



Den norske Koronastudien og Long Covid

Arne Sjøraas

Webinar: Konsekvensene av Covid-19
og long covid 14.03.2025

Om meg

- Arne Søråas
- Lege fra universitetet i Oslo, spesialist i indremedisin og infeksjonsmedisin
- PhD om risikofaktorer for spredning av ESBL (resistente bakterier)
- Leder Koronastudien.no - en kohort der vi følger >150.000 nordmenn gjennom pandemien
- Seniorforsker ved Oslo universitetssykehus

Program

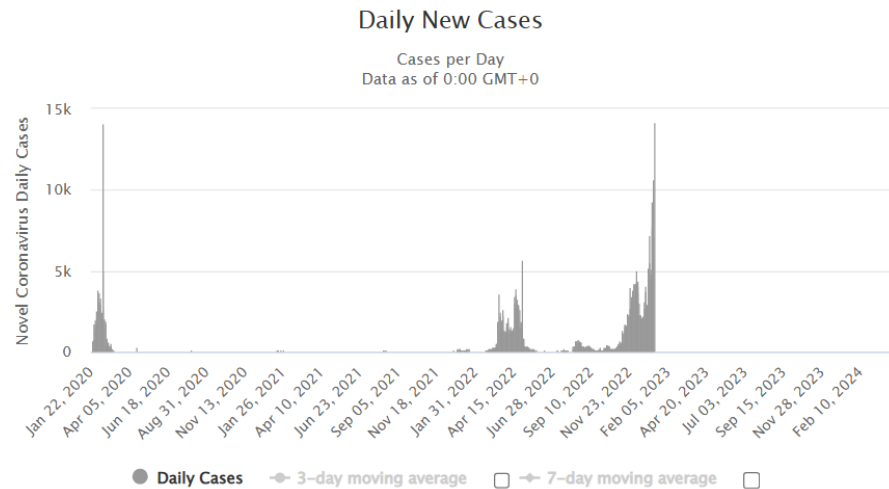
- Bakgrunn for Koronastudien
 - Starten av pandemien – feilvurderinger, lockdown og konspirasjoner
- Publiserte resultater fra Koronastudien innen long-covid
- Nordisk policy paper om covid og long-covid
- Fremtidig behandling av pasienter i Norge

Starten av pandemien

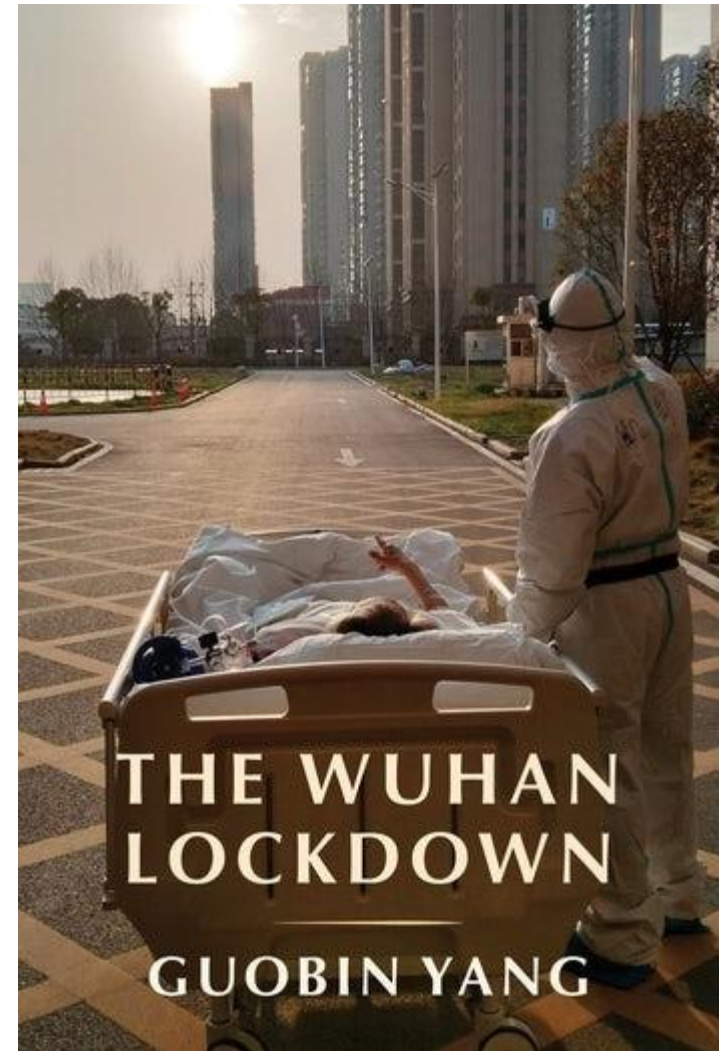
Wuhan

- Viruset ble stoppet med dramatiske tiltak

Daily New Cases in China

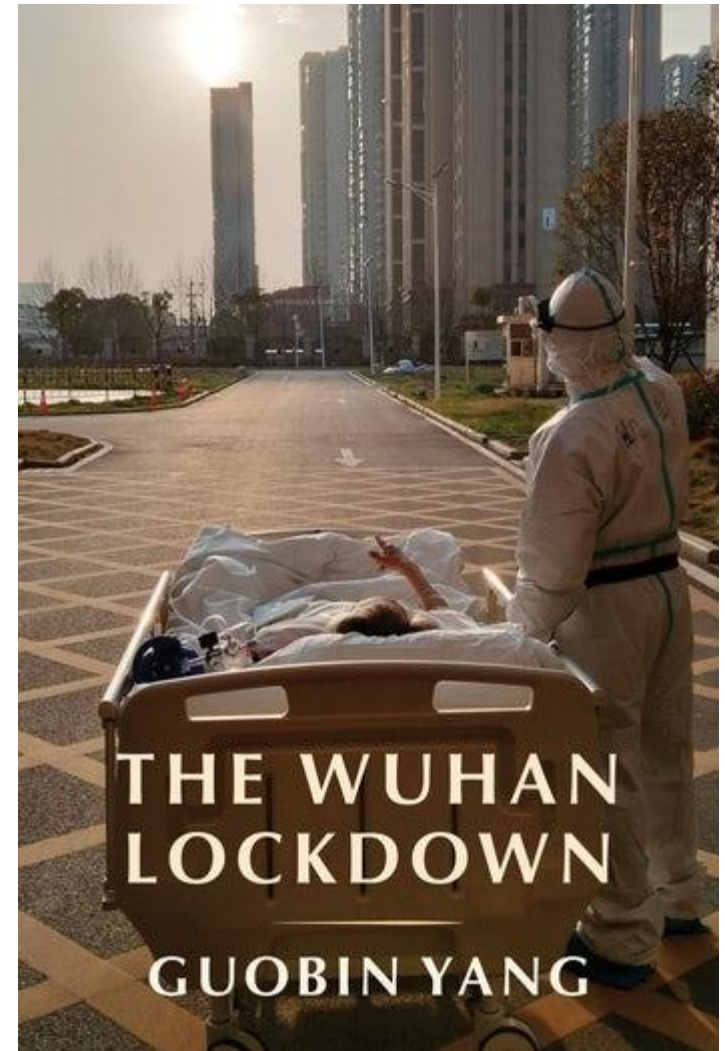


See also: [Daily Deaths Graph](#)



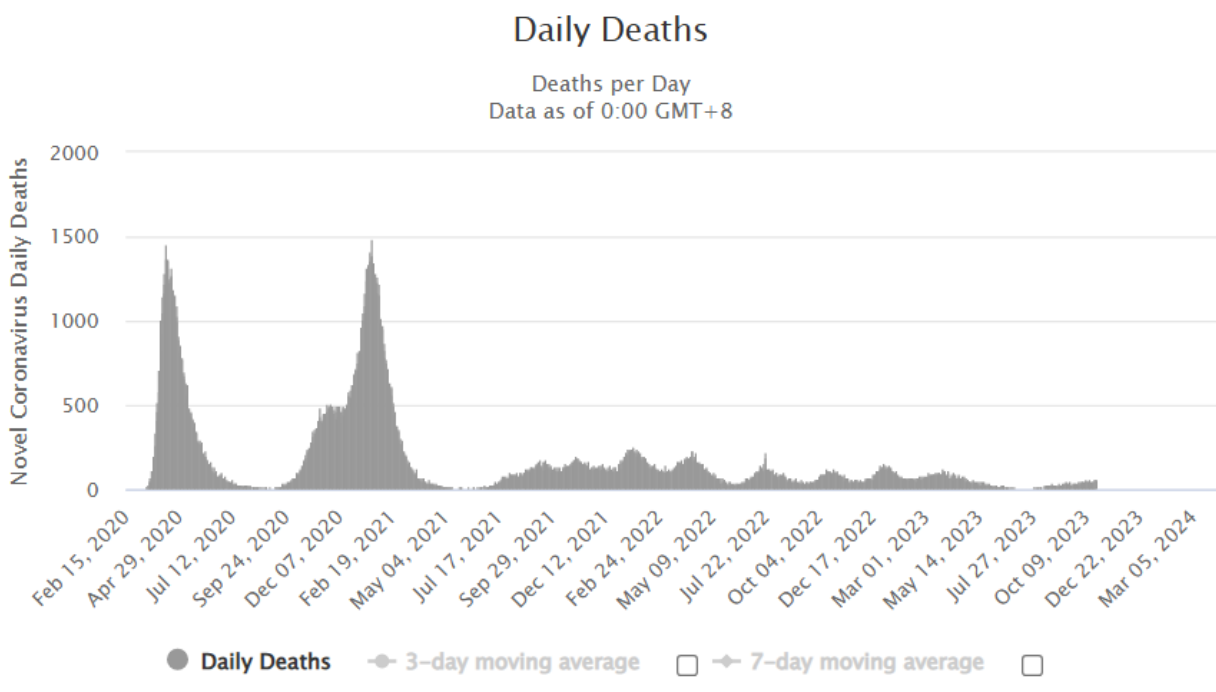
FHI sine vurderinger av pandemiltak vinteren 2020

