða týpa það er."

Miðlar af reynslu sinni

Þótt ótrúlegt megi virðast miðað við fjölda skimana sem hafa átt sér stað hér á landi, leynist enn fólk sem aldrei hefur farið í Covid sýnatöku. „Mér finnst alltaf jafn fyndið að heyra um fólk sem hefur bara aldrei farið," segir Guðrún en hún hefur fengið skilaboð frá einstaklingum sem eru á leið í sína fyrstu skimun og er stressað. „Þannig ég þarf svona að hughreysta fólk, lýsa því fyrir þeim að þetta sé ekkert mál," segir reynsluboltinn kíminn.

En er hún komin með ákveðna tækni?

„Já þú andar pínulítið inn þegar pinninn fer upp og ert alveg slakur. Það þýðir ekkert að streitast á móti, þá er þetta leiðinlegt. Bara vera alveg slakur og það er gott að anda svona pínu inn með nefinu þegar pinninn fer, ekki of fast samt því þá fer hann of langt," segir hún og skellihlær, „bara rólega."

Aðspurð hvort hún hafi ekkert orðið aum í nefinu þegar mest lét á heimsóknum þangað, segist hún svo ekki vera. „Ég hef ekki fundið fyrir neinu, en það er alveg fólk sem hefur fengið sýkingu hreinlega, kannski með þröng nefgöng eða eitthvað svoleiðis," segir hún og bendir á að fólk sé auðvitað mis viðkvæmt.

„En ég finn ekkert fyrir þessu, þetta bara losar frekar stíflur og svona," segir hún og rekur upp hlátur. „Þetta er fínt í staðinn fyrir nefdropa," segir hún enn hlæjandi sínum dillandi hlátri, „nei ég segi svona."

Styttist í hjarðónæmi innanhúss

Í lok maí var vikulegri skimun hjá Íslenskri erfðagreiningu hætt. Guðrún segir þó ekkert endilega víst að það verði ekki farið að skima aftur, það sé bara metið eftir ástandi. Þó telji hún að líklegt að hjarðónæmi fari að nást innanhúss, bólusetningar séu komnar það langt.

En hefði starfsfólk Íslenskrar erfðagreiningar átt að njóta forgangs í bólusetningu vegna aðkomu sinnar að greiningu kórónuveirunnar?

„Ég hefði nú alveg viljað fá bólusetningu þar sem við erum búin að vera vinna með veirusýnin, en við erum susum ekki í neinni aukinni hættu inni á rannsóknarstofunni," segir hún hógværðin uppmáluð og fer í framhaldinu að ræða hve ótrúlegt það sé að í öllum þeim skimunum sem hafi farið fram á starfsfólkinu hafi aldrei greinst jákvætt

sýni. „Annað hvort erum við mjög heppin eða mjög passasamt og ófélagslynt fólk hérna," segir Guðrún og skellir upp úr.

Fór í tónleikaferðalag með Björk

Þó það sé nokkuð gott afrek að vera búin að fara í hátt í 60 skimanir, er annað afrek sem Guðrún er nú öllu stoltari af. En Guðrún sem er söngfugl mikill, fór í tónleikaferðalag með okkar einu sönnu Björk.
Hvernig vildi það eiginlega til?

„Ég var í kór í Langholtskirkju, Graduale Noobili og Björk hafði samband við kórstjórann okkar, Jón Stefánsson heitinn og vildi fá okkur til að syngja inn á plötu með sér." Sem varð úr og söng kórinn inn á plötu Bjarkar, Biophilia. „Við vissum náttúrulega ekkert hvað við vorum að fara út í. Æfðum bara þessi lög með henni og kórstjóranum okkar og fórum svo í upptökur."
Guðrún segist muna það eins og það hafi gerst í gær þegar Björk hafði fyrst orð á því hvort kórinn væri til í að koma með henni í tónleikaferðalag.

„Það varð bara þögn í hópnum," segir hún og brosir við minningunni. „Við vorum náttúrulega alls ekki að búast við þessu, en við vorum allar svo spenntar. Svo varð þetta bara að veruleika. Við fórum og túruðum með henni út um allan heim."

Guðrún segir tónleikaferðalagið hafa staðið yfir í um þrjú ár, frá 2011 til 2013. „Við fórum út og vorum svona mánuð í senn, komum svo heim í einn, tvo mánuði og svo aftur út." Hún segir þetta hafa verið ótrúlega lífsreynslu og mikil forréttindi að fá að upplifa.

En ein að lokum, hvernig er það að fara ekki lengur vikulega í skimun?
„Maður er svolítið í svona limbói núna, vantar pinna upp í nefið, saknar þess. Ég fæ eflaust post skimun depression, ég fæ kannski að ræna nokkrum pinnum og taka með heim," segir hún að endingu og skellihlær létt í bragði.



EKKI LÁTA BITVARGINN ERGJA ÞIG Í SUMAR!



Sorgir, sigrar og baráttan við Covid

„Stundum heldurðu að þú komist ekki í gegnum daginn“



„Íslendingar og við sem hér búum erum nokkuð sjóuð í að vera í samskiptum við öfl sem við ráðum ekki við, sem eru náttúruöflin. Þannig að það er svolítið inngróið í þjóðarsálina held ég að snúa bökum saman þegar eitthvað svona utanaðkomandi kemur upp á.“

Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra hefur verið í þungamiðju baráttunnar við kórónuveirufaraldurinn á Íslandi. Ekki nóg með að gegna einu mikilvægasta hlutverki þjóðarinnar á þessum fordæmalausu tímum, þá hefur hún samhliða því þurft að glíma við mikil áföll í einkalífinu.

Svandís settist niður með Mannlífi og fór yfir krefjandi verkefni síðan heimsfaraldurinn skall á.

„Ég var einmitt að skoða núna á dögunum fyrsta minnisblaðið frá Þórólfi sem kom í janúar 2020. Þá er hann að segja mér frá veiru sem hafi greinst í Kína og hann segir í þessu bréfi að hún muni berast til Íslands. Og ég man eftir því hvað mér fannst hann eitthvað voðalega svartsýnn að halda að veiran kæmi hingað."
Þórólfur Guðnason, sóttvarnalæknir, stóð fast á sínu og sagði að enginn vafi væri á því að veiran myndi koma til Íslands. Þá hafi hann strax frá upphafi verið með mjög skýra leiðsögn til ráðherra og bent á mögulega veikleika í kerfinu sem þyrfti að styrkja og ráðast þyrfti í ýmsar aðgerðir, meðal annars að tryggja aðskilnað á bráðamóttökunni, þannig að þau sem mögulega væru með kórónuveiruna færu inn annars staðar, huga þyrfti að öllum búnaði og vera vel á verði.
„Þannig að við í rauninni erum að byrja grípa til ráðstafana rúmlega mánuði áður en fyrsta smitið kemur hingað. Og það reyndist okkur mjög vel, að hafa verið með augun á boltanum alveg frá því áður en að faraldurinn kom hingað."
Þá segir Svandís Þórólf einnig hafa verið með leiðsögn um hvernig þyrfti að umgangast farþega frá tilteknum svæðum. „Við vorum á undan öðrum ríkjum á Norðurlöndum til dæmis að lýsa yfir að það væru einhver tiltekin hættusvæði í Evrópu. Og Þórólfur var meira að segja með ábendingar til Norðurlandaþjóðanna að það væru tiltekin svæði á norður Ítalíu sem væru hættusvæði. En það var ekki hlustað á það til að byrja með, það tók þá nokkra daga."

Var Ísland þá vel undirbúið fyrir faraldurinn?

„Já, í meginatriðum vorum við það. Það sem var sterkt við okkar undirbúning voru kannski fyrst og fremst þessar viðbragðsáætlanir almannavarna." Hún bendir á að þær hafi nú ekki verið til fyrir covid, heldur fyrir inflúensuna, „en það voru viðbragðsáætlanir sem giltu fyrir allt kerfið og maður sér það þegar þessi glíma fer svo af stað hvað það hefur verið farsælt að vera með almannavarnir og heilbrigðisyfirvöld svona nátengd þegar kemur að þessum stóru aðgerðum og þessum yfirlýsingum um til dæmis hættustig og óvissustig."
Ráðherra segir að án aðstoðar Íslenskrar erfðagreiningar hefði Ísland ekki komist eins vel út úr faraldrinum og raun ber vitni. „Greiningargetan hefur verið svona takmarkandi þáttur hér. Með samstarfinu við þau höfum við geta farið þessa leið að vera með mjög öfluga skimun, vera með öfluga raðgreiningu, vera með rakningu sem er einstök og við erum að beita þessum aðferðum sem eru skimun, rakning, sóttkví, einangrun með mjög markvissum hætti eiginlega alveg frá fyrsta degi."

Hvað með greiningargetu Landspítalans?

„Já við vissum það í rauninni fyrir að það var þarna ákveðinn veikleiki og það kom eiginlega strax fram þegar að við vorum að fara yfir stöðuna tiltölulega snemma í faraldrinum, hvað við hefðum og hvað okkur skorti."
Segir hún að þá hafi sést svart á hvítu að það yrðu vandræði með þann þátt og að treysta þyrfti á stuðning Íslenskrar erfðagreiningar.
„En þá setjum við í gang að útvega og festa kaup á búnaði til þess að geta lesið úr sýnum. Svo eins og er á þessum tímum þá tekur allt lengri tíma en maður hélt og allir ferlar taka lengri tíma sömuleiðis þannig að það hefði alveg mátt vera fyrirséð að allt yrði seinlegra. En við erum núna betur í stakk búin fyrir næsta faraldur ef hann kemur."

