



# الأشخاص الذين هم بسن 70 سنة أو أكبر - قم بالحد من الاتصالات القريبة

## أعراض كوفيد 19 (19-Covid)

يؤدي كوفيد 19 (19-Covid). إلى الشعور العام بالمرض مع واحد أو أكثر من الأعراض التالية:

- السعال
- الحمى
- مشاكل في التنفس
- الرشح/الزكام
- احتقان الأنف
- التهاب الحلق
- الصداع
- آلام العضلات والمفاصل
- الغثيان.

## تحمل - سوف يمر ذلك

إن الشعور بالقلق وعدم الثقة والوحدة عندما يتوجب عليك الحفاظ على المسافة بينك وبين الآخرين أمر عادي.  
إن التواصل الاجتماعي والحد من الشعور بالوحدة أمر مهم للحفاظ على صحتك ونوعية حياتك. حاول البقاء على اتصال مع الأصدقاء والعائلة بطرق متنوعة، عبر الهاتف ومكالمات الفيديو، أو عن طريق التجمع في الهواء الطلق.  
حاول أن تفعل الأشياء التي تجدها ممتعة ومُحفزة وضع في اعتبارك أن هذا سارٍ لفترة محدودة.

## نصائح حول كيفية الالتقاء خلال فترة تفشي فيروس كورونا

خططوا للالتقاء مسبقاً وفكروا فيما يمكنكم القيام به للحد من انتشار العدوى.

- التقوا ببعضكم البعض عندما يكون الجميع بصحة جيدة. تجنبوا الالتقاء إذا كان أحد الأشخاص لديه أعراض المرض.
- يُفضل أن يكون الالتقاء في الهواء الطلق بدلاً من أن يكون في الأماكن المغلقة، وحافظوا على مسافة ذراع بين بعضكم البعض.
- يُمكن الالتقاء في مجموعات صغيرة، ولكن تجنبوا الأماكن التي يتواجد بها الكثير من الناس.

إذا عمرك 70 عامًا أو أكبر، فأنت أكثر عرضة لأن تصبح بحالة مرضية خطيرة بسبب كوفيد-19 (19-covid). لذلك، من المهم أن تحد من اتصالاتك الوثيقة وأن تحافظ على المسافة عن الأشخاص الذين لا تعيش معهم. وخاصة في الأماكن المغلقة.

فقد تطور كوفيد 19 (19-Covid) ليصبح جائحة وهو ينتشر الآن في السويد منذ شهر مارس. إذا كان عمرك 70 عامًا أو أكبر، فأنت تنتمي إلى مجموعة مخاطر. كلما كان عمر الشخص كبيرًا، كلما كان خطر الإصابة بحالة مرضية خطيرة أكبر.

وكبار السن الذين يُعانون، على سبيل المثال، من أمراض القلب والأوعية الدموية أو أمراض الرئة أو السكري أكثر شيوعًا بين الأشخاص الذين يصابون بحالة مرضية خطيرة.

## هكذا تبقى بصحة جيدة

- حافظ على مسافة ذراع واحد على الأقل بينك وبين الأشخاص الآخرين الذين لا تعيش معهم، وهو أمر أكثر أهمية كلما كنت أكبر سنًا، وخاصة في الأماكن المغلقة.
- والتواجد في الهواء الطلق أمر مهم للشعور بحالة جيدة كما أنه يقلل من خطر انتشار العدوى.
- تجنب الأماكن التي يتجمع فيها الكثير من الناس.
- تجنب السفر بواسطة وسائل النقل العام، مثل الحافلات أو المترو أو الترام.
- احصل على المساعدة من العائلة أو الجيران للتسوق أو القيام بالمهام.
- داوم على غسل اليدين جيدًا واستخدام معقم اليدين (الكحول) إذا لم يكن هناك ماء وصابون في مكان قريب.

## احرص على البقاء في المنزل إذا كنت مريضًا!

إذا كنت مريضًا، يجب عليك البقاء في المنزل للاعتناء بنفسك وتجنب نقل العدوى للآخرين، حتى لو كان لديك أعراض خفيفة فقط. تجنب الاتصال الوثيق مع الآخرين. للحصول على المشورة الطبية، قم بزيارة الموقع الإلكتروني [www.1177.se](http://www.1177.se) أو قم بالاتصال على رقم الهاتف 1177، الخط مفتوح على مدار 24 ساعة في اليوم.

- اضع الكراسي والطاولات بطريقة تُمكنكم من الحفاظ على المسافة بين بعضكم البعض، حتى وإن كان ذلك في الهواء الطلق.
- غسل يديك جيدًا بالماء والصابون قبل تناول القهوة والkek أو تناول الطعام معًا وبعد عودتك إلى المنزل من الخارج.
- استخدم معقم اليدين (الكحول) إذا لم يكن الماء والصابون متواجدين على مقربة منك.

أرقام الهواتف المهمة

للاستفسارات العامة بشأن مرض كوفيد 19 (Covid-19)،  
اتصل بـ 113 13.

للحصول على المشورة الطبية، قم بزيارة الموقع الإلكتروني  
www.1177.se أو قم بالاتصال على رقم الهاتف 1177، الخط  
مفتوح على مدار 24 ساعة في اليوم.

إذا كنت تشعر بالقلق اتصل بخط كبار السن (Äldrelinjen)، 33  
22 22 - 020. مواعيد الاتصال يوم الاثنين إلى الجمعة (ما  
عدا العطل والإجازات الرسمية) الساعة 8 - 19، في عطلة  
نهاية الأسبوع والإجازات الرسمية الساعة 10 - 16.  
في الحالات المهددة للحياة اتصل بالرقم 112.