- Februar/mars 2020 – altså etter Wuhan
 - God hygiene: ja
 - Tidlig isolering av smittede: Ja
 - Oppfølging av eksponerte: Ja
 - Færre reisende: Ja
 - Kontaktreduserende tiltak
 - “Skolestenginger (eller forlengelse av ferier) kan trolig redusere smittespredning av influensa noe”
 - Vi vil fortløpende vurdere kunnskapsgrunnlaget og andre erfaringer med slike tiltak.
 - Vi antar at viruset i løpet av 2020 til slutt introduseres i den allmenne befolkningen og epidemien starter i Norge også
- FHI baserte sin planlegging på at viruset var umulig å stoppe og at det skulle sirkulere i befolkningen.
- Strategien var basert på en influensapandemi
- Samme strategi som UK



I Norge

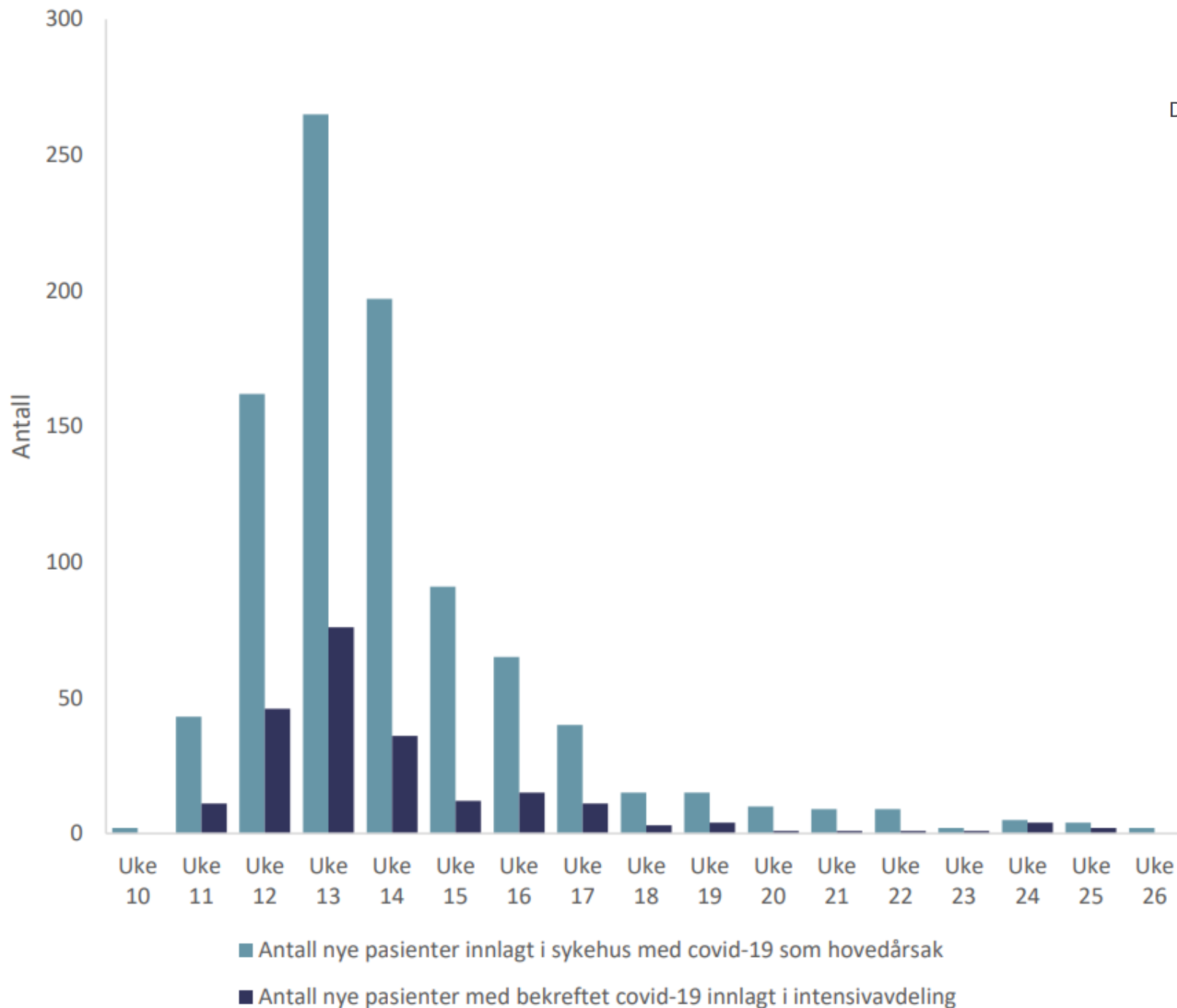
- Ingen innreisetiltak
 - Man kunne komme rett på jobb på sykehus etter reiser til høyrisikoområder
- Ingen anbefaling om å ikke reise til høyrisikoland
 - Man kunne ikke få dekket avbestilling på reiseforsikring om man likevel ikke ville reise til alpene



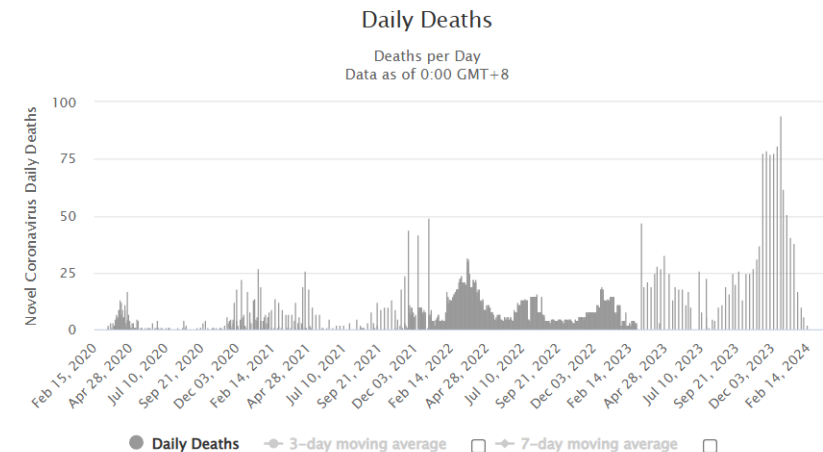
A&E crisis leaves patients waiting in ambulances outside hospitals for 11 hours

Doctors say casualty departments are on the 'edge of a precipice', leading to dangerous levels of handover delays





Daily New Deaths in Norway



See also: [Daily Cases Graph](#)

Norge stengte ned da vi hadde en handfull innlagte pasienter og det endte med 200 dødsfall.

Denne responsen var imponerende god reddet mange liv.

Kilde: FHI





Forskning på en pandemi i en pandemi






Uavhengig forskning er svært viktig under en pandemi



Elektronisk samtykkeskjema og spørreskjema

UNIVERSITETET I OSLO 

 VELG ELEKTRONISK ID

	BANKID Med koder fra banken din
	BANKID PÅ MOBIL Med sikker legitimasjon på mobil
	BUYPASS ID PÅ SMARTKORT Med smartkort og kortleser
	BUYPASS ID I MOBIL Med passord/SMS eller mobilapp
	COMMFIDES Med USB-pinne eller smartkort

[Slik skaffer du deg elektronisk ID](#)



Skjemaet lagrer personinformasjon.