Þannig það er ekkert sem hefði verið hægt að gera betur sem hefði flýtt fyrir þessu ferli?

„Nei, ekki þegar það lá fyrir að þetta væri svona á leiðinni. Þá var stuttur tími til stefnu. En við getum alveg horfst í augu við það að það lá fyrir um langt árabil að við værum ekki með nægilega góðan búnað hjá sýkla- og veirufræðideild. Það hafði legið fyrir í mörg mörg ár. En það er eins og oft er að það er ekki fyrr en á reynir sem að kerfið og samfélagið uppgötvar hversu afdrifaríkt getur verið að vera ekki með nægilega öflug tæki."

En hvernig voru samskipti yfirvalda við Íslenska erfðagreiningu, var gengið að aðstoð þeirra sem vísri?

„Nei, ég get nú alls ekki sagt það. Þetta endurspeglaðist svolítið í þessu fámennings samfélagi sem við erum í, þannig að samskiptin voru oftar óformleg en formleg og snerust auðvitað um traust og trúnað á milli sóttvarnalæknis og forstjóra Íslenskrar erfðagreiningar sem reyndist vera sú brú sem hjálpaði til við ákvarðanirnar þarna. Og það gerðist einhvern veginn mjög hratt að það varð þessi stemmning í samfélaginu að við ætluðum öll að róa í sömu átt og við ætluðum öll að snúa bökum saman. Og það var mjög hiklaust og óverulegir hnökrar í raun og veru svona eftir á að hyggja sem að komu upp í því ferli."

En nú hefur Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar, talað um að samskiptin hefðu mátt vera betri eða upplýsingaflæðið betra. Að þeir hafi fengið upplýsingarnar liggur við um leið og almenningur fékk þær þegar þeir áttu að stíga inn í.

„Já ég held að það sé alveg rétt að margt hafi mátt fara betur í samskiptunum og að við hefðum mátt stilla betur saman strengi. En þegar öllu er á botninn hvolft þá gekk þetta rosalega vel. Og Íslensk erfðagreining kom inn með mjög myndarlegum hætti líka í því að fara í skimun í samfélaginu sem var gert á tilteknum tímapunkti, til þess að kanna hvort veiran væri útbreidd í samfélaginu og hver staða hennar væri."
Þá segir Svandís sérþekkinguna sem þar er gera kleift að raðgreina veiruna, sem hún segir hafa hjálpað gríðarlega í baráttunni við kórónuveirufaraldurinn.
„Það hefur hjálpað sérstaklega núna þegar við erum með tiltölulega fá smit í samfélaginu, að geta alltaf sagt nákvæmlega hvaðan smitið er upprunnið og svo framvegis, en að það dúkki ekki bara upp sem einhver tala heldur sé hægt að fara í þessa ættfræði veirunnar í hvert skipti. Sem hefur verið ómetanlegt."

Afléttingar á landamærunum

Frá og með deginum í dag, 26. júní, er öllum takmörkunum

SORE NO MORE

Natural Pain Relieving Gel



SORE NO MORE
Náttúrulegt hitagel

SORE NO MORE
Náttúrulegt kæligel



innanlands aflétt. Er það í fyrsta sinn síðan faraldurinn hófst, í mars 2020, sem engar takmarkanir eru í gildi innanlands.
Þann 1. júlí næstkomandi verða afléttingar á landamærunum. Þá verður hætt að skima börn fædd 2005 og síðar og þá sem framvísa gildum vottorðum um bólusetningu eða fyrri sýkingu af völdum kórónuveirunnar. Þurfa þeir jafnframt ekki að sýna fram á neikvætt PCR próf.
En ennþá verður gert ráð fyrir að þeir aðilar sem ekki geta sýnt fram á bólusetningu eða fyrri covid-19 sýkingu komi með neikvætt PCR vottorð og fari í tvöfalda skimun með sóttkví á milli.

Var þörf á að endurmeta þá ákvörðun í ljósi hins nýja afbrigðis kórónuveirunnar, hinu svokallaða delta afbrigði?

„Já þessi stökkbreyttu afbrigði gefa alltaf tilefni til þess að staldra við og þá þarf náttúrlega ýmislegt að kanna, hver er útbreiðslan, hver er smitstuðullinn, hversu vel vinna bóluefnin á viðkomandi afbrigði og svo framvegis. Og þetta er náttúrlega þekking sem vísindasamfélagið er að byggja upp bara jafn harðan, þannig að við vitum alltaf meira í dag heldur en við vissum í gær og við fylgjumst með almennri opinberri umræðu og svo umræðu meðal vísindamanna um þetta," segir ráðherra og heldur áfram.
„Þetta er samspil aðgerða og kallar á stöðugt mat og endurmat, sem við höfum verið í allan tímann. Við höfum alltaf verið tilbúin að framlengja aðgerðir, að herða þær og slaka á þeim, en núna eftir að bólusetningarnar urðu svona almennar og við erum sýnist mér núna, sem verður örugglega fljótt úrelt, í 6. sæti í heiminum í bólusetningu. Þannig að við erum komin þangað að það ætti að vera orðin töluvert góð almenn vörn í samfélaginu."

Nú bera ferðamenn engan kostnað af þeim skimunum sem þeim ber að fara í við komuna til landsins, né þurfa að greiða fyrir gistingu eða mat dvelji þeir á sóttkvíarhótelum. Hví var sú ákvörðun tekin að ríkið skyldi bera allan kostnað?

„Fyrst og fremst til að halda í þá hvata að fólk teldi það vera til góðs að vera þar. Þetta eru náttúrlega skyldubundnar ákvarðanir og við töldum þá rétt að það væri ekki þannig að við værum að rukka fólk. Við vorum og erum alltaf að vega og meta, það er þannig að eftir því sem takmarkanir eru lengri og meiri þeim mun meiri tekjum verður ríkissjóður af."
Telur hún þann kostnað sem ríkið beri af sóttkvíarhótelum vera óverulegan þegar taldar eru tekjur ríkissjóðs af bara ferðamönnum til dæmis.
„Þannig að þetta var sameiginlegt mat okkar að fara þessa leið."

„Allir tala út frá sínum hagsmunum og sinni stöðu"

Aðspurð hvort hún hafi orðið fyrir þrýstingi hagsmunaaðila um að aflétta hömlum fyrr, segir ráðherra svo vera.
„Já, ég meina, við höfum öll skoðanir á þessu. Og allir tala út frá sínum hagsmunum og sinni stöðu," sem hún segir jákvætt og sjálfri líki henni vel að vera í samfélagi þar sem þykir gott að fólk segi sína skoðun.
„Þannig að ég veit ekki hvað er þrýstingur, en ég hef sannarlega fengið tölvupósta og fundarbeiðnir og allt mögulegt frá allskonar fólki sem hefur haft hagsmuni af því að afléttingar væru öðruvísi en þær síðan voru."
Segir hún þó þegar öllu er á botninn hvolft hafi Ísland verið með miklu opnara samfélag en flest löndin í kring.

En hverjar hafa verið erfiðustu ákvarðanirnar á þessum tíma?

„Það er alltaf leiðinlegast að fara til baka í herðingum, það er rosalega leiðinlegt. Það eru mikil vonbrigði í samfélaginu þegar það gerist."
Þó segir hún það oftast hafi verið þannig að samfélagið hafi verið tilbúið og farið að kalla eftir tilmælum.
„Það var bæði núna í fyrrahaust og svo núna í byrjun mars þegar við þurftum að snarherða og fórum alveg niður í tíu þarna á einum degi. Það var rosalega leiðinlegt. En það var líka nauðsynlegt."
Segist Svandís bæði vera ótrúlega hissa og þakklát fyrir hvað samfélagið hefur staðið vel saman og segir það svolítið sérstakt.
„Við höfum verið ótrúlega öflug í því að standa saman og hjálpast að. Það er svona ánægjulega hliðin á þessu öllu saman."

„Þetta er svolítið eins og vísindaskáldsaga"

„Ég hélt ekki að það ætti eftir að gerast nokkurn tímann að settar yrðu á allsherjar samkomutakmarkanir," segir Svandís og útskýrir að þetta sé heimilt samkvæmt sóttvarnarlögum.
„Samkomubann," segir hún með áherslu í röddinni, „þetta er rosalega dramatískt. Þetta er svolítið eins og vísindaskáldsaga, en svo þegar tíminn líður þá er þetta orðið bara eitthvað sem við tölum um eins og ekkert sé sjálfsagðara. Tölum um sóttkví sem að manni finnst tilheyra umræðunni um 1918 eða eitthvað."
Segir hún þetta vera mikla grundvallarbreytingu á samfélaginu, að setja á samkomubann. „Þetta var svona lagaheimild sem að mér fannst rosalega skrítið að grípa til, mér fannst rosalega skrítið að vera í þeim sporum að opna þennan kafla í sögunni að skrifa undir reglugerð um að



Heitir og kaldir pottar sem hitta í mark hjá ÖLLUM í fjölskyldunni!



Sigurlaug 124.500 kr. | Gvendarlaug 177.000 kr. | Grettislaug 239.000 kr. | Geirslaug 257.000 kr. | Unnarlaug 285.000 kr. | Snorralaug 278.000 kr.



