



Osoby, które mają 70 lat lub więcej, powinny ograniczyć bliskie kontakty

Osoby, które mają 70 lat lub więcej, są bardziej zagrożone poważnym przebiegiem choroby COVID-19. Dlatego powinny ograniczyć bliskie kontakty i zachować dystans do osób, z którymi nie mieszkają. Jest to szczególnie ważne w pomieszczeniach.

Choroba wirusowa COVID-19 przekształciła się w pandemię i od marca rozprzestrzeniła się na terenie Szwecji. Osoby, które mają 70 lat lub więcej, należą do grupy ryzyka. Wraz z wiekiem zwiększa się ryzyko poważnego zachorowania.

U osób w starszym wieku oraz cierpiących na przykład na choroby układu krążenia, choroby płuc albo cukrzycę ciężki przebieg choroby jest częstszy.

Jak pozostać zdrowym

- Należy zachowywać co najmniej odległość wyciągniętego ramienia od osób niemieszkających w tym samym gospodarstwie domowym. Jest to tym ważniejsze, im jesteśmy starsi, szczególnie w pomieszczeniach.
- Przebywanie na wolnym powietrzu jest ważne dla dobrego samopoczucia i zmniejsza ryzyko zakażenia.
- Należy unikać miejsc, w których gromadzi się wiele osób.
- Należy unikać korzystania ze środków transportu publicznego, na przykład autobusu, metra albo tramwaju.
- Dobrze jest poprosić rodzinę albo sąsiadów o pomoc w robieniu zakupów i załatwianiu spraw.
- Trzeba często i dokładnie myć ręce, korzystając z płynu do dezynfekcji rąk, jeśli w pobliżu nie ma mydła i wody.

Osoby chore powinny zostać w domu

Osoby chore powinny zostać w domu, aby zadbać o siebie i uniknąć zarażenia innych, nawet jeśli objawy

choroby są łagodne. Należy unikać bliskiego kontaktu z innymi osobami. Poradę medyczną można znaleźć na stronie www.1177.se albo otrzymać pod numerem telefonu 1177, który jest czynny przez całą dobę.

Objawy COVID-19

COVID-19 powoduje ogólny stan chorobowy z jednym lub kilkoma spośród poniższych objawów:

- kaszel,
- gorączka,
- trudności z oddychaniem,
- katar,
- zatłkany nos,
- ból gardła,
- ból głowy,
- bóle mięśni i stawów,
- mdłości.

Prosimy o cierpliwość – jest to sytuacja przejściowa

Gdy trzeba zachowywać dystans do innych osób, poczucie niepokoju, niepewności i samotności jest rzeczą normalną.

Utrzymywanie kontaktów społecznych i ograniczanie samotności jest ważne dla zdrowia i jakości życia. Dobrze jest utrzymywać na różne sposoby kontakty z rodziną i przyjaciółmi, na przykład przez telefon czy połączenie wideo albo spotkania na wolnym powietrzu. Należy starać się robić rzeczy przyjemne i stymulujące, pamiętając, że opisywana tu sytuacja jest przejściowa.

Wskazówki, jak spotykać się w czasach koronawirusa

Zaplanujmy spotkanie z wyprzedzeniem i zastanówmy się, co możemy zrobić, aby ograniczyć ryzyko zakażenia.

- Spotykajmy się, gdy wszyscy są zdrowi. Unikajmy spotkań z osobami, u których występują objawy choroby.
- Spotykajmy się raczej na wolnym powietrzu niż w pomieszczeniach i zachowujmy odległość wyciągniętego ramienia od innych osób.
- Spotkania w mniejszych grupach są do przyjęcia, ale unikajmy miejsc, w których gromadzi się wiele osób.
- Ustawiajmy krzesła i stoły w taki sposób, aby zachować dystans, nawet na wolnym powietrzu.
- Myjmy dokładnie ręce wodą z mydłem, zanim wspólnie zasiądziemy do kawy albo posiłku, a także po powrocie do domu.
- Korzystajmy z płynu do dezynfekcji rąk, jeśli w pobliżu nie ma mydła i wody.

Ważne numery telefonu

Odpowiedzi na ogólne pytania dotyczące COVID-19 można otrzymać, dzwoniąc pod numer 113 13.

Poradę medyczną można znaleźć na stronie www.1177.se albo otrzymać pod numerem telefonu 1177, który jest czynny przez całą dobę.

Osoby starsze odczuwające zaniepokojenie mogą zadzwonić na dyżur Äldrelinjen, 020-22 22 33. Czynne w dni powszednie w godzinach od 8 do 19, a weekendy od 10 do 16.

W sytuacji zagrażającej życiu należy dzwonić pod numer 112.