Svarene lagres i Tjenester for sensitive data (TSD). [Les mer](#) ▾

Risiko for å bli smittet av koronavirus i Norge – på arbeidsplassen og i samfunnet

FORESPØRSEL OM DELTAKELSE I FORSKNINGSPROSJEKTET

Lese hele samtykket digitalt *

- Ja, jeg ønsker å lese/se hele samtykket digitalt
- Nei, jeg har allerede lest det på papir

Samtykke til deltakelse i prosjektet *

- Ja, jeg ønsker å delta i studien
- Nei, jeg ønsker IKKE å delta i studien /trekke tilbake samtykket

Oppgi deltakers fødselsnummer *

11 siffer

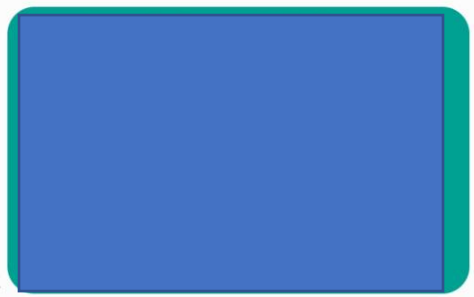
26127246512

Feltet er automatisk utfyllt

Samtykket du har lest vil komme opp på nytt og må av sikkerhetsmessige årsaker signeres ved å logge inn på nytt med BankID. Deretter videresendes du direkte til selve spørreskjemaet.



Kommunikasjonsrådgiver Anders Bayer.

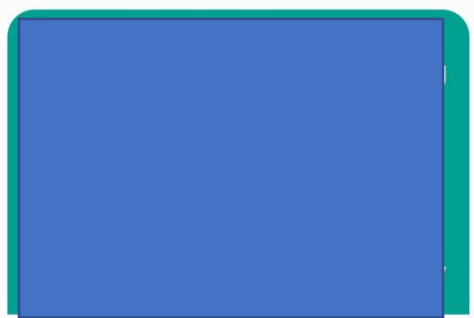


📌 21:22



Vi jobber med saken på flere kanter nå ikveld. HR sier dette ikke skulle ut før til uken? Og du sier at 14.000 har gått ut idag? Til ansatte? Til tilfeldige personer? Mvh Anders Bayer (pressevakt/OUS)

📌 21:42



Vi jobber med saken på flere kanter nå ikveld. HR sier dette ikke skulle ut før til uken? Og du sier at 14.000 har gått ut idag? Til ansatte? Til tilfeldige personer? Mvh Anders Bayer (pressevakt/OUS)

📌 21:42

Nettskjema

Spørreskjemaer, påmeldinger og bestillinger

[Hjelp](#)

Mette Stausland Istre

[Logg ut](#)[Forside](#)[Mine skjemaer](#)

Finn skjema

Åpne og stengte

[Åpne](#)[Stengte](#)

Med og uten svar

[Med svar](#)[Uten svar](#)

Mine skjemaer (88)

Delt med meg (16)

Gamle skjemaer med personopplysninger (23)

Mine skjemaer

Tittel	Status	Svar	Siste svar	Eiere		
Oppfølgingsskjema sommer - Koronastudien	Åpent	137998	29. okt. 2020 09:04	1	Kopier	Slett
Oppfølgingsskjema sommer/tidlig høst - Koronastudien	Åpent	7573	29. okt. 2020 08:54	1	Kopier	Slett
Risiko for å bli smittet av koronavirus i Norge – på arbeidsplassen og i samfunnet	Åpent	202615	29. okt. 2020 08:10	1	Kopier	Slett
Risiko for å bli smittet av koronavirus i Norge – på arbeidsplassen og i samfunnet	Åpent	141825	28. okt. 2020 22:31	1	Kopier	Slett

Koronastudien – long-covid

- Mål
 - Identifisere risikofaktorer assosiert med å bli smittet
 - Forstå sykdommen og hvordan den kan bekjempes
 - Long-covid
- Syv elektroniske spørreskjema
- >150.000 deltakere
- Registerkobling

Foto: NRK

Brukerrepresentanten

onsdag 27. mai 2020

09:39

Kan du ringe tilbake senere?

- Dere må undersøke ettervirkninger av covid!

Din helse

Sammenlignet med for ett år siden, hvordan vil du si at helsen din stort sett er nå?

- Mye bedre nå enn for ett år siden
- Litt bedre nå enn for ett år siden
- Omtrent som for ett år siden
- Litt dårligere enn for ett år siden
- Mye dårligere enn for ett år siden

Kryss av for hvert av symptomene du har hatt i løpet av de siste tre ukene

Flere kryss er mulig.

- Feber
- Høy feber (målt over 39)
- Tungpust
- Hoste
- Slapphet/utmattet
- Muskelsmerter
- Sår hals

nettskjema.no/user/form/preview.html?id=153876#/


4/21

21

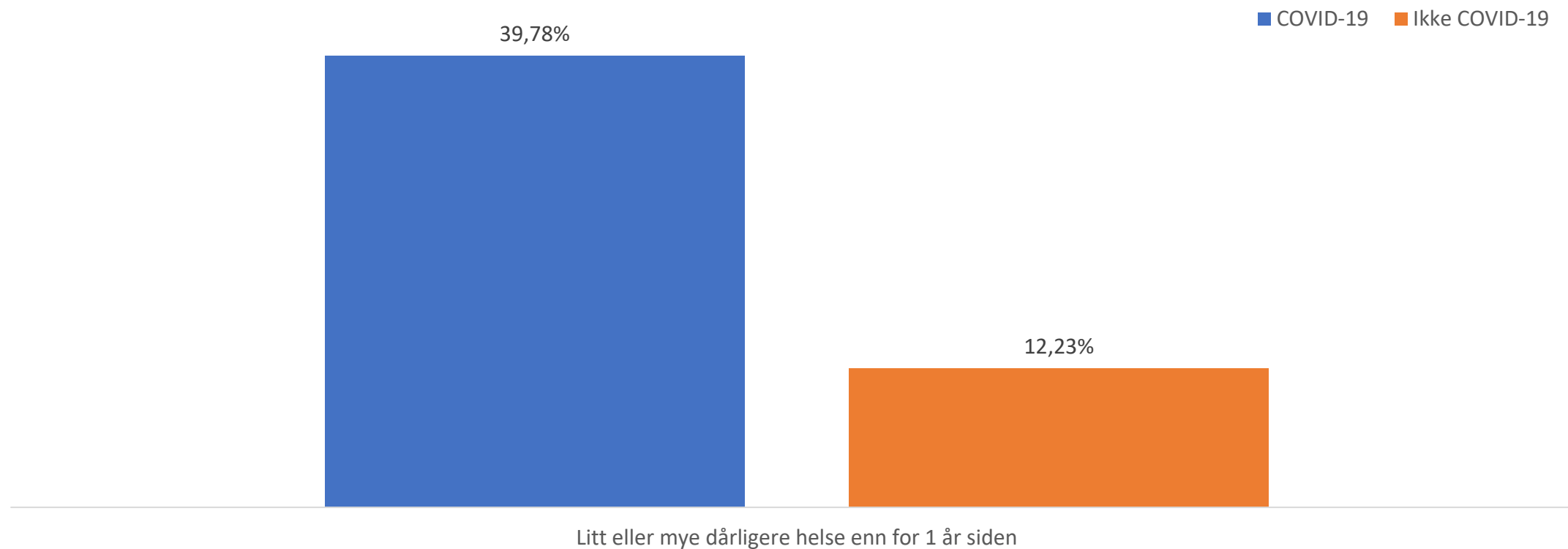
Oppfølgingskjema sommer - Koronastudien – Vis - Nettskjema

- Nedsatt luktesans/smak
- Tett eller rennende nese
- Hodepine
- Magesmerter/kvalme/diare
- Andre symptomer
- Ingen symptomer

Utdyp hvilke andre symptomer du opplever nå:

-  Dette elementet vises kun dersom alternativet «Andre symptomer» er valgt i spørsmålet «Kryss av for hvert av symptomene du har hatt i løpet av de siste tre ukene»

Andel som rapporterte om dårligere helse av 101.013 respondenter sommeren 2020



C	F	I	AI	AO	BG
opprettet	testet	testet_se rologi	hvilke_sy mptomer	symptomer_utdyp	helse_endring_ear
01.07.2020 23:45	pos	pos		Dårlig hukommelse , konsentrasjonsproblemer.	litt_darligere
03.07.2020 15:04	pos	nei		Kraftig håravfall, dårlig hukommelse, sprø negler, fortsatt noe rødflammet i ansikt ved berøring	litt_darligere
03.07.2020 19:40	pos	nei	lukt_smak	Ofte svimmel, litt forvirret fortsatt og blir fort sint	mye_darligere
03.07.2020 20:27	nei	nei		Svimmel, hjertebank, hjernetåke	mye_darligere
04.07.2020 00:37	pos	nei		Leddsmerter, nedsatt hukommelse	mye_darligere
04.07.2020 07:09	pos	nei	lukt_smak	Hukommelsestap,forviring og ukonsentrert	mye_darligere
04.07.2020 13:10	neg	neg	lukt_smak	FJERNET AV PERSONVERNHENYSN Glemmer... ting, ord, hva jeg skulle. Følelse av hjernetåke. Følelsen av å kunne	mye_darligere
04.07.2020 13:16	neg	neg		Svimmelhet, brystmerter, hjernetåke, tett i ørene.	mye_darligere
04.07.2020 14:37	pos	pos		FJERNET... korttudsminneproblemer, psykisk utmattelse overfor mange oppgaver, mye folk og inntrykk, må hvile ofte, sover mer på dagen enn før, må hvile ofte..	mye_darligere
04.07.2020 17:03	pos	pos		Fått virus på balansenerven etter tredje covid test som var negativ, surrete, dårlig hukommelse, konsentrasjonsvansker, svimmel, kvalme	mye_darligere
05.07.2020 15:36	pos	nei		konsentrasjonsproblemer	mye_darligere
05.07.2020 19:07	pos	vet_ikke	lukt_smak	Glemmer / Nedsatt hukommelse / Ustø	mye_darligere
06.07.2020 09:39	neg	neg		Sporadisk svimmel, susete i hodet. Surrete i hodet, glemmer og misforstår.	mye_darligere
06.07.2020 09:45	neg	neg		Nedsatt konsentrasjon, nedsatt følelse for glede, lykke	litt_darligere

