



Ako imate 70 ili više godina – ograničite svoje bliske kontakte

Ako imate 70 ili više godina, postoji veći rizik da COVID-19 kod vas izazove ozbiljniju bolest. Zbog toga je važno da ograničite svoje bliske kontakte i da držite distancu od osoba sa kojima ne živite. To je posebno važno kada je reč o zatvorenim prostorima.

Nova virusna bolest COVID-19 je poprimila razmere pandemije koja se širi po Švedskoj od marta. Ako imate 70 ili više godina, spadate u rizičnu grupu. Što ste stariji, to je rizik da se ozbiljno razbolite veći.

Starije osobe i, na primer, osobe sa kardiovaskularnim bolestima, bolestima pluća ili dijabetesom su češće među onima koji postaju ozbiljno bolesni.

Kako da ostanete zdravi

- Držite odstojanje od barem jedne dužine ruke od drugih ljudi sa kojima ne živite. Što ste stariji, to je sve važnije, a posebno u zatvorenom prostoru.
- Boravak na otvorenom je važan kako biste se osećali dobro i smanjuje rizik od zaraze.
- Izbegavajte mesta na kojima se okuplja mnogo ljudi.
- Izbegavajte putovanje javnim prevozom kao što su, na primer, autobus, metro ili tramvaj.
- Neka vam članovi porodice ili komšije pomognu u nabavkama ili završavanju poslova.
- Perite ruke često i temeljno i koristite tečni dezinficijens za ruke ako nema sapuna i vode u blizini.

Ostanite kod kuće ako ste bolesni

Ako ste bolesni, trebalo bi da ostanete kod kuće da biste se brinuli o sebi i izbegli da nekoga zarazite, čak i ako imate samo blage simptome. Izbegavajte bliske kontakte sa drugima. Za medicinsko savetovanje posetite www.1177.se ili pozovite telefonski broj 1177, linija je otvorena 24 časa dnevno.

Simptomi COVID-19

COVID-19 izaziva opšti osećaj bolesti uz jedan ili više sledećih simptoma:

- kašalj
- groznica
- teškoće sa disanjem
- curenje nosa
- zapušten nos
- bol u grlu
- glavobolja
- bol u mišićima i zglobovima
- mučnina

Držite se – proći će

Uobičajeno je osećati uznemirenost, neizvesnost i usamljenost kada morate da držite distancu od drugih ljudi.

Imati društvene kontakte i umanjiti usamljenosti je važno za održavanje zdravlja i kvaliteta života. Pokušajte da održavate kontakt sa porodicom i prijateljima na različite načine, preko telefonskih i video poziva ili tako što ćete se sastajati na otvorenom.

Pokušajte da radite nešto što vam je zabavno i stimulativno i imajte na umu da se ovo odnosi na ograničen vremenski period.

Saveti za susrete u doba korone

Isplanirajte sastanak unapred i razmotrite šta možete da uradite da biste smanjili širenje zaraze.

- Sastajte se kada su svi zdravi. Izbegavajte susrete ako neko ima simptome bolesti.
- Bolje je da se sastajete na otvorenom nego u zatvorenom prostoru i da od drugih ljudi držite odstojanje od najmanje jedne dužine ruke.

- Okupljanje u manjim grupama je u redu, ali izbegavajte mesta na kojima ima puno ljudi.
- Postavite stolice i stolove tako da možete da držite distancu, čak i na otvorenom.
- Perite ruke temeljno sapunom i vodom pre nego što budete zajedno pili kafu ili jeli, kao i kada se od spolja vratite kući.
- Koristite tečni dezinficijens za ruke ako nema sapuna i vode u blizini.

Važni telefonski brojevi

Za opšta pitanja o COVID-19, pozovite 113 13

Za medicinsko savetovanje posetite www.1177.se ili pozovite telefonski broj 1177, linija je otvorena 24 časa dnevno.

Ako ste uznemireni, pozovite Liniju za starija lica (Äldrelinjen), 020-22 22 33. Otvoreno radnim danima 8-19 h, vikendom 10-16 h.

U slučaju životne ugroženosti, pozovite 112.