"Hengirúmin" vinsælu komin aftur!
Fjórir litir í boði. 3.900 kr.-

NORMX

Íslensk framleiðsla í 39 ár!

OPIÐ 10-14 Á LAUGARDÖGUM Í SUMAR!

Auðbrekku 6 200 Kópavogi Sími:565-8899 normx@normx.is

banna samkomuhald.“

Hvernig er að gegna embætti heilbrigðisráðherra á þessum fordæmalausu tímum?

„Það er fyrst og fremst alveg ofboðslega mikil ábyrgð og það reynir á mjög marga þætti; seiglu, úthald og það að reyna - skellir upp úr - að hafa hausinn skrúfaðan á allan tímann. Að skilja hismið frá kjarnanum, þetta reynir svolítið á það.“
Þá segir hún mikilvægt að anda og muna hvað það skipti miklu máli að halda fókus.
„Þetta eru svolítið svona eiginleikar sem reynir á undir þessum kringumstæðum og snúast að sumu leyti um, kannski bara reynslu, en nei, ekki reynslu - maður hefur svo sem ekki reynslu af þessu, en þetta er svona eitthvert æðruleysi því maður hefur ekki allar aðstæður á sínu valdi.“

Nauðsynlegt sé að taka eitt skref í einu og reyna að hafa það eins skynsamlegt og maður getur, eins og hún orðar það.
„Það er ofsalega stórt að vera með alla þessa þætti í samfélaginu í fanginu. En sem betur fer hefur okkur lánast að vera mjög samstíga, samfélagið allt.“
Svandís segir þjóðina ofboðslega heppna með mönnum „í þessum lykilfronti“ og á þar við sóttvarnalækni, landlækni og yfirlögregluþjón almannavarna. „Þetta er allt alveg magnað fólk, sterkar manneskjur fyrir utan það að vera flottir embættismenn og sérfræðingar á sínu sviði og búa líka yfir að vera traustvekjandi í samskiptum við samfélagið sem skiptir mjög miklu máli.“
Aðspurð hvort það sé eitthvað sem hún hefði viljað gera öðruvísi segir hún aðeins of snemmt að meta það. „En í grunninn þá vitum við það að hlutfallslega, hvort sem við erum að tala um hversu margir urðu fyrir sjúkdómnum, eða hversu margir létust eða hversu vel okkur gengur með bólusetningar eða hvað það er, samanburðurinn er okkur í vil eiginlega í öllum þessum tölum. Þannig að það sem verður spurt um að lokum er árangurinn.“

Mikið gengið á í einkalífinu

Starf heilbrigðisráðherra hefur verið einkar krefjandi síðan heimsfaraldurinn skall á og er óhætt að segja að einkalíf Svandísar hafi verið það sömuleiðis. Það var fyrir um ári síðan sem dóttir Svandísar, tónlistarkonan Una Torfadóttir greindist með æxli í heila og skömmu síðar veiktist faðir hennar fyrrum ráðherrann og þingmaðurinn, Svavar Gestsson.
„Þetta var náttúrlega í miðjum faraldri, Una veikist, það er eiginlega akkúrat ár síðan. Hún veikist 18. júní og fór í heilaskurðaðgerð og allt í kjölfarið,“ segir Svandís og heldur áfram. „Svo veikist pabbi 1. október og hann var sko bara sprækasti maður í heiminum. Nokkrum dögum síðar fer Una í segulómun og fékk góðar niðurstöður úr henni, en pabbi bara veikist meira og meira og það var svo í janúar sem hann dó. Ég sakna hans ógurlega.“
Svandís segir þetta vissulega hafa verið ansi stóra viðbót við störf ráðherra. „Stundum heldurðu að þú komist ekki í gegnum daginn, en svo bara gerir maður það. Það er alveg ótrúlegt, með einhverri extra orku sem er einhvers staðar. Ég á líka mikið af góðu fólki, sem betur fer.“

Hvernig tekst maður á við svona erfitt verkefni út á við þegar sorgin bankar upp á og erfiðleikar eru í einkalífinu?

„Ég held að það sem er mikilvægast þegar sorgin bankar upp á og þegar maður lendir í áföllum sé að muna að maður er ekki einn. Manni líður eins og maður sé það, en það er ekki þannig. Það eru svo ótal margir sem eru að glíma við erfiða hluti.“
Þá segir hún langflesta lenda í þessum kafla einhvern tímann í lífinu að þurfa að glíma við sorg, áföll eða missi og það sé mikilvægt að muna að það sé sammannlegt verkefni að takast á við þjáningu.
„Svo skiptir máli að muna að sofa og að anda. Því að stundum gleymir maður því, bara að anda djúpt.“ Svandís segir mikilvægt að njóta lífsins, hafa gaman og gleðjast yfir því sem er skemmtilegt og muna eftir öllum þeim dýrmætu tengslum sem maður á við fólk, „af því að það er þangað sem maður sækir orkuna sína, í tengsl og samskipti og tilgang. Þannig að þetta er bara svona æviverkefni,“ segir hún og heldur áfram.
„En ég neita því ekki að það er á köflum ansi stór pakki að vera svo líka heilbrigðisráðherra í gegnum heimsfaraldur.“

Þannig að ákveðið æðruleysi er kannski mikilvægt?

„Já ætli þetta heiti ekki það, æðruleysi, það er mjög mikilvægt að tengja sig við æðruleysi og þakklæti held ég líka. Af því að það er margt sem maður getur stoppað við og verið þakklátur fyrir.“
Hún segir dóttur sína vera nokkuð bratta akkúrat núna. „Hún fór náttúrlega í gegnum mjög þunga meðferð, skurðaðgerð, geislameðferð og lyfjameðferð. En núna lítur allt vel út og hún nýtur þess að vera ung og glöð. Það er æði. Og það er sumar,“ segir ráðherra með bros á vör og heldur í frí frá þingi og hyggst ferðast um landið og kúpla sig aðeins út.
„Það verður dásamlegt.“





Sandgaard Basic Hlýrabolur
með mjóum hlýra. Fæst í svörtu og hvítu. Stærðir 38-54
Verð kr. 4.980



Sandgaard Basic Undirkjóll
Fæst í svörtu og hvítu
Stærðir 38-54
Verð kr. 4.980



Sandgaard Basic Undirkjóll
með breiðum hlýra
Fæst í svörtu og hvítu. Særðir 38-54
Verð kr. 4.980



Sandgaard Basic - Stockholm,
síð skyrta. Fæst í svörtu, hvítu og ljósbláu. Stærðir 36-54
Verð kr. 12.980



Sandgaard Basic Síður hlýrabolur
Fæst í svörtu og hvítu
Stærðir 36-54
Verð kr. 4.980

yesta BY X-TWO | yest | no secret | Q'neel | ROBELL | ZHENZI | ZE·ZE Nordic | OPHILIA



Sandgaard Basic - New York
stuttur aðhalds hlýrabolur
Fæst í Svörtu og húðlituðu
Stærðir 38-56. **Verð kr. 4.980**



Sandgaard Basic Hneppt golla
Fæst í svörtu, navybláu og rauðu
Stærðir 36-54
Verð kr. 9.980



Sandgaard Basic - Helsinki
síð golla fæst í svörtu
Stærðir 36-54
Verð kr. 13.980



Sandgaard Basic hálfsíðar leggings
Fæst í Army grænu
Stærðir 38-54
Verð kr. 4.980



Sandgaard Basic stretchbuxur
Fæst í Svörtu og navybláu
Stærðir 38-54
Verð kr. 7.980

SYBEL | festival DENMARK | STUDIO | GOZZIP | SANDGAARD | LASESSOR | FRANDSEN | tamaris | Handberg | Jana



Sandgaard Basic - New York leggings
Fæst í svörtu
Stærðir 38-56
Verð kr. 6.980



Sandgaard Basic - Pleðurbuxur
Fæst í svörtu
Stærðir 38-56
Verð kr. 9.980



Sandgaard Basic
Útvíðar buxur Fæst í svörtu
Stærðir 38-54
Verð kr. 9.980



Sandgaard Basic Stuttermabolur
Fæst í svörtu, navybláu, hvítu og Army grænu
Stærðir 36-54. **Verð kr. 3.980**



Sandgaard Basic Hlýrabolur
með mjóum hlýra Fæst í svörtu og hvítu
Stærðir 38-54
Verð kr. 4.980

Verslunin Belladonna

belladonna

Líttu við á
belladonna.is

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460

Ég veit alveg hvar ég smitast og hvernig

Ég smitast 1. nóvember af nágranna mínum sem býr í sömu blokk og ég.





Haraldur H. Jónsson greindist með kórónuveiruna seint á síðasta ári. Haraldur var stálhraustur, stríddi ekki við neina undirliggjandi sjúkdóma og fór daglega í sund, samt sem áður lék kórónuveiran hann grátt.

„Þú átt ekki að sofa einn í nótt“

Tveir af nágrönnum Haraldar bera sama nafn. Haraldur vissi að annar þeirra væri smitaður af covid-19 og ætlaði að láta hina íbúana vita af því. Haraldur tók hins vegar feil á mönnum og bankaði óvart upp á hjá þeim smitaða.
„Hann kemur út í dyr, alveg út í dyr og þegar ég er að byrja segja honum að nafni hans og kona fyrir neðan séu smituð segir hann nei, nei, nei það erum við.“
Sjálfur var Haraldur ekki með grímu, né sá smitaði.