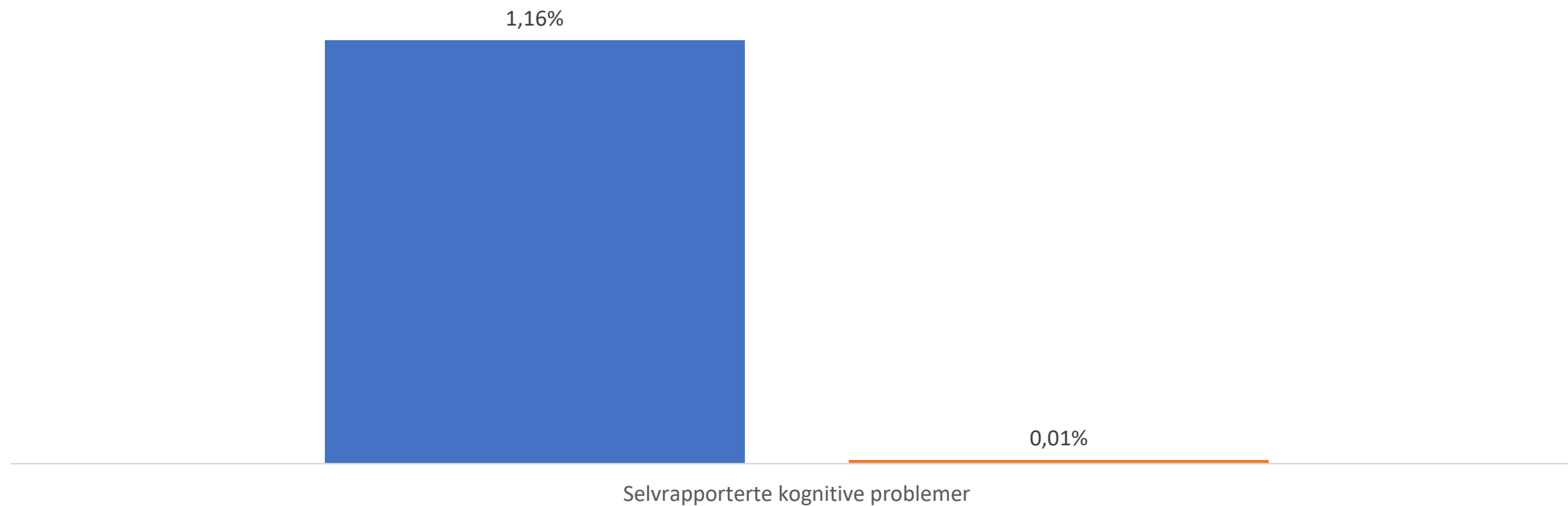
Variable	Level	SARS-CoV-2 positive (n = 676 ^a)		SARS-CoV-2 negative (n = 6006 ^a)		p ^b
		N	% of positive	N	% of negative	
Fever	No	659	98%	5748	96%	0.029
	Yes	17	3%	258	4%	
Temperature >39 degrees	No	673	100%	5967	99%	0.524
	Yes	3	0%	39	1%	
Dyspnea	No	608	90%	5525	92%	0.066
	Yes	68	10%	481	8%	
Cough	No	623	92%	5015	84%	<0.001
	Yes	53	8%	991	17%	
Fatigue	No	519	77%	4801	80%	0.053
	Yes	157	23%	1205	20%	
Body ache, muscular pain	No	623	92%	5311	88%	0.004
	Yes	53	8%	695	12%	
Sore throat	No	628	93%	4711	78%	<0.001
	Yes	48	7%	1295	22%	
Changed sense of smell or taste	No	580	86%	5866	98%	<0.001
	Yes	96	14%	140	2%	
Nasal symptoms	No	601	89%	4575	76%	<0.001
	Yes	75	11%	1431	24%	
Headache	No	590	87%	4602	77%	<0.001
	Yes	86	13%	1404	23%	
Abdominal pain, nausea or diarrhoea	No	637	94%	5333	89%	<0.001
	Yes	39	6%	673	11%	
Other symptoms	No	622	92%	5897	98%	<0.001
	Yes	54	8%	109	2%	
Asymptomatic	Symptomatic	380	56%	3417	57%	0.735
	Asymptomatic	296	44%	2589	43%	
Self-assessed change in health last 1 year (summer)	A lot worse	38	6%	130	2%	<0.001
	Somewhat worse	205	30%	933	16%	
	About the same	386	57%	4078	68%	
	A bit better	32	5%	617	10%	
	A lot better	14	2%	242	4%	

^a Number missing for Self-assessed change in health last 1 year (summer) was 12.

^b p-value for unadjusted logistic regression comparing those without the trait with those with the trait. For multi-level traits, the reference level lowest level is reference (ref). For variables with several levels the odds ratio (OR) is for each level.

Andel som rapporterte om hukommelsesproblemer av 101.013 respondenter sommeren 2020

■ COVID-19 ■ Ikke COVID-19



Oppfølging av dette funnet

- Samarbeid med kognitiv nevropsykolog Nils Inge Landrø (UiO)
 - Er fatigue eller depresjon årsak?
 - Vi laget et nytt spørreskjema med tre validerte skjema for hukommelse (everyday memory questionnaire – EMQ), depresjon og fatigue
 - Resultat (ikke publisert): Covid-19 var assosiert med hukommelsesproblemer uavhengig av depressive symptomer og fatigue

Oppfølgingsskjema 3 (høst 2020)

- Inklusjon av spørsmål om deltakerne hadde merket hukommelses- eller konsentrasjonsproblemer de siste tre ukene

From: **Self-reported Memory Problems 8 Months After COVID-19 Infection**

JAMA Netw Open. 2021;4(7):e2118717. doi:10.1001/jamanetworkopen.2021.18717

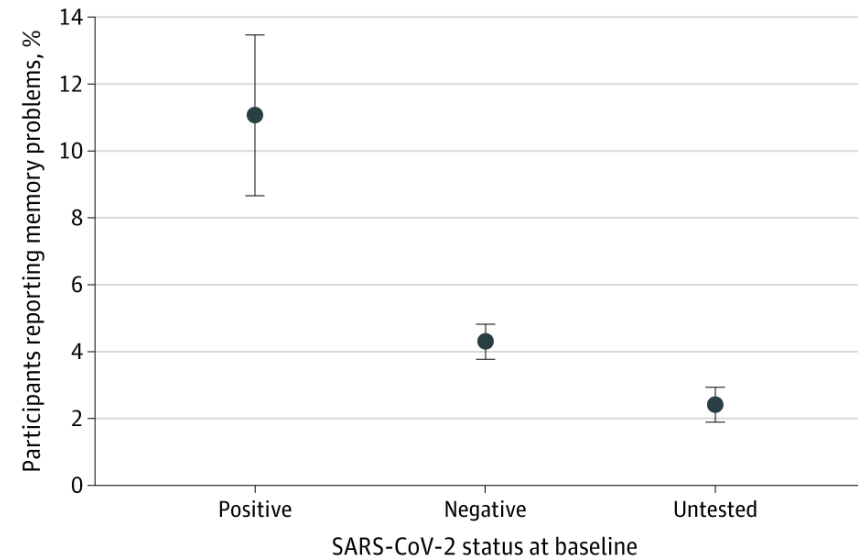


Figure Legend:

Proportion of Participants Reporting Memory Problems 8 Months After Baseline
Error bars indicate SD.

A clinical case definition of post COVID-19 condition by a Delphi consensus

6 October 2021



Post COVID-19 condition occurs in individuals with a **history of probable or confirmed SARS-CoV-2 infection, usually 3 months from the onset of COVID-19 with symptoms that last for at least 2 months and cannot be explained by an alternative diagnosis.** Common symptoms include **fatigue, shortness of breath, cognitive dysfunction** but also others (see [Table 3](#) and [Annex 2](#)) which generally have an **impact on everyday functioning**. Symptoms may be **new onset**, following initial recovery from an acute COVID-19 episode, or **persist** from the initial illness. Symptoms may also **fluctuate** or **relapse** over time. A separate definition may be applicable for children.

