



# Sie joka olet 70 vuotta eli vanhempi – rajota sinun läheiset kontaktit

Sulla, joka olet 70 vuotta eli vanhempi, on suurempi riski ette tulla vakavasti sairhaaks covid-19:sta. Siksi on tärkeä ette sie rajotat sinun läheiset kontaktit ja piät distansia ihmisiin, joitten kans sie et asu. Se on olletikki tärkeä sisälä.

Viirysairhaus covid-19 on kehittyny pandemiiks joka maaliskuusta asti leviää Ruottissa. Sie joka olet 70 vuotta eli vanhempi kuulut riskiryhmhään. Sen vanhempi sie olet, sen suurempi on vaara ette tulla vakavasti sairhaaks.

Korkean ikäsitten henkilöt ja esimerkiks syän- ja verisuonisairhaus, keuhkotauti eli diabeettes on tavalisemat niilä jotka tulevat vakavasti sairhaaks.

## Näin pysyt terhveenä

- Piä kuitekki käsivarren matkaa muihin ihmisiin, joitten kans sie et asu. Sen vanhempi sie olet, sen tärkeämpi ja olletikki sisälä.
- Hyvinvoinile on tärkeä olla ulkona ja vähentää tartunnan riskiä.
- Vältä paikkoja missä paljon ihmisiä kokkointuu.
- Vältä kolektiivtrafiikin reisuja kun esimerkiks byssi, tynnelbaana eli raitiovaunu.
- Ota perheeltä eli krannilta apua kauppa-asioissa eli toimittaa asioita.
- Pese käet useasti ja tarkoin ja käytä käsispriitä jos ei lähelä ole saipuata ja vettä.

## Pysy kotona jos ole kipeä eli sairas

Jos olet kipeä eli sairas sie piät pysyä kotona ja hoitaa itteästi ja välttää tartuttaa muita, vaikka sulla on vain pienet symtoomit. Vältä läheisiä kontaktia muitten kans. Siukkahojjonneuvontaa saat vieraillemalla [www.1177.se](http://www.1177.se) eli soittamalla 1177, linja on auki vuorokauven ympäri.

## Covid-19 symtoomia

Covid-19 antaa ylheisen sairhauven tuntheen yhelä eli monela seuraavila symtoomila:

- yskä
- feeberi
- henkimisvaikeuksia
- nuha, lentsu
- nokka tukossa
- kurkkukipeä
- päänsärky
- lihas- ja jäsensärky
- huono vointi

## Ole kärsiväläinen – se mennee ohi

Se on tavalista tuntea vaivaa, epävarmuutta ja yksinhäisyyttä kun häätty pittää distansia muihin ihmisiin.

Pittää sosiaalisia kontaktia ja pienentää yksinhäisyyden on tärkeä malli ette säilyttää terhveyven ja elämän kvalitteen. Yritä pittää kontaktia sukulaisitten ja kaveritten kans monela eri tavoila, telefoonin ja viiteokeskustelun kautta, eli kohtaamalla ulkona.

Yritä tehä asioita mitä piät hauskana ja jotka stimy-leeraavat sinua. Ajattele ette tämä jällaa vain yhen rajotetun ajan.

## Tipsiä kuinka saattaa kohata muita korona-aikoina

Planeeraa kohtausten etukäteen ja ajattele mitä sie saatat tehdä ette vähentää tartunnan riskiä.

- Kohatkaa kun kaikki on terheet. Vältä kohata kethään, jos jollaki on sairhauven syntoomia.
- Kohatkaa mielumin ulkona kun sisälä ja pitäkää käsivarren matkaa muihin ihmisiin.
- Kohata pienissä ryhmissä mennee hyvin, mutta välttää paikkoja missä on paljon ihmisiä.
- Pankaa toolit ja pöyväät niin ette tet saatatta ulkonaki pittää distansia.
- Peskää käet nuukasti saipuala ja veelä ennen kun tet piättä fiikata eli syä yhdessä ja kun tet oletta olheet ulkona ja tuletta kotia.
- Käyttäkää käsipriitä jos ei ole saipuata ja vettä teän lähelä.

## Tärkeät telefoninumerot

Ylheisiä kysymyksiä covid-19:sta, soita 113 13

Siukkahoijonneuvontaa saat vierailamalla sivua [www.1177.se](http://www.1177.se) eli soita telefoninnumero 1177, I.

Jos tunnet vaivaa, soita Vanhaanlinja, 020-22 22 33. Auki arkipäivinä 8-19, pyhinä 10-16.

Elämää uhkaavaa tilane soita 112.