Þetta var á sunnudegi. Laugardeginum eftir finnur Haraldur að hann er að veikjast. „Þá segir sonur okkar „pabbi þetta getur verið covid“ og segir best að mamma hans færi sig í annað herbergi og sofi þar.“
Sonur Haraldar var þá búinn að fá kórónuveiruna, en hann smitaðist á Heathrow flugvelli í London, í fyrstu bylgju. Hann kannaðist við einkenni föður síns og var fljótur að kveikja á perunni og fá foreldra sína til að gera nauðsynlegar ráðstafanir.
Segir Haraldur þau hjónin einnig vera með tvö baðherbergi á heimilinu svo þau hafi búið við þær aðstæður að geta skilið sig að. „Og hún smitaðist ekki konan mín, sem er náttúrlega bara eins og kraftaverk.“

Á sunnudegi fer Haraldur í sýnatöku, þá orðinn fárveikur, en greinist neikvæður. Deginum eftir fer hann í aðra sýnatöku. „Ég er eiginlega að verða ósjálfbjarga og hann styður mig nánast inn á Suðurlandsbrautina, sonur minn, til þess að fara í sýnatökuna og þá er ég jákvæður.“
Á miðnætti á þriðjudegi er ástand Haraldar orðið svo slæmt að hann telur best að hringja á læknavaktina og fá ráðleggingar um hvað sé best fyrir hann að gera. „Þar var einhver skynsöm hjúkrunarkona sem sagði, „ég heyri það á þér Haraldur, þú átt ekki að sofa einn í nótt. Þú verður að komast undir eitthvert eftirlit.“ Og það er bara sjúkrabíllinn og mér er rúllað, hálf rænulausum, inn á Borgarspítala og þar var ég í 32 daga. Að meðtöldum þremur dögum á gjörgæslu.“
Haraldur segir léttur í bragði hafa sloppið við öndunarvélina, „en ég svaf hjá henni í nokkra daga.“

Veikist aftur

Haraldur lá inni með súrefni og mikla sýkingu í lungum.
Þegar hann fór að hressast og mótefni mældist í blóði hans, var hann færður yfir á almenna deild, en þá veikist hann aftur.
„Ég fæ aftur nokkrum sinnum hita, einu sinni alveg 40 gráður, sem mér skilst að sé ekki hollt fyrir fólk á mínum aldri, ég er 74 ára gamall,“ segir hann kíminn og heldur áfram, „en ég kom rosalega slappur út úr því.“

Þann 13. desember er Haraldur útskrifaður, tíu kílóum léttari. „Ég er í fyrsta skipti á ævinni kominn með smá rönd hérna til að klípa í.“ segir hann, bendir á magann á sér og hlær. „Þetta voru bara vöðvar. Maður er fitaður, ég held ég hafi aldrei fengið fullt glas af rjóma með hafragrautnum á morgnana fyrr en á þessari spítaladvöl minni.“

Vegna þess hve máttfarinn og illa haldinn Haraldur var orðinn eftir öll veikindin, átti hann að fara beint inn á Reykjalund í endurhæfingu. En svo fór ekki. Þegar hann loks útskrifaðist af sjúkrahúsinu um miðjan desember var stutt í jólalokun Reykjalundar og því talið að það tæki sig ekki fyrir hann að byrja þá þar sem endurhæfingin er sex vikur.
„Síðan átti ég að fara eftir áramót, síðan í byrjun febrúar, en þetta dróst og dróst. Mér skilst að ríkið og sennilega sjúkratryggingar hafi ekki verið með virkan samning við Reykjalund.“

Loks kom kallið

Það var ekki fyrr en 10. maí sem kallið loks kom og Haraldur fékkinni á Reykjalundi í sérstakan covid endurhæfingarhóp.
Haraldur lýsir því hve slæmt ástand hans var orðið. „Fyrst gat ég ekkert farið út, það var eins og ég andaði að mér eitri, sviðinn niður barkann var svo mikill.“ Hann segist hafa reynt að þjálfa sig sjálfur, ganga upp stiga og fleira, „en maður er töluvert aumur eftir svona pakka. Ég var orðinn alveg rosalega stífur og fékk leiðbeiningar um að passa mig að fara ekki of bratt í æfingarnar.“
Haraldur var vanur að synda nánast á hverjum einasta degi sex til átta hundruð metra. „Í febrúar ákvað ég að prufa að synda, en ég gat það ekki, þetta var svo sárt allt. Svo varð bara sárara og sárara að hreyfa sig og þá kom símtalið frá Reykjalundi,“ segir Haraldur augljóslega hrærður, „þetta var bara eins og himnasending.“
Hann hrósar Reykjalundi og starfsfólkinu þar í hástert. „Hér er ofboðslega mikið fagfólk, þróað prógramm og virkilega vel að öllu staðið.“

Dagskráin á Reykjalundi er stíf og á við fullan vinnudag. „Ég kem hérna á morgnana og keyri heim til mín á kvöldin,“ segir Haraldur, skellir upp úr og heldur áfram. „Ég fór í sundleikfimi í morgun í næstum því klukkutíma og þaðan fór ég beint á þrekhjólið. Síðan fór ég í leikfimi og svo fer ég í aðra leikfimi á eftir.“ Ánægjan skín úr augum Haraldar og ljóst að hann er hæstánægður að fá loks þá aðstoð sem hann þurfti til að geta farið að hreyfa sig á ný.

Og finnurðu framfarir?

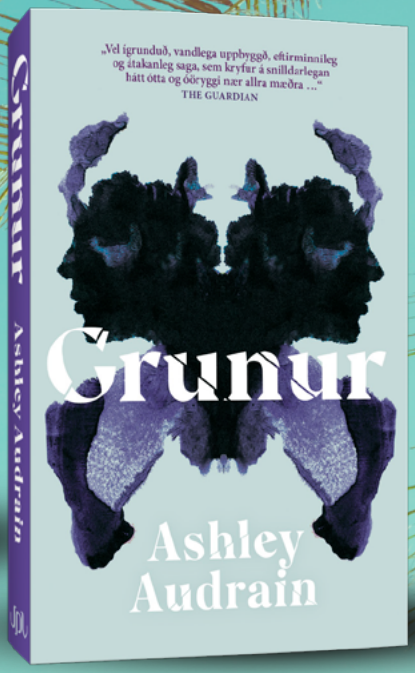
„Já gríðarlegar framfarir. Ég var að segja sjúkraþjálfaranum mínum að ég væri búinn að setja mér markmið að ganga á gosstöðvarnar, henni leist ekkert á það,“ segir Haraldur og fer að hlæja. „Það getur verið að það sé aðeins of bratt, það kemur í ljós. Maður verður að setja sér markmið, það er ekki alltaf sem maður nær þeim.“
Haraldur átti orðið erfitt með gang, en vöðvarnir sérstaklega í vinstri fæti hans voru orðnir svo stífir að hann gat ekki lengur rétt úr fætinum, „og þá verður göngulagið ekki fallegt,“ bætir Haraldur við og glottir.
Hann segist vera á mjög góðri leið á Reykjalundi og að vinstri fóturinn sé að verða nokkuð eðlilegur. Þá segir hann lungnaþolsmælingarnar einnig koma sífellt betur út. „Það eru miklar, miklar framfarir og það er verið að vinna í þessu öllu.“

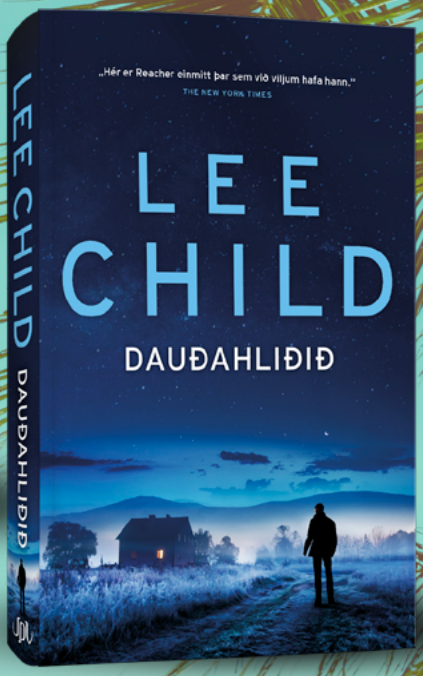
Skíðaði yfir landið þvert og endilangt

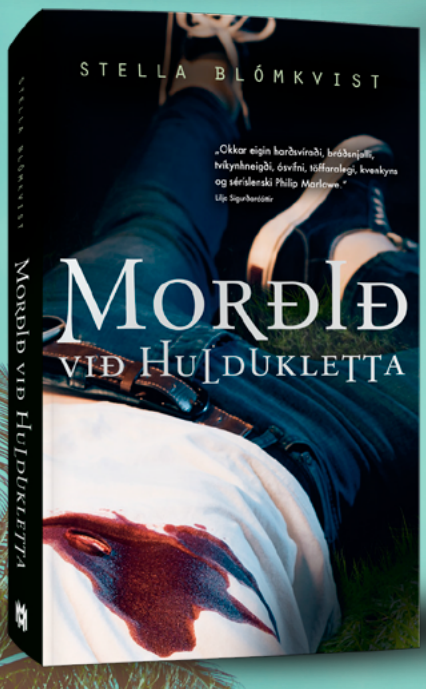
Haraldur býr að því að hafa verið í mjög góðu formi og segja læknar það hjálpa honum í batanum. „Að vera í góðu formi og líkamlegu ástandi, lífsgæðin felast í því, ég er alveg sannfærður um það,“ segir Haraldur.
Hann var mikill skíðamaður og duglegur að ferðast um landið og skella skíðunum undir. „Ég skíðaði yfir landið og inn á hálendið mitt og til baka aftur. Það voru aldrei neinir menn þarna þegar við vorum að fara þetta saman nokkrir