Oppfølgings skjema 4+5 med EMQ (desember 2021-2023)

- Analyser justert for baseline og demografi
- Bruk av det validerte spørreskjemaet for selvrapporterte hukommelsesproblemer «Everyday Memory Questionnaire» (EMQ).
- Oppfølging over tid

Hukommelse

Nedenfor er en liste med eksempler på hendelser, eller episoder som kan skje i hverdagen. Noen kan skje oftere, andre mer sjeldent. Vi vil gjerne vite hvor ofte du tror hver av disse hendelsene gjennomsnittlig har skjedd deg **den siste måneden.**

	En gang, eller mindre den siste måneden.	Mer enn en gang i måneden, men mindre enn en gang i uken.	Omtrent en gang i uken.	Mer enn en gang i uken, men mindre enn en gang om dagen.	En eller flere ganger om dagen.
Å måtte sjekke om du har gjort noe du skulle ha gjort.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Glemmer tidspunktet for når noe har skjedd, for eksempel om det var i går, eller forrige uke.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Glemmer at du ble fortalt noe i går, eller for et par dager siden, og må kanskje påminnes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Begynner å lese noe (en bok, en artikkel i en avis, eller i et blad) uten å være klar over at du allerede hadde lest det før.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



The NEW ENGLAND
JOURNAL of MEDICINE

[CURRENT ISSUE](#) ▾

[SPECIALTIES](#) ▾

[TOPICS](#) ▾

[MULTIMEDIA](#) ▾

[LEARNING/CME](#) ▾

[AUTHOR CENTER](#)

[PUBLICATIONS](#) ▾



CORRESPONDENCE



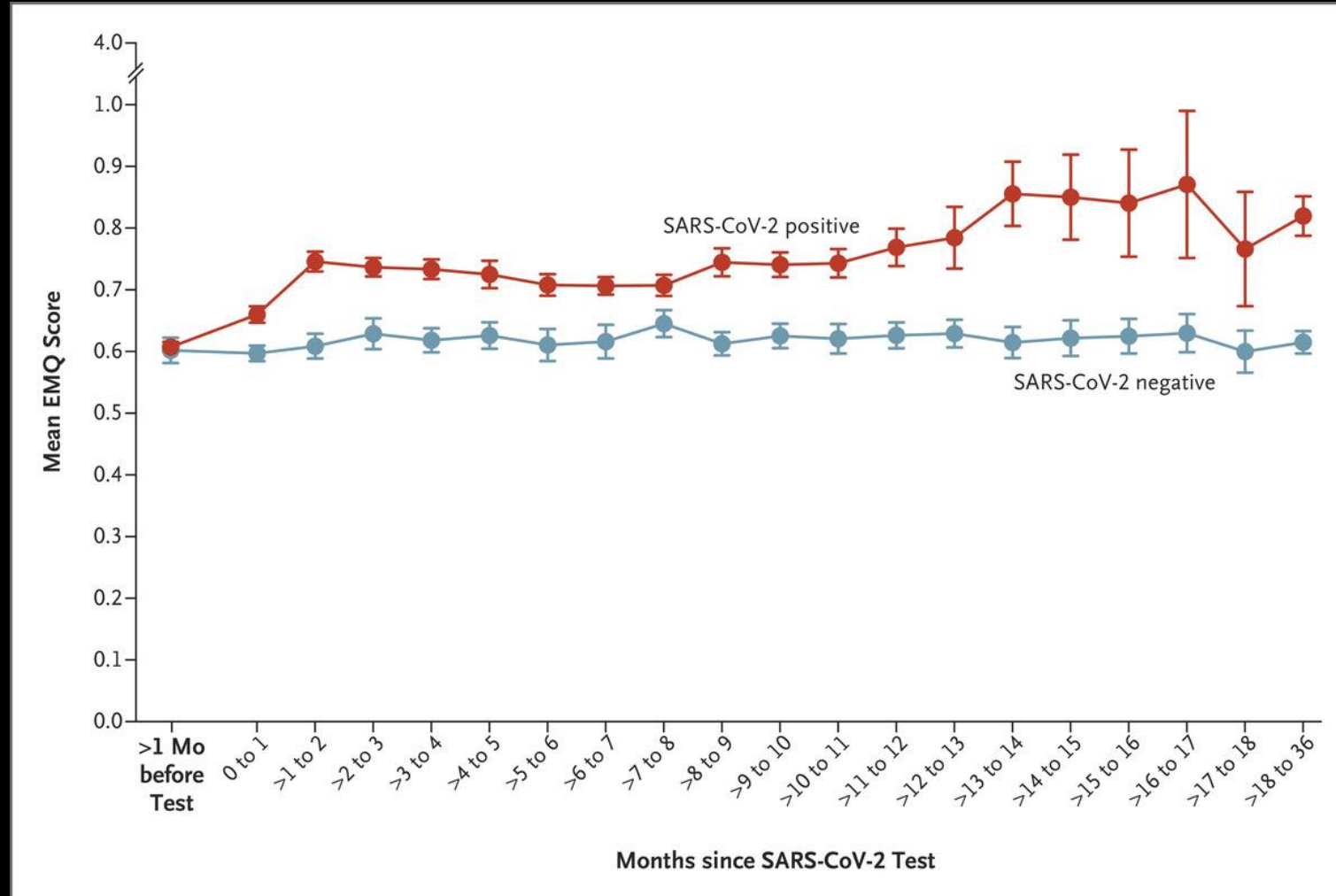
Prospective Memory Assessment before and after Covid-19

Published February 28, 2024 | N Engl J Med 2024;390:863-865 | DOI: 10.1056/NEJMc2311200 | [VOL. 390 NO. 9](#)

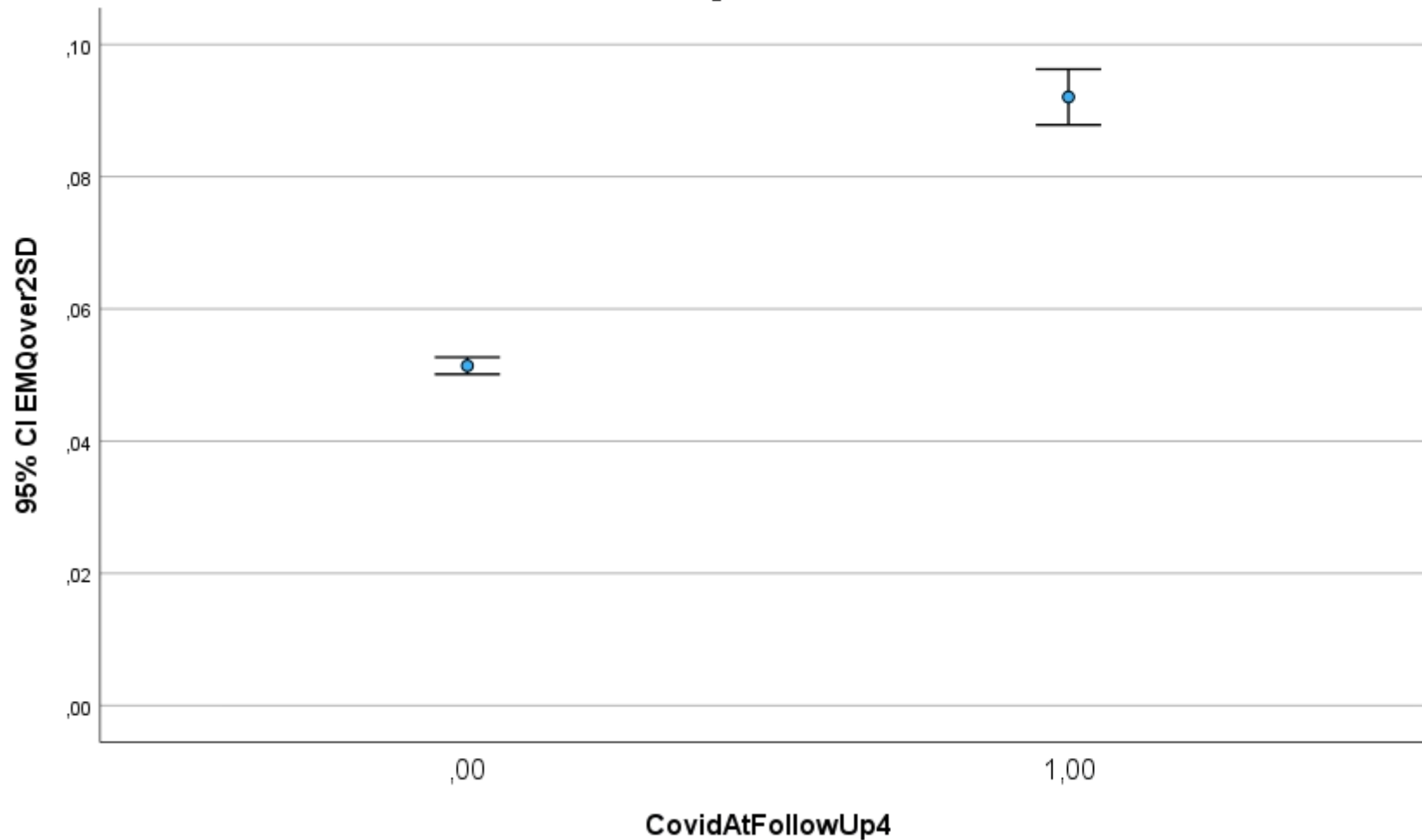
[Copyright © 2024](#)



Everyday Memory Questionnaire Scores in SARS-CoV-2–Positive and SARS-CoV-2–Negative Participants According to Time since SARS-CoV-2 Test.



