



Du som är 70 år eller äldre – begränsa dina nära kontakter

Vi rekommenderar att du som är 70 år eller äldre begränsar dina nära kontakter och håller fysiskt avstånd till människor som du inte bor med. Det är särskilt viktigt inomhus.

Virussjukdomen covid-19 har utvecklats till en pandemi och sprids sedan i mars i Sverige. Du som är 70 år eller äldre tillhör en riskgrupp.

Därför är det mycket viktigt att du skyddar dig själv och andra från att smittas av covid-19.

Riskgrupper

Hög ålder är den främsta riskfaktorn. Det visar tillgängliga studier kopplade till utbrottet av covid-19. Därför tillhör du som är 70 år eller äldre en riskgrupp. Personer med hög ålder i kombination med till exempel hjärt-kärlsjukdom, lungsjukdom eller diabetes är något vanligare bland de svåra fallen.

[Mer information om riskgrupper](#)

Så håller du dig frisk

För att undvika att bli smittad uppmanar vi dig som är 70 år eller äldre att begränsa dina nära kontakter. Håll fysiskt avstånd till andra människor som du inte bor med. Detta blir viktigare ju äldre du är och är särskilt viktigt inomhus. Ett riktmärke kan vara att träffas med ungefär en armlängds avstånd.

Att vistas utomhus främjar välbefinnandet och minskar betydligt risken för smitta. Men tänk på att alltid hålla avstånd till andra människor. Droppsmitta överförs vid nära kontakter mellan människor och risken ökar vid vistelse inomhus i slutna rum.

Från och med den 13 juni kan du resa men använd i första hand egna färdmedel eller andra allmänna färdmedel som går att boka.

Du bör fortsatt låta bli att åka med kollektivtrafiken som ex buss, tunnelbana eller spårvagn, handla i butiker eller

vistas i lokaler där det finns många människor samtidigt. Ta istället hjälp av anhöriga eller grannar för att till exempel handla mat eller uträtta ärenden.

Så undviker du att smitta andra

Om du är sjuk ska du stanna hemma för att ta hand om dig själv och för att undvika att smitta andra, även om du bara har milda symtom. Undvik nära kontakter med andra människor när du är sjuk. För sjukvårdsrådgivning, besök 1177 Vårdguiden eller ring telefonnummer 1177, linjen är öppen dygnet runt.

[Alla har ansvar att förhindra smitta – det här kan du som privatperson göra.](#)

Så hjälper du sjukvården

Genom att begränsa dina nära kontakter blir färre sjuka, vilket leder till en avlastning för sjukvården. Om alla hjälper till stöttar vi sjukvården som under en begränsad tid kommer att ha en hög arbetsbörda. Covid-19 ger en allmän sjukdomskänsla med ett eller flera av följande symtom:

- hosta
- feber
- andningsbesvär
- snuva
- nästäppa
- halsont
- huvudvärk
- muskel- och ledvärk
- illamående.

Håll ut – det går över

Det är vanligt att känna oro, osäkerhet och ensamhet i en situation då man behöver hålla sig från andra människor.

Att upprätthålla sociala kontakter och minska ensamheten är betydelsefullt för att bibehålla hälsa och livskvalitet. Försök att hålla kontakt med släkt och vänner på flera olika sätt, via t.ex. telefon- och videosamtal, eller genom att träffas utomhus.

Åtgärderna för att begränsa nära kontakter är under en avgränsad tid. Försök att sysselsätta dig med det du tycker är roligt och stimulerande.

Tips på hur man kan träffas i coronatider

Planera mötet i förväg och fundera över vad du kan göra för att minska riskerna för smittspridning.

- Träffas när alla är friska. Undvik att träffas om du har sjukdomssymtom, även milda symtom.
- Träffas hellre utomhus än inomhus och håll ungefär en armlängds avstånd till andra människor.
- Att träffas i mindre grupper går bra, men undvik sammanhang med många människor.
- Var noga med handhygienen. Tvätta händerna med tvål och vatten innan ni ska fika eller äta tillsammans. Handsprit kan vara ett alternativ om tvål och vatten inte finns tillgängligt.
- Placera stolar och bord så att avstånd kan hållas, även utomhus.
- Ta för vana att tvätta händerna, det första du gör när du kommer hem.

Viktiga telefonnummer

För allmänna frågor om covid-19, ring 113 13.

För sjukvårdsrådgivning, besök Vårdguiden, www.1177.se eller ring telefonnummer 1177, linjen är öppen dygnet runt.

Om du känner oro ring Äldrelinjen, 020-22 22 33.

Öppet vardagar 8-19, helger 10-16.

Vid livshotande tillstånd ring 112.