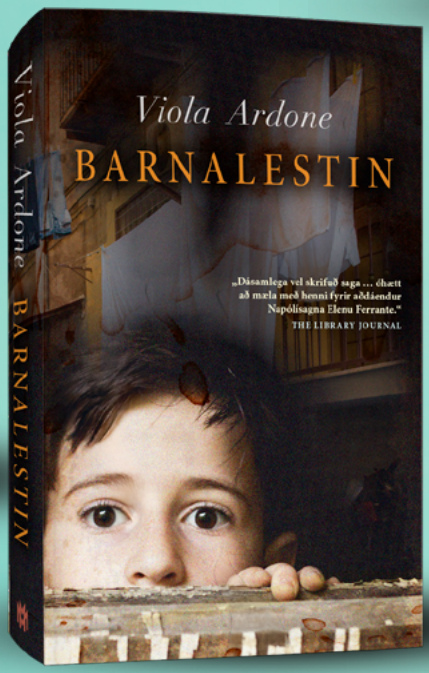
EKKERT FRÍ ÁN BÓKA!













Náðu þér í kilju fyrir fríið á forlagid.is og á Fiskislóð 39

Endalaust úrval!

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið virka daga 10–18 | Laugardaga 11–16 | **www.forlagid.is**

félagar. Hittum aldrei fólk, þetta sport var ekki komið."
Haraldur fór að æfa sund 11 ára gamall og segist ekki hafa stoppað síðan, hann hafi alltaf iðkað einhverja hreyfingu. Fólk spyr fyrir hvað hann hafi verið að æfa og segist Haraldur þá svara: „Æfa fyrir hálendisferðirnar. Ef maður fer þangað með lítið þrek getur farið illa fyrir manni."
Eitt sinn gekk Haraldur óundirbúinn á Hvannadalshnjúk og það á átta klukkutímum. Leið sem flestir fara á um það bil 16 klukkutímum.
„Við ætluðum á Herðubreið tveir saman. Þá gerði skítaveður á Norðurlandi þannig við skoðuðum Snæfell og Kverkfjöll. Svo var líka mjög leiðinlegt veður þar svo við gáfumst upp á þessu og keyrðum suður fyrir jökul og þegar við komum í Skaftárfell þá blasir hann við og svona djöfull fallegur," segir Haraldur og brosir breitt við minningunni. „Og ég segi við Sverri vin minn, eigum við ekki bara að fara upp í nótt?" Sem þeir og gerðu félagarnir og það á átta klukkutímum að meðtöldu testoppi á leiðinni hjá Bretum sem voru í tjöldum á jöklinum.
„Þannig ég var í, ég ætla segja alveg fram að fimmtugu, í mjög góðu formi. Og hef haldið mig við, ég syndi mikið á hverjum degi og labba í sund og heim. Þannig að ég átti ekki að vera einn af þeim sem lenti í þessu." Haraldur er eins og áður segir ekki með neina undirliggjandi sjúkdóma, ekki á neinum lyfjum, ekki neitt, eins og hann orðar það. „Samt veikist ég svona mikið."

Fyrir covid veikindi Haraldar hafði hann einungis gist tvær nætur á spítala, annars vegar þegar laga þurfti á honum ökklann og hins vegar þegar hann varð fyrir því óláni að detta á öræfum og vildu læknar fylgjast með honum yfir nótt vegna höfuðhöggs sem hann fékk við fallið. „Þá eru upptaldir tveir og svo komu 32 í viðbót," segir Haraldur og hlær.
„Þannig að ég var bara í fínu formi og stálhraustur."

En greip hann hræðsla á einhverjum tímapunkti?

„Nei, aldrei. Þegar ég lá meðvitundarlaus og rankaði öðru hvoru við mér þegar fólk var að tala við mig á gjörgæslunni, flögraði aldrei að mér að þetta yrði mitt síðasta. Aldrei," segir hann og leggur áherslu á orðsín. „Og bara aldrei í þessu ferli. Ég ætlaði ekkert að vera fara. Ég hugsaði aldrei um það og ég var aldrei hræddur."

Þá 32 daga sem Haraldur lá á sjúkrahúsi sá hann ekkert af sínu fólki, frekar en aðrir sjúklingar. Hann segir að þrátt fyrir það hafi hann ekki upplifað sig einan. „Þetta er ofboðslega faglegt fólk og flott. Allir klæddir í þennan rosa búnað allan og samt var hlýjan og allt til staðar. Þetta fólk gerði allt sem það mögulega gat til þess að manni liði ekki illa."

Sjálfur segist hann ekki hafa verið mikið verkjaður, hann hafi vissulega fundið fyrir lungunum en annars sloppið nokkuð vel. „Sumir fá víst gríðarlega verki, en þetta bara svona leið í gegn hjá mér. Ég gerði mér í raun enga grein fyrir því að ég væri svona veikur, ég ætla bara að segja ykkur það."

En hver var eftirfylgnin eftir útskrift af spítalanum?
„Mér var bent á að hafa samband við heilsugæsluna. Og heimilislæknirinn gaf mér strax tíma þrátt fyrir þessar rosalegu biðir." Þar var hann settur í hjartalínurit og blóðprufu, sem sýndu að allt væri á réttri leið.
Þá var hann látinn mæta á endurkomudeild Borgarspítala í blástursþróf og blóðprufu.
„Svona var eftirfylgnin. Mér fannst að það hefði mátt setja nafnspjald í vasann okkar með einu símanúmeri. Sérstaklega þegar maður er búinn að vera svona mikið veikur."

Þakklátur starfsemi Reykjalundar

Haraldur er virkilega þakklátur fyrir að hafa komist inn á Reykjalund, þó hann segi það vissulega hafa mátt gerast fyrr.
Því miður gat hann þó ekki klárað endurhæfinguna vegna sýkingar sem hann fékk í fótinn. Þar bætti Haraldur enn nokkrum sjúkrahúsnóttum í bankann, en hann varð fárveikur í kjölfar sýkingarinnar sem endaði með sjúkrahúsinnlögn.
Nú sér Haraldur fram á að geta klárað endurhæfingu sína á Reykjalundi síðar í sumar og segist spenntur fyrir því.
„Hún segir konan mín að það sé nú munur fyrir mann á mínum aldri að vera á uppleið," segir Haraldur hlæjandi að lokum. „Svona gengur þetta."




-einfaldara getur
það ekki verið!
50 ára
1969 - 2019
Vilko
Vöfflur
500g e
Þurrefna-
blanda
fyrir u.þ.b.
15 vöfflur
Best fyrir:
sjá bak
Tillaga að framreiðslu
Við viljum Vilko!
-á vörum
Íslendinga
í yfir 50 ár
-einfaldara getur
það ekki verið!
50 ára
1969 - 2019
Vilko

Kári fer yfir faraldurinn

„Samskipti okkar við hið opinbera í gegnum þennan tíma voru voða skrítin“



deCODE genetics

„Þessi faraldur byrjaði í Wuhan í Kína og það er nákvæmlega ekkert sem bendir til þess að þetta hafi ekki byrjað á sama máta og aðrir faraldrar. Það er ekkert sem bendir til þess að þessi veira hafi laumað sér út af rannsóknarstofu í Wuhan.“

Það má með sanni segja að Kári Stefánsson forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar hafi lagt sitt lóð á vogarskálarnar í baráttunni við kórónuveirufaraldurinn hér á landi. Auk þess að vera uppspretta fróðleiks um faraldurinn.
Íslensk erfðagreining hefur ásamt veiru- og sýklafræðideild Landspítalans séð um greiningu sýna, fyrirtækið réðst einnig í að raðgreina jákvæð sýni svo hægt væri að sjá hverrar tegundar veiran væri og hvernig hún væri að smitast, ásamt því að vera búið að gera hinar ýmsu rannsóknir á faraldrinum hér á landi og gefa út vísindagreinar. Og þá er sú vinna sem fyrirtækið hefur lagt af mörkum þó enn ekki upptalin.
Mannlíf settist niður með Kára Stefánssyni og fór yfir faraldurinn á Íslandi, þátttöku Íslenskrar erfðagreiningar og skoðun hans á því hvernig til hefur tekist hér á landi.