Andel med +2SD på EMQ (fjerde oppfølging)



N=113200 negative og 18098 positive, vinteren 2021-2022 (upublisert)



ELSEVIER

Contents lists available at ScienceDirect

International Journal of Infectious Diseases

journal homepage: www.elsevier.com/locate/ijid



Temporal trajectories of long-COVID symptoms in adults with 22 months follow-up in a prospective cohort study in Norway



Merete Ellingjord-Dale^{1,*,#}, Anders Benteson Nygaard^{1,#}, Nathalie C. Støer², Ragnhild Bø³, Nils Inge Landrø³, Sonja Hjellegjerde Brunvoll¹, Mette Istre¹, Karl Trygve Kalleberg⁴, John Arne Dahl¹, Linda Geng⁵, Kostas Tsilidis^{6,7}, Elio Riboli⁶, Giske Ursin^{8,9,10}, Arne Søråas¹

¹ Department of Microbiology, Oslo University Hospital, Nydalen, Oslo, Norway

² Research Department, Cancer Registry of Norway, Oslo, Norway

³ Department of Psychology, University of Oslo, Oslo, Norway

⁴ Age Labs AS, Oslo, Norway

⁵ Department of Medicine, Stanford University School of Medicine, Stanford, CA, USA

⁶ Department of Epidemiology and Biostatistics, Imperial College London, School of Public Health, London, UK

⁷ Department of Hygiene and Epidemiology, University of Ioannina School of Medicine, Ioannina, Greece

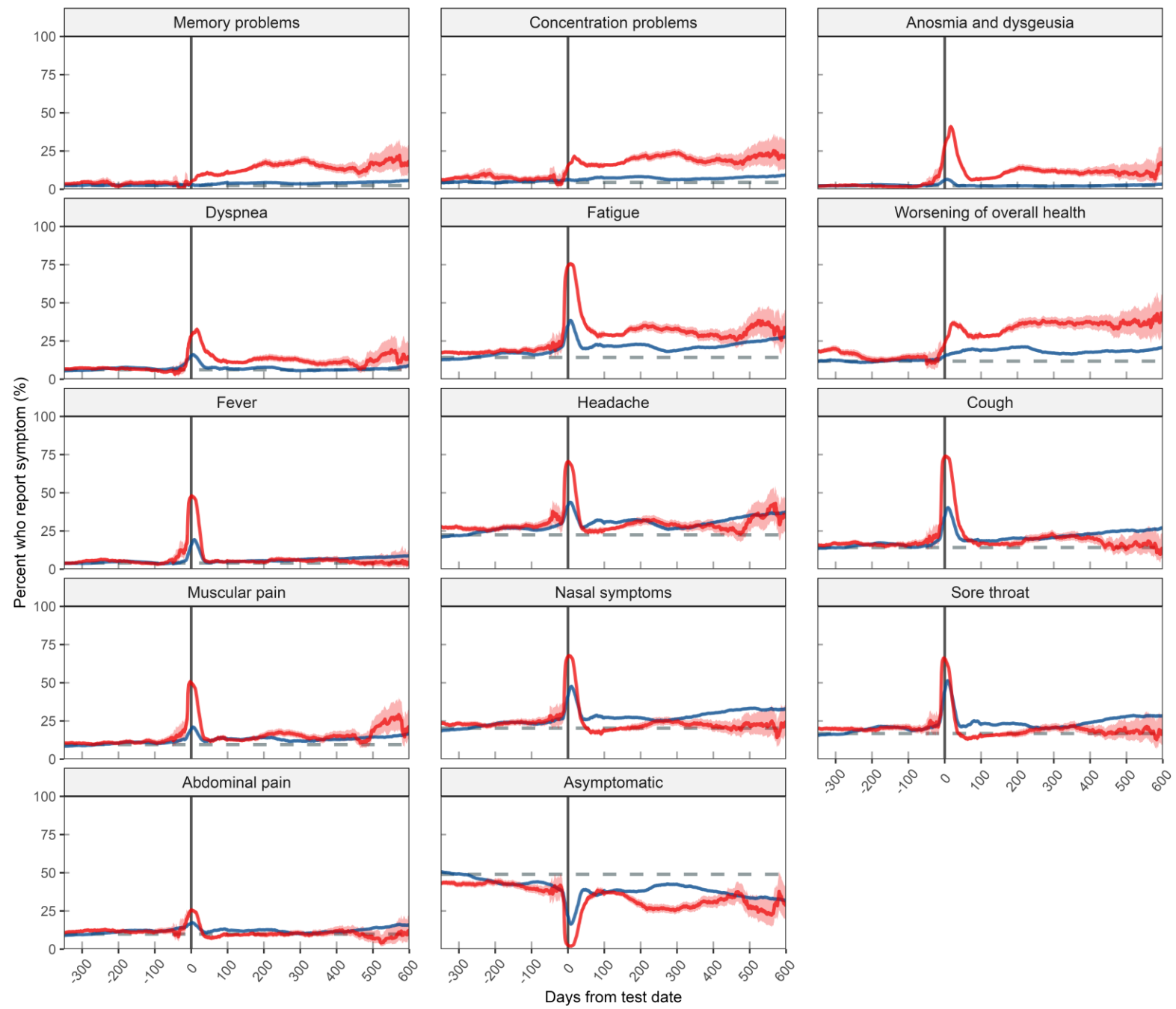
⁸ Cancer Registry of Norway, University of Oslo, Oslo, Norway

⁹ Department of Nutrition, Institute of Basic Medical Sciences, Oslo, Norway

¹⁰ Department of Preventive Medicine, University of Southern California, Los Angeles, CA, USA

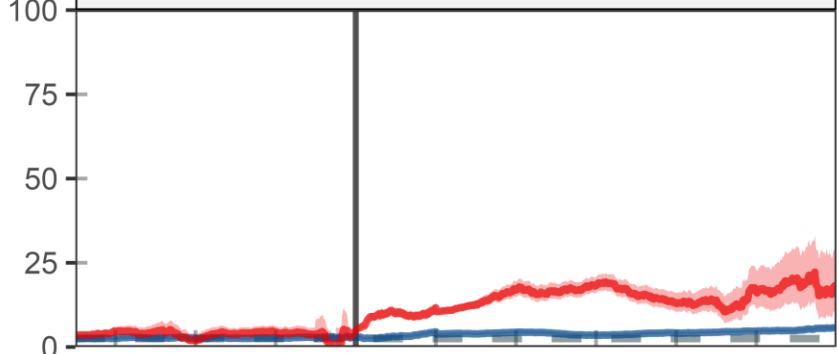
Flere symptomer over tid

- 120.000 deltakere som ble med mars-juli 2020
- Utestet på baseline
- Har fylt ut 530.000 spørreskjema
- «*Har du hatt noen av følgende symptomer de siste tre ukene?*»

