



Jos olet vähintään 70-vuotias, rajoita lähikontaktejasi

Suosittelimme, että 70-vuotiaat ja sitä vanhemmat rajoittavat lähikontaktejaan ja pysyttelevät mahdollisuuksien mukaan kotona jonkin aikaa tästä eteenpäin.

Uusi covid-19-virustauti on kehittynyt pandemiaksi ja leviää nyt Ruotsissa. Jos olet 70-vuotias tai sitä vanhempi, kuulut riskiryhmään. Tämän osoittavat kokemukset Kiinasta ja Italiasta, joissa tartunta on levinnyt jo pitkään.

On erittäin tärkeää, että suojelet itseäsi ja muita covid-19-tartunnalta. Suojelet siten samalla myös sairaanhoitojärjestelmää, jota tauti kuormittaa voimakkaasti.

Näin pysyt terveenä

Tartunnan välttämiseksi kehotamme sinua, joka olet 70-vuotias tai sitä vanhempi, rajoittamaan lähikontaktejasi. Älä matkusta julkisilla liikennevälineillä, älä käy ostoksilla äläkä vietä aikaa tiloissa, joissa on samanaikaisesti paljon ihmisiä. Anna sen sijaan sukulaisten tai naapurien huolehtia kauppa- ja muista asioistasi.

Näin vältät muiden tartuttamisen

Jos olet sairas, sinun pitää pysyä kotona huolehtiaksesi itsestäsi ja välttääksesi muiden tartuttamisen, vaikka sinulla olisi vain lieviä oireita. Vältä lähikontakteja muihin ihmisiin, kun olet sairas.

Tärkeitä puhelinnumeroita

Jos sinulla on yleistä kysyttävää covid-19-taudista, soita numeroon 113 13.

Jos tarvitset sairaanhoidon neuvontaa, mene osoitteeseen www.1177.se (Vårdguiden) tai soita numeroon 1177. Linja on avoinna ympäri vuorokauden.

Jos olet huolissasi, soita Äldrelinjen-palvelunumeroon 020-22 22 33.
Arkisin klo 10-15.

Hengenvaarallisessa tapauksessa soita numeroon 112.

Näin tuet sairaanhoitojärjestelmää

Kun rajoitat lähikontaktejasi, vähemmän ihmisiä sairastuu, jolloin sairaanhoitojärjestelmän kuormitus vähenee. Jos kaikki auttavat, tuemme sairaanhoitojärjestelmää, joka työskentelee rajoitetun ajan suuren työtaakan alla.

Covid-19 aiheuttaa yleistä sairauden tunnetta sekä jonkin tai joitakin seuraavista oireista:

- yskä
- kuume
- hengitysvaikeudet
- nuha
- kurkkukipu
- päänsärky
- lihas- ja nivelkipu
- pahoinvointi.

Malta mielesi – tämä menee ohi

On aivan normaalia tuntea ahdistusta, epävarmuutta ja yksinäisyyttä tilanteessa, jossa on pysyteltävä erossa muista ihmisistä.

Voit parantaa oloasi esimerkiksi käymällä kävelyllä luonnossa, puhumalla puhelimessa rakkaittesi kanssa tai pitämällä heihin yhteyttä tietokoneen ja sosiaalisen median kautta.

Lähikontaktien rajoittamista koskevat toimenpiteet ovat voimassa rajoitetun ajan. Pyri tekemään mukavia ja innostavia asioita.

Riskiryhmät

Vanhuus on tärkein riskitekijä. Sen osoittavat saatavilla olevat covid-19-taudin puhkeamista koskevat tutkimukset. Kuulut siksi riskiryhmään, jos olet 70-vuotias tai sitä vanhempi.

Vaikeimpien tapausten joukossa on jonkin verran enemmän sellaisia vanhuksia, joilla on esimerkiksi korkea verenpaine, sydän- ja verisuonitauti, keuhkotauti tai diabetes.