„Svo vitlaus að hún gæti ekki komið annars staðar frá en frá Bandaríkjunum“

Kári segir það einungis vera getgátur að faraldurinn hafi orðið til á rannsóknarstofu í Kína, getgátur sem ekki eru studdar nokkrum upplýsingum eða gögnum.
„Ef það er rétt að veiran hafi borist þannig út, að einhver hafi verið að vinna með kórónuveirur í leðurblökum og hafi smitast af því og síðan farið heim til sín og smitað einhvern annan, so what?“
Segir hann ástæðuna fyrir því að fólk sé að velta þessari spurningu upp ósköp einfaldlega þá að nýr forseti Bandaríkjanna, Joe Biden, telji þörf á að þvo af sér staðhæfingu Donald Trumps um að hann sé hallur undir Kínverja.
„Hann er ef til vill að reyna sannfæra þjóð sína um að hann sé það ekki með því að velta upp þessari fáránlegu spurningu. Sem er svo vitlaus að hún gæti ekki komið annars staðar frá en frá Bandaríkjunum, ósköp einfaldlega.“

Leit illa út

Að sögn Kára leit faraldurinn býsna ógnvekjandi út í byrjun.
„Þegar fréttir fóru að berast af þessu þá hljómaði þetta pínulítið eins og fyrsti kaflinn í sögunni um útrýmingu mannkyns.“
Hann segir menn hafa þó byrjað frekar snemma að skima eftir veirunni hér á landi, þó það hafi verið gert á nokkuð máttleysislegan hátt, eins og hann orðar það sjálfur.
„Og þegar við fórum svona að skoða þetta hér fannst okkur eins og samfélagið væri ekki vel undir það búið að takast á við þetta.“
Kári segir fyrirtækið hafa náð sér í þau tæki og þann efnivið sem til þurfti og það hafi tekið um fimm daga að setja upp rannsóknarstofu til að hjálpa til.

Þannig að þið áttuð ekki allan búnað sem til þurfti fyrir slíka rannsóknarstofu?

„Við áttum sum tæki, við þurftum að bæta aðeins við og eins og ég segi það tók okkur svona fimm daga að koma þessu af stað og við fórum síðan að skima í samfélaginu almennt. Það er að segja að skima fólk sem var ekki með einkenni.“
Almenningi var boðið að mæta í sýnatöku í Þjónustumiðstöð rannsóknarverkefna í turninum í Kópavogi, sem margir nýttu sér.
„Þann 15. febrúar á þessu ári vorum við búin að greina meirihluta þeirra sem voru skimaðir. Ætli það hafi ekki verið 80% af heildargreiningunni.“
Kári segir að fljótlega eftir að skimun hófst á Íslandi hafi rannsóknarstofa Landspítalans hálfpartinn gefist upp.
„Hún var illa tækjum búin og þegar þeir fóru að takast á við þetta þá pöntuðu þeir sér tæki sem var erfitt að ná í og var ekki komið í gagnið fyrr en upp úr miðjum febrúar í ár. Það er að segja að það tók þá upp undir ár að koma sér af stað, með því að nota þá aðferð sem þeir notuðu sem að markast sjálfsagt af því að það er allt miklu stífara í þessu ríkisbatterí heldur en hjá okkur.“
Þá bendir Kári á, eins og fram kom í fjölmiðlum, að tækið sem pantað var inn á Landspítalann hafi einnig bilað og segir hann að þar af leiðandi hafi deildin ekki náð að sinna því sem hún ætlaði sér.
„En ég held því fram að þetta eigi að einhverju leyti rætur sínar að rekja í öðrum og mannlegri þáttum heldur en getu eins tækis, það er eitthvað sem er ekki alveg að virka á þeirri rannsóknarstofu og þeir þurfa ósköp einfaldlega að endurskipuleggja hana,“ segir hann og heldur áfram. „Því að þetta er ekkert flókið og þú þarft ekkert að gera þetta með ofboðslega dýrum tækjum, þú getur gert þetta með miklu einfaldari tækjum.“
Þá sé þetta spurning um mannskap og skipulag.
„En þetta er allt saman fínasta fólk skilurðu og það eru allir fullir af vilja og löngun til að leggja af mörkum. En stundum innan svona kerfis eins og Landspítalans, hefur reynst erfitt að skipuleggja svona hluti.“

En er viðbragðstími Landspítalans ásættanlegur að þínu mati?

„Nei þetta er ekki eðlilegt og ekki ásættanlegt en taktu eftir því það er ekki vegna þess að það sé ekki afburða fólk sem er að vinna uppi á Landspítala. Landspítalinn er stofnun sem hefur verið svelt fjárhagslega í dálítið langan tíma.“
Þá segir hann sömuleiðis hafa gengið illa að endurskipuleggja vinnuna þannig að spítalinn virki eins vel og hann ætti að gera.
Í faraldrinum hefur læknisþjónustan á Landspítalanum, samkvæmt Kára, hins vegar verið mjög góð.
„Landspítalinn sem klínísk stofnun virkaði mjög vel í faraldrinum, það er að segja það var alveg afburða þjónusta sem fólk fékk. Covid göngudeildin var til að mynda alveg stórkostleg.“
Segir hann aðeins eina undantekningu vera þar á sem

hafi verið Landakotsslysið og vitnar þar í hópsmitið sem þar varð síðastliðið haust.
„Það átti rætur sínar í því að það voru ekki viðhafðar þær sóttvarnir á Landakoti sem skildi. Þar varð Landspítölunum á í messunni."

Samskiptin við hið opinbera skrítin

Það hefur líklegast ekki farið fram hjá neinum að samskipti ríkisstjórnarinnar og Kára hafa ekki verið hnökralaus í gegnum faraldurinn.
„Nú samskipti okkar við hið opinbera í gegnum þennan tíma voru voða skrítin. Við erum með heilbrigðismálaráðherra sem á í pínulitlum samskiptaörðugleikum við einkaframtakið í heilbrigðisþjónustu."
Sífellt var verið að skipuleggja frekara átak í skimun og í því ferli var aldrei leitað til Íslenskrar erfðagreiningar fyrr en búið var að setja saman skipulag og þá var fyrirtækið beðið að sinna því, að sögn Kára.
„Þetta var svona svolítið klaufalegt en það var ekkert illt í þessu og þetta gekk mjög vel."
Segir hann þó að fokið hafi í þau af og til. „Okkur fannst skorta kannski pínulítið á virðingu fyrir verkinu því það lenti alltaf á okkur. En að því slepptu, þá gekk þetta mjög vel."
Ef litið er til baka segi Kári baráttuna við faraldurinn hér á landi hafa gengið vonum framar, þrátt fyrir pínulitla hnökra hér og þar. Þótt það megi þakka það að einhverju leyti upplýsingum og gögnum sem komu frá Íslenskri erfðagreiningu, stafi velgengnin aðallega af því að fólkið í landinu fylgdi því sem heilbrigðisyfirvöld settu fram.
„Þjóðin stóð sig mjög vel í þessu."

Mikilvægi raðgreininganna

Eitt af þeim verkefnum sem Íslensk erfðagreining réðst í voru raðgreiningar. Samkvæmt Kára varð það framtak mikilvægara og mikilvægara með hverjum mánuðinum sem leið.
„Við fórum að vernda landamærin, þá var mjög mikilvægt að átta sig á því, þegar greindust fjórir, fimm, sex, sjö, átta eða níu einstaklingar á einhverjum degi, að vita hvort það ætti rætur sínar í einu atviki. Það er að segja að það hafi einn einstaklingur komið með veiruna inn í landið, eða margir." En þær upplýsingar fást við raðgreiningu.

Var það ykkar framtak að ráðast í þessar raðgreiningar?

„Já það var bara okkar framtak. Ég er ekki einu sinni viss um að heilbrigðisyfirvöld hafi vitað hvernig maður átti að stafa raðgreining, að minnsta kosti höfðu þeir enga aðstöðu til að sinna slíku."
Segir hann fyrirtækið einnig hafa séð um greiningu á öllum þessum gögnum og sömuleiðis aðstoðað sóttvarnaryfirvöld að finna út hvað þessar raðgreiningar þýða. En meðal annars er hægt að fá úr því skorið þegar tveir aðilar smitast á sama tíma af sömu veiru, hvor hafi smitað hinn.

En mun covid breyta okkur til frambúðar?

„Ég veit það ekki, ég hugsa nú að samfélagið leiti í sama far mjög fljótlega. Ég hugsa þó að reynslan af þessu skilji svolítið eftir."
Kári telur að heimsfaraldurinn hljóti að koma til með að hafa áhrif á það hvernig við hugsum um heilbrigðiskerfið. Meira að segja var heilbrigðiskerfi vestrænna þjóða ekki undirbúið fyrir þetta.
Tekur hann Bandaríkin sem dæmi.
„Norður-Ameríka, þar sem að meirihluti nýjunga í heilbrigðisþjónustu hefur orðið til á síðustu fimmtíu árum. Bandaríkin gátu ekki einu sinni brugðist við þessu almennilega vegna þess að heilbrigðiskerfin voru svo hólfuð niður."
Kári segir að hvergi í heiminum séu til betri háskólar, meiri tæknigeta eða meira fé til að sinna þessu.
„En háskólarnir fengu ekki að vera með af því þeir voru ekki með leyfi sem klíníska rannsóknarstofur þannig að þeir drógust aftur úr þegar kom að því að skima eftir veirunni."
Telur hann að betra skipulag verði sett á þannig að hægt verði að bregðast miklu hraðar við og miklu effektívar, eins og hann orðar það.
„Ég hugsa að menn komi til með að skipuleggja ekki bara heilbrigðisþjónustu einstakra landa á miklu heildstæðari hátt, heldur verði gerð tilraun til þess að samhæfa aðgerðir um allan heim fyrir faraldur af þessari gerð."

Hvað með bóluefnin?