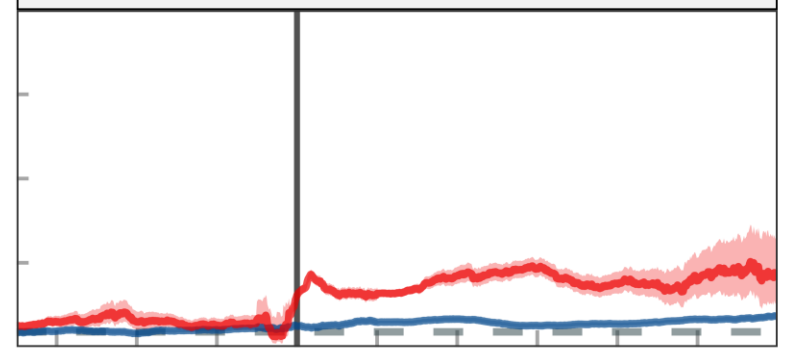


Legend: ■ Tested, negative ■ Tested, positive - - Untested

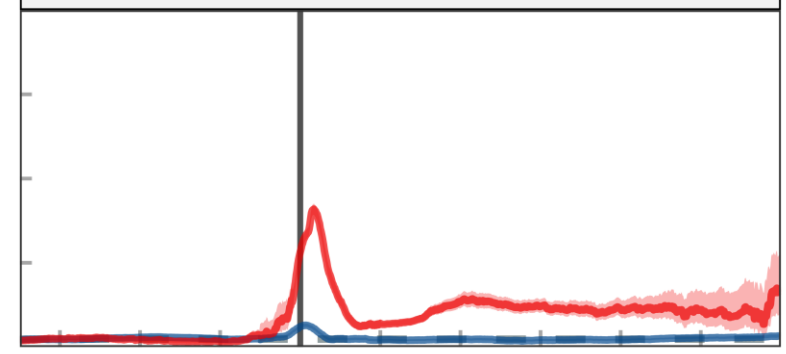
Memory problems



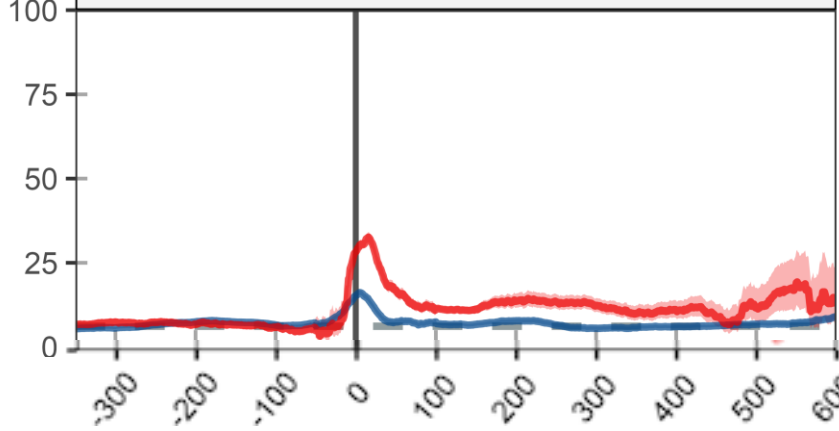
Concentration problems



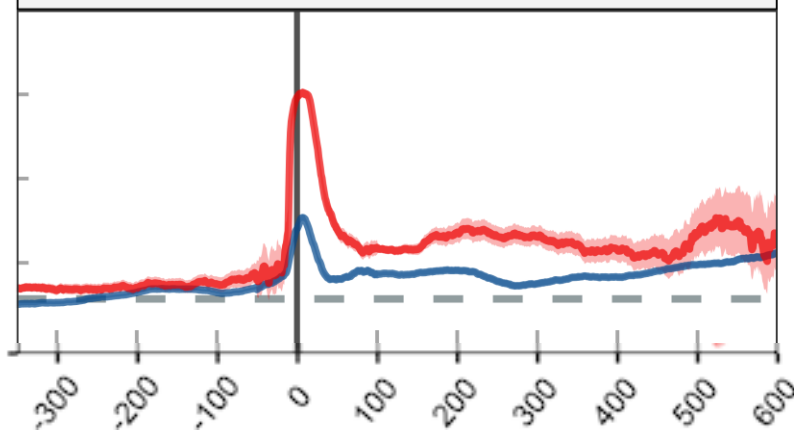
Anosmia and dysgeusia



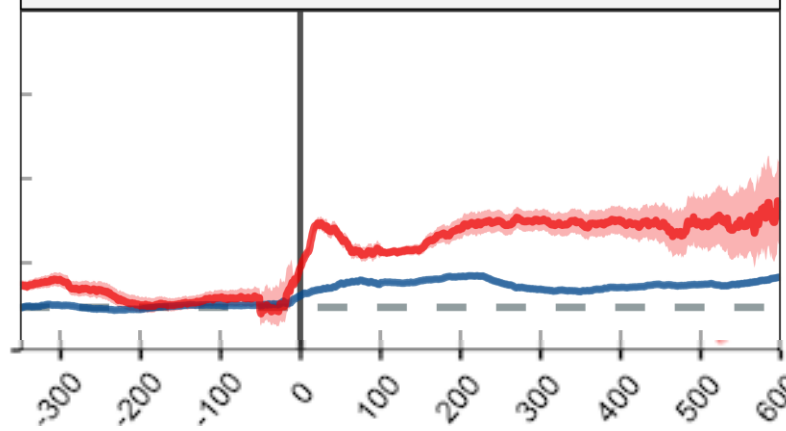
Dyspnea



Fatigue



Worsening of overall health



Konklusjon – symptomer over tid

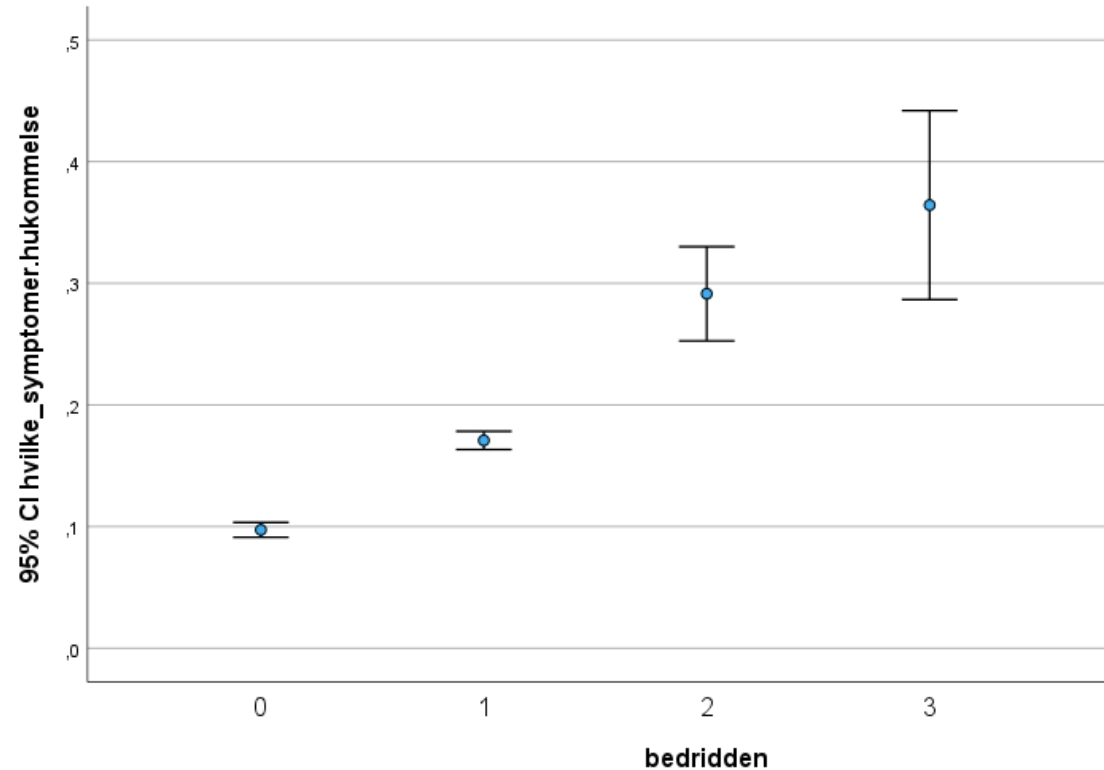
- Funnene gjelder bare ikke-innlagte pasienter
- Sammenlikningen med de med negativ test er den viktigste fordi negativ test oftest betydde «annen luftveisinfeksjon». Negativ test kan også være covid.
- Kognitive problemer, utmattelse og forverring av helse var vanligere etter covid enn etter en negativ test
- Kognitive problemer var sjeldent hos de som ikke hadde hatt covid og var derfor det mest typiske for covid pasientene
- Utmattelse og dårligere helse var også typisk for covid, men var også ganske vanlig blant de som ikke hadde hatt covid
- Vi så lite eller ingen smertetilstander etter covid
- Som forventet var endringer i lukt- og smakssansen og tungpust mer vanlig etter covid

Hva vi ser i Koronastudien

- Hvilke faktorer bidrar til dårligere helse etter Covid-19?
- Enkelte av resultatene er ikke publisert ennå. De har altså ikke gjennomgått den samme kvalitetssikringen som andre resultater.