„Ég held að það sé mjög lítill munur á þessum bóluefnum. Ég held að ástæðan fyrir því að bóluefni AstraZeneca



hefur svona slæmt orð á sér sé að miklu leyti útaf klaufaskap. Þó ber þess að geta að mjög fágætar aukaverkanir eru örugglega algengari af AstraZeneca og Janssen bóluefnunum heldur en þessum RNA bóluefnum."
Segir hann að eins og fram hafi komið séu þessar fágætu aukaverkanir aðallega hjá ungum konum sem bendi til þess að bóluefnið veki kraftmeiri ónæmisvarnir heldur en RNA bóluefni.
„En þegar þú ert farinn að bólusetja tugir milljóna manna sem að hefur aldrei gerst í sögunni áður, þá ertu farinn að fikta í algjörum ytri mörkum mannlegrar fjölbreytni," segir Kári og heldur áfram.
„Þegar kemur að ónæmiskerfinu ertu farinn að skoða fólk sem býr til alveg ótrúlega kraftmikil ónæmisviðbrögð gegn svona bóluefni og í þessu tilfelli þá er kannski einn af milljón konum sem eru bólusettar sem mynda mótefni gegn blóðflögum og við það myndast ofnæmi gegn þessum blóðflögum, þá verða til blóðtappar í bláæðum upp í heila og það er það sem hefur verið að leiða til dauða einstakra ungra kvenna sem eru bólusettar með þessu bóluefni."

Er verið að þagga niður aukaverkanirnar hér á landi?

„Nei. Þagga það niður? Ég veit ekki um eitt einasta dæmi þar sem það hefur verið þaggað niður. Það er verið að lesa í allskonar vitleysu. Til dæmis þegar var verið að bólusetja elstu einstaklingana þá fórnuðu menn höndum til himins vegna þess að fólk var að deyja sem hafði verið bólusett. Það eina sem bóluefnið gerir er að verja þig gegn veirunni, það kemur ekki í veg fyrir að þú deyir þegar þú ert kominn að fótum fram."

Þetta er ekkert töfralyf?

„Nei. En þetta er alveg ofboðslega effektív leið til þess að koma í veg fyrir útbreiðslu af svona faraldri. Og meira að segja með þessa bólusetningu sem við erum komin með núna þá er þetta farið að hafa meiriháttar áhrif. Við erum alltaf að sjá af og til að það koma upp litlar hópsýkingar, það eru einn eða tveir eða þrír eða fjórir einstaklingar sem sýkjast og þetta breiðist ekki út. Það er meðal annars út af því að við erum búin að bólusetja ansi stóran hóp og náttúrulega hins vegar líka út af þessum sóttvarnaraðgerðum sem við höfum gripið til."

Unnu myrkranna á milli

Aðspurður um aðkomu Íslenskrar erfðagreiningar að faraldurinn segist hann vera glaður og kátur með að þau hafi haft eitthvað fram að færa.
„Og ekki stóð á fólki hér," segir Kári og heldur áfram. „Sérstaklega í byrjun faraldursins þá vann fólk hér myrkranna á milli, sjö daga vikunnar og það var enginn að kvarta undan vinnuálagi. Og það hefur enginn kvartað undan vinnuálagi síðan þetta byrjaði. Nú eru menn hér aftur byrjaðir að vinna á vöktum og ég hef ekki heyrt eitt einasta múkk þar sem nokkur maður hafi kvartað undan nokkrum sköpuðum hlut."
Segir hann nauðsynlegt í svo litlu samfélagi að menn snúi bökum saman.
„Við erum lítið samfélag og til þess að takast á við þetta þurftu allir að koma að þessu og allt sem samfélagið átti. Annars vegar spítalinn, þessi ríkisrekni spítali, rannsóknarstofan þar og sóttvarnaryfirvöld og svo hins vegar einkafyrirtækið."
Að hans mati hefur Ísland sem samfélag komið vel út úr faraldrinum.
„Það unnu allir saman og það var þörf fyrir alla. Og ef við horfum til baka getum við öll verið montin af því."



ÚT ÚR KÓFINU!



Þetta segir fólkið um Faraldurinn

„Þetta er búið, let‘s have fun”

Fyrir rúmu ári síðan réðst kórónuveirufaraldurinn inn fyrir landsteina okkar Íslendinga. Er óhætt að segja að faraldurinn hafi með einum eða öðrum hætti haft áhrif á hvert einasta mannsbarn landsins og eflaust heimsins.
Heimsfaraldurinn hefur verið eitt aðalumræðuefni manna og hefur margur skoðanir á honum, viðbragðsaðgerðum stjórnvalda í kjölfar komu hans til landsins, sem og öðru sem faraldurinn snertir.

Mannlíf gerði sér ferð í Kringluna á dögunum og fékk nokkra sem þar voru á ferð til að svara þremur Covid-spurningum.



Sigríður Þóra Ingadóttir
79 ára — Ellilífeyrisþegi

Hefur kórónuveirufaraldurinn haft áhrif á þig?

Já og nei því ég get ekki farið til sólarlanda og ég á börn úti á landi, í Vestmannaeyjum. En að öðru leyti ekki, ég á bíl og ég fer mikið út að keyra, ég fékk útrás í því og að sjá fólk.

Hefur þú skoðun á því til hvaða aðgerða hefði átt að grípa á landamærunum?

Mér fannst að hefði átt að loka landamærunum. Auðvitað er maður alltaf að vona að þetta sé síðasti dagur.

Hvað heldur þú að komi fyrst upp í huga þér eftir nokkur ár þegar kórónuveirufaraldurinn verður nefndur?

Dásamlegt að þetta sé búið.



Þóra Sumarliðadóttir
80 ára — Ellilífeyrisþegi

Hefur kórónuveirufaraldurinn haft áhrif á þig?

Covid hefur ekki haft sérstaklega mikil áhrif á mig, bara eins og fyrir alla aðra, verið með grímu. En það er bara að lifa lífinu.

Hefur þú skoðun á því til hvaða aðgerða hefði átt að grípa á landamærunum?

Ég er ekki viss, í byrjun átti að loka alveg landamærunum. En ég held að eigi nú að opna svolítið núna, það er alveg eins gott að fólk fái vinnu og verði úti.

Hvað heldur þú að komi fyrst upp í huga þér eftir nokkur ár þegar kórónuveirufaraldurinn verður nefndur?

Þetta er búið, let's have fun.



Brynhildur Anna Einarsdóttir
31 árs —Starfsmaður A4

Hefur kórónuveirufaraldurinn haft áhrif á þig?

Bara eins og á hvern annan mann, grímuskylda, ekkert að gera og já ég hef ekkert orðið persónulega fyrir áhrifum af þessu.

Hefur þú skoðun á því til hvaða aðgerða hefði átt að grípa á landamærunum?

Já og nei, ég eiginlega hef ekki neina skoðun á því.

Hvað heldur þú að komi fyrst upp í huga þér eftir nokkur ár þegar kórónuveirufaraldurinn verður nefndur?

Ömurlegt. Leiðinlegir tímar, satt að segja sko.



Sævar Örn Gunnarsson
34 ára — Atvinnulaus

Hefur kórónuveirufaraldurinn haft áhrif á þig?

Já, já ég hef einangrast og þurft að fara í sóttkví og svona. Ég flakkaði svolítið á milli útlanda og þurfti allaf að fara í sóttkví, held ég hafi farið þrisvar.

Hefur þú skoðun á því til hvaða aðgerða hefði átt að grípa á landamærunum?

Nei, mér finnst bara fínt að stjórna umferðinni eins og verið er að gera.

Hvað heldur þú að komi fyrst upp í huga þér eftir nokkur ár þegar kórónuveirufaraldurinn verður nefndur?

Ró. Það er búið að vera voða rólegt.

Pólar HESTAR



Hestaferðir á norður Íslandi

Þar sem fjöllin í fjörðum mæta atlantshafinu eru margar sögur sem segja frá földum búsvæðum álfanna. Þessi „heimkynni“ álfanna, með sína einmanalegu firði, gróðursælu dali, hvítfryssandi ár og mögnuðu fjöll er sannkölluð paradís fyrir hesta og knapa. Landslagið í kringum bæinn okkar Grýtubakka býður upp á ógleymanlega reynslu bæði fyrir reyndustu knapa og algjöra byrjendur.

Pólar Hestar hafa boðið upp á hestaferðir í 36 ár. Það byrjaði allt með rúmlega 15 hestum en í dag erum við með um 150 hross og bjóðum upp á ýmiskonar mismunandi reiðtúra.

Hefurðu áhuga á reiðtúrum á norðurlandi? Endilega skoðaðu heimasíðuna okkar – þar geturðu fundið meira um ferðirnar okkar og ýmislegt annað.

www.polarhestar.is

Hermann Helgason
46 ára — Framkvæmdastjóri S4S

Hefur kórónuveirufaraldurinn haft áhrif á þig?

Nei, ekki enn sem komið er. Ekki nema kannski bara vinnunnar vegna. En ekki persónulega, veikindi eða neitt svoleiðis.

Hefur þú skoðun á því til hvaða aðgerða hefði átt að grípa á landamærunum?

Ég er ánægður með þær aðgerðir sem hafa verið. Bara að þeim hafi verið nánast lokað, en það hefði bara mátt gera það fyrr. En ég held við séum komin langleiðina með þetta og því óhætt að fara opna þetta jafnt og þétt eins og verið er að gera.

Hvað heldur þú að komi fyrst upp í huga þér eftir nokkur ár þegar kórónuveiru-faraldurinn verður nefndur?

Ég veit það ekki alveg, það poppar ekkert sérstakt upp í hugann á mér, hvaða orð það verður. Ég held það verði margt jákvætt og auðvitað eitthvað neikvætt, fer bara eftir því hvernig þetta hittir á fólk, atvinnulega séð og svoleiðis.





Páll Scheving
58 ára — Verksmiðjustjóri

Hefur kórónuveirufaraldurinn haft áhrif á þig?

Já bara eins og alla held ég. En ég hef ekki orðið veikur allavegana og hvorki farið í sóttkví né skimun.

Hefur þú skoðun á því til hvaða aðgerða hefði átt að grípa á landamærunum?

Ég held að það þurfi að fara bara mjög vel um landamærin, hugsa þetta vel og vera skynsöm í því. Ég held við þurfum að opna þetta hægt og rólega bara eins og menn eru að gera núna.

Hvað heldur þú að komi fyrst upp í huga þér eftir nokkur ár þegar kórónuveiru-faraldurinn verður nefndur?

Skrítið. Skrítnir tímar.

Ingibjörg Austmann
29 ára — Starfsmaður Elko

Hefur kórónuveirufaraldurinn haft áhrif á þig?

Bara eins og alla aðra, geta ekki gert eitthvað, djammað og farið til útlanda.

Hefur þú skoðun á því til hvaða aðgerða hefði átt að grípa á landamærunum?

Mér finnst að landamærin ættu að vera lokuð.

Hvað heldur þú að komi fyrst upp í huga þér eftir nokkur ár þegar kórónuveirufaraldurinn verður nefndur?

Spritt.





Brynjólfur Þór Guðmundsson
24 ára — Starfsmaður Elko

Hefur kórónuveirufaraldurinn haft áhrif á þig?

Maður getur ekki djammað eða neitt þannig eða farið til útlanda þannig að þetta er búið að vera svolítið svona jaa svona erfitt, öðruvísi ár allavegana heldur en önnur hafa verið. Leiðinlegt að geta ekki gert hluti sem maður var vanur að gera áður.

Hefur þú skoðun á því til hvaða aðgerða hefði átt að grípa á landamærunum?

Mér finnst að landamærin ættu að vera lokuð.

Hvað heldur þú að komi fyrst upp í huga þér eftir nokkur ár þegar kórónuveirufaraldurinn verður nefndur?

Grímur og spritt.

Ekki taka veðrið inn á þig!





Hafðu samband og við komum á staðinn og metum hvað gera þarf til að tryggja að þakið þitt haldi vatni og vindum, þoli hláku, standist snjóálag, sé einangrað og veðrunarþolið, hindri eldútbreiðslu og hafi góða endingu og ásættanlega viðhaldsþörf.

HH hús starfa eftir gæðakerfi byggingastjóra/iðnmeistara sem viðurkennt er af Húsnæðis- og mannvirkjastofnun. Í því felst trygg verkstjórn, að við uppfyllum kröfur um gæði verks, frágang og virkni, tryggjum gæði þeirra vara sem við notum og tryggjum öryggi okkar starfsmanna og viðskiptavina á vinnustað. Við leitumst enn fremur við að eiga í góðu samstarfi við okkar viðskiptavini og að leita ásættanlegra lausna á öllu því sem upp getur komið. HH hús byggja á áratuga reynslu húsasmíðameistara sem hafa tekist á við ýmsar áskoranir.

HH HÚS

Desjamýri 1 Mosfellsbæ Sími 777 1234

Sigurður Jökull Ólafsson
47 ára — Námsmaður



Hefur kórónuveirufaraldurinn haft áhrif á þig?

Ég veit það ekki, það er bara eins og alla aðra.
Það er skárra hérna en annars staðar, við fluttum til Íslands fyrir ári síðan og erum eiginlega þakklát fyrir að hafa verið þó hérna en ekki úti í Kaupmannahöfn. Ástandið er búið að vera skelfilegt í Kaupmannahöfn. Þannig að þetta er kannski ekki gott, en betra en annars staðar.

Hefur þú skoðun á því til hvaða aðgerða hefði átt að grípa á landamærunum?

Ég held að þau eigi að vera eins og þau eru núna vegna þess að það er ákveðið „sell" í því að það sé öruggt, þetta er svona „safe haven" þannig það verður að passa það eftir fremsta megni.
Ég kem úr ferðabransanum, ég vann fyrir risastóran ferðaheildsala í Hong Kong sem bara lifði á þessum massa túrisma. Ef við höldum þessu svona frekar stíft eins og núna að þá kemur það fólk sem vill leggja þetta á sig og við þurfum ekki nema kannski milljón ferðamanna eða eitthvað svoleiðis. Og það er til nóg af því fólki sem er tilbúið að leggja þetta á sig.
Fólk hefur ekkert ferðast núna í langan tíma og þótt það kosti fjóra, fimm daga og þú hefur þá frelsi í tvær vikur eftir á, þá er fólk tilbúið að leggja það á sig og borga fyrir það.
Þetta er svona eins og „oasis" eða vin og við verðum að halda því og megum alls ekki gefa eftir því að það sem fólk fattar ekki á Íslandi er að fólk úti í heimi það er hrætt og það er að leita í eitthvað öryggi og ef við erum með þetta öryggi hér þá mun fólkið koma. Það er til nóg af fólki sem er til í að leggja allt á sig og tilbúið að borga fyrir það.

Hvað heldur þú að komi fyrst upp í huga þér eftir nokkur ár þegar kórónuveirufaraldurinn verður nefndur?

Ég veit það ekki, grímur og eitthvað svona. Já og söknuður, ég held að það sem fólk áttaði sig á í þessu er að það er fullt af hlutum sem við söknuðum; hittast, fara í Kringluna, geta ferðast og svona almennt frelsi.
Það mun breytast hérna, ég er búinn að vinna í mörg ár fyrir fyrirtæki frá Asíu og og normið þar var náttúrulega allt öðruvísi. Þeir lærðu þetta fyrir tuttugu árum síðan, að bera grímur og þessi hegðun sem við höfum tileinkað okkur í Covid.
Bara sem dæmi, fyrir ári síðan var ég með stóran kúnna frá Tævan og þeir voru að undirbúa stórt dæmi fyrir Toyota í Asíu. Þetta var bara rétt áður en Covid skall á. Viku seinna þá var bara lockdown í Asíu og þeir í Tævan fóru bara inn í munstur sem þeir voru með áður. Og svo bara hélt lífið þar áfram og þetta var ekki svona mikið sjokk fyrir þau. Þannig að það sem mun gerast hérna í hinum vestræna heimi er að þetta er bara nýtt „toolbox" sem við erum að fá. Þannig að ef þetta kemur aftur, sem mun líklegast gerast einhvern tímann, þá förum við bara í verkfærakassann, já okey þá gerum við þetta bara svona við þurfum að spritta og vera með grímur, skima og eitthvað svoleiðis. Þannig verður gamli Covidtíminn normal á ný og engum mun vaxa það í augum.



Sigríður Þóra Ingadóttir
79 ára — Ellilífeyrisþegi

Hefur kórónuveirufaraldurinn haft áhrif á þig?

Já og nei því ég get ekki farið til sólarlanda og ég á börn úti á landi, í Vestmannaeyjum. En að öðru leyti ekki, ég á bíl og ég fer mikið út að keyra, ég fékk útrás í því og að sjá fólk.

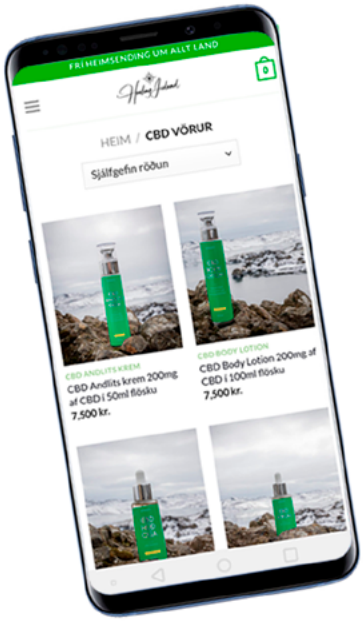
Hefur þú skoðun á því til hvaða aðgerða hefði átt að grípa á landamærunum?

Mér fannst að hefði átt að loka landamærunum. Auðvitað er maður alltaf að vona að þetta sé síðasti dagur.

Hvað heldur þú að komi fyrst upp í huga þér eftir nokkur ár þegar kórónuveirufaraldurinn verður nefndur?

Dásamlegt að þetta sé búið.

Healing Iceland



Hvað er CBD

CBD hefur verið notað til heilsubótar í þúsundir ára
CBD-ið sem notað er í SPROTA-vörulínuna frá PureLab ehf.
er svokallað broad spectrum CBD og er án tetrahydrocannabinols (THC). Að öðru leiti inniheldur hún alla aðra eiginleika sem svokölluð Full Spectrum olíahefur.
CBD hefur m.a. verið sýnt fram á að hafa bólgueyðandi, slakandi, verkjastillandi og fleiri eiginleika
CBD olía er bæði notuð útvortis sem og innvortis um heim allan



CBD BODY LOTION

CBD Body lotion
200mg af CBD í 100ml flösku

7.500 kr



CBD ANDLITS KREM

CBD Andlits krem
200mg af CBD í 50ml flösku

7.500 kr



CBD SERUM

CBD Serum
400mg af CBD í 30ml flösku

7.500 kr



CBD OLÍUR

CBD Andlits krem
2.500mg af CBD í 30ml flösku

15.000 kr

Frí heimsending | www.healingiceland.is | 778 9599