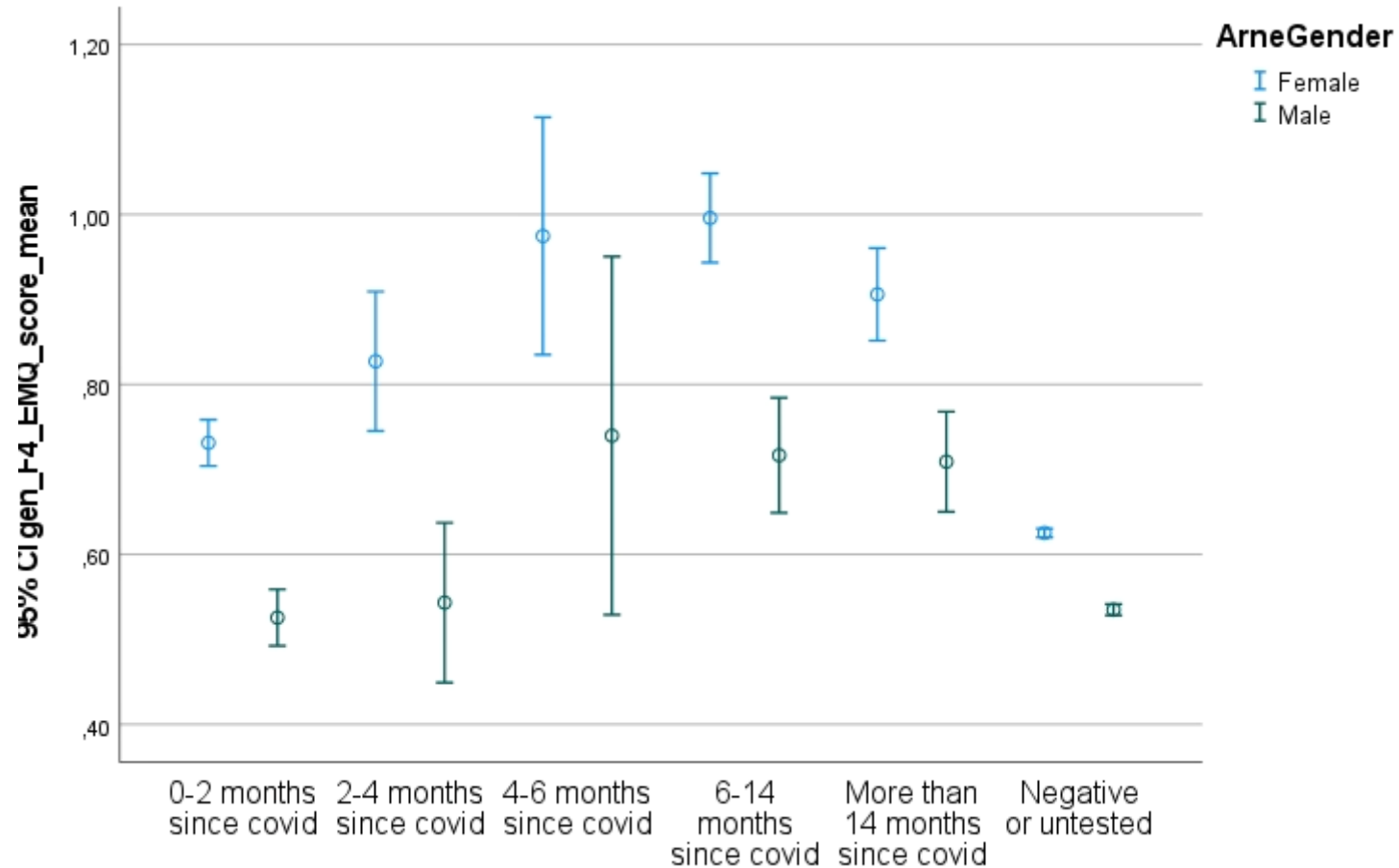
Effekt av alvorlighet av akutt sykdom

Graph



Rådata fra de første ca 40.000 som har svart på vårt siste spørreskjema – siste episode av covid-19

Kjønnsforskjeller



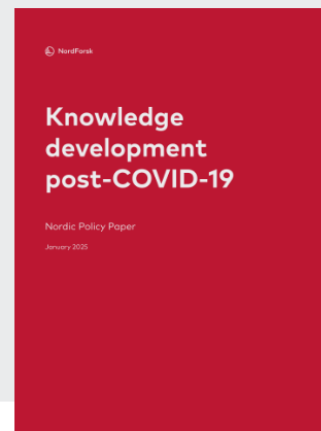


Recommendations to improve the recovery from long-term health consequences of COVID-19

NEWS

A SOCIALLY SUSTAINABLE NORDIC REGION

HEALTH AND WELFARE



Knowledge development post-COVID-19

PUBLICATION

A SOCIALLY SUSTAINABLE NORDIC REGION

HEALTH AND WELFARE

New policy paper highlights lessons to be learnt from the emergence of post-Covid condition (PCC).

Published: 29.01.2025



Nordisk “policy paper”

- Behandlere og forskere fra hele Norden
- 12 møter
- To workshops som også inkluderte pasienter
- Jeg var representant fra Norge, oppnevnt via Legeforeningen
 - Gunhild Nyborg var min vararepresentant
- Long-covid rammer 1%-6% etter Covid-19

Nordisk “policy paper” - anbefalinger

- Økt forskning på long-covid med øremerkede midler
 - Samarbeid i Norden
 - Inkludere pasienter, behandlere og pasientorganisasjoner i forskningen
- Etablere nasjonale kompetansesentre for å bidra til overvåking rehabilitering, forskning og formidling av kunnskap til behandlere
- Long-covid må tas inn i utdanning av helsepersonell
- Long-covid må registreres i nasjonale registre
- Økt fokus på at forebygging av Covid-19 er den beste måten å unngå long-covid

Tilbud til long-covid pasienter?

- Vi i Koronastudien ønsker å etablere et tilbud ved OUS, men vi vet foreløpig ikke om dette lar seg finansiere
- Vi tror at det å kombinere forskning med pasientbehandling vil gi best tilbud til pasientene
 - Long-covid er en ny tilstand og for å kunne gi den beste behandlingen er det nødvendig å selv være i forskningsfronten – altså å forske selv
- Vi planlegger å lage et kurs for andre leger

Post-Acute COVID-19 Syndrome (PACS) Clinic

Leaders in Long-Haul COVID-19 Care

For 30% to 60% of people with COVID-19, various symptoms persist well after recovery, disrupting daily life for many. At our clinic, a multispecialty team of physician-researchers with extensive expertise in COVID-19 partners with you to manage your symptoms. We deliver whole-person care to improve your health after COVID-19.

3351 El Camino Real
Ste 225
Atherton, CA 94027
Phone: 650-736-5200



FIND A DOCTOR OR PROVIDER

MAKE AN APPOINTMENT

GETTING HERE

<https://stanfordhealthcare.org/medical-clinics/long-covid-clinic.html>

Stikkord fra besøk på long-covid klinikken på Stanford

- (Jeg fikk utdelt gratis covid test på flyplassen – USA har et helt annet fokus på å unngå covid enn Norge)
- Klinikken springer ut av en ME klinikk og er svært fokusert på den delen av long-covid pasienter som har utmattelse som hovedsymptom
 - Vi må ikke glemme alle de som har kognitive symptomer som hovedsymptom!
- Veldig kraftig fokus på at pasientene ikke skal overanstrenge seg i konsultasjonene, men samtidig et fokus på positiv aktivitet innenfor pasientens tålegrense (OBS: PEM)
- Fokus på eksperimentell bruk av medisiner, men bare de med veldig god sikkerhetsprofil og i lav dose
- Hvis vi lykkes med å etablere et tilbud til pasienter ved OUS vil vi samarbeide tett med legene på Stanford

Takk for oppmerksomheten og takk til:

- Alle som deltar i studiene
- Vår egen forskergruppe:
 - Mette Istre, Sonja Brunvoll, Merete Ellingjord-Dale, Linn Eggesbø, Anders B. Nygaard i vår egen gruppe
- Alle som har bidratt til å samle inn og analysere tusenvis av prøver på Immunologen og ortopedien:
 - Fridtjof Lund-Johansen, John Torgils Vaage, Ludvig Munthe, Lars Nordsetten, Gunveig Grødeland, Lene Bergendal Solberg, Lise Sofie Nissen-Meyer og Transtudien
- Age Labs AS og PREDCOV prosjektet: Karl Trygve Kalleberg, Cathrine Lund Hadley og Espen Riskedal
- FHI ved Elisabeth Henie Madslie og Håkon Bøås
- TSD for oppsett av samtykkeskjema + spørreskjema
- Kreftregisteret ved Giske Ursin og Tor Åge Bringsjord
- Bato Hammarstrøm ved seksjon for miljø- og arbeidsmedisin, OUS for spørreskjemadesign
- Ortopedisk avdeling, OUS
- HR avdelingen ved OUS for hjelp med SMS
- Kontakt og Reservasjonsregisteret
- Brukerrepresentant Turid Wøien
- Og mange mange andre som bidrar og har bidratt i Koronastudien! 😊

Svar på spørsmål fra publikum: Hvordan forebygger jeg selv long-covid?

Hovedstrategi: unngå å få Covid-19

Barna har en luftrenser på skolen (Smartmi P1, denne er stillegående og billig, men jeg vet ikke om den er effektiv).

Jeg bruker P3 maske på fly og i andre situasjoner med mye mennesker som kollektivtransport

Luftrenser på nesten alle møter

Oppfordrer alle jeg skal møte om å isteden holde seg hjemme hvis de nylig har fått luftveissymptomer.

Vi tester alltid Covid-19 i familien ved luftveissymptomer

Jeg vaksinerer meg når det kommer ny versjon av vaksinen. Har også brukt Novavax.

Bruker Viruseptin eller Physiomer Virus Defense før/etter risikosituasjoner eller ved symptomer

Skulle jeg få Covid-19 ville jeg vurdert både Paxlovid og Metformin

Denne listen må ikke oppfattes som råd. Flere av punktene mangler god vitenskapelig dokumentasjon og kan innebære risiko og bivirkninger. Noen av punktene krever vurdering av lege.