



# Si usted tiene 70 años de edad o más, debe limitar sus contactos cercanos

Si usted tiene 70 años de edad o más, es más probable que se enferme gravemente con el Covid-19. Por ello, es importante que limite sus contactos cercanos y se mantenga a una distancia de al menos un brazo extendido con respecto a las personas con las que no convive. Esto es especialmente importante cumplirlo en espacios interiores.

La nueva enfermedad viral Covid-19 se ha convertido en una pandemia que desde marzo se propaga en Suecia. Si usted tiene 70 años de edad o más, pertenece a uno de los grupos de riesgo. Cuanto mayor sea, mayor será también el riesgo de que enferme gravemente.

Las personas de edad avanzada y, que sufren además de enfermedades cardiovasculares, pulmonares o de diabetes se encuentran con más frecuencia entre las personas que se enferman gravemente.

## Como mantenerse sano

- Mantenga al menos una distancia de un brazo extendido con respecto a las personas con las que no convive. Es especialmente importante que esto se cumpla cuando se trata de personas de más edad, y especialmente en espacios interiores.
- Estar al aire libre es importante para sentirse bien y reduce el riesgo de infección.
- Evite los lugares donde se reúnen muchas personas.
- Evite viajar en transporte público, como autobús, metro o tranvía.
- Acepte la ayuda de familiares o vecinos para hacer la compra o hacer recados.
- Lávese las manos con frecuencia y meticulosamente, use desinfectante de manos si no hay agua y jabón disponible.

## Quédense en su casa cuando esté enfermo

Si está enfermo, debe quedarse en casa para cuidarse, pero también para evitar contagiar a otras personas, aun cuando solo tenga síntomas leves. Evite los contactos cercanos con otras personas. Para obtener asesoramiento del servicio médico de guardia para casos no graves, visite la página [www.1177.se](http://www.1177.se) o llame al número de teléfono 1177, la línea está abierta las 24 horas del día.

## Síntomas del Covid-19

El Covid-19 provoca un malestar general con uno o más de los siguientes síntomas:

- Tos
- Fiebre
- Problemas respiratorios
- Catarro
- Congestión nasal
- Dolor de garganta
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular y articular
- Náuseas

## Tenga paciencia, esto va a pasar

Es común sentir ansiedad, incertidumbre y soledad cuando se debe mantener distancia respecto de otras personas.

Tener contactos sociales y reducir la soledad es importante para mantener la salud y la calidad de vida. Trate de mantener el contacto con amigos y familiares de diversas maneras, a través de llamadas telefónicas y video-llamadas, o reuniéndose al aire libre.

Trate de hacer cosas que le resulten divertidas y estimulantes y tenga en cuenta que esto durará un tiempo limitado.

## Consejos sobre cómo reunirse con gente durante el coronavirus

Planifique la reunión con anticipación y considere lo que puede hacer para reducir la propagación de la infección.

### Tenga paciencia, esto va a pasar

Es común sentir ansiedad, incertidumbre y soledad cuando se debe mantener distancia respecto de otras personas.

Tener contactos sociales y reducir la soledad es importante para mantener la salud y la calidad de vida. Trate de mantener el contacto con amigos y familiares de diversas maneras, a través de llamadas telefónicas y video-llamadas, o reuniéndose al aire libre.

Trate de hacer cosas que le resulten divertidas y estimulantes y tenga en cuenta que esto durará un tiempo limitado.

## Consejos sobre cómo reunirse con gente durante el coronavirus

Planifique la reunión con anticipación y considere lo que puede hacer para reducir la propagación de la infección.

- Reúnase con personas que estén sanas. Evite reunirse con alguien que tiene síntomas de la enfermedad.
- Reúnase preferentemente al aire libre en vez de en lugares cerrados y mantenga la distancia de al menos un brazo extendido con respecto a otras personas.
- Es aconsejable reunirse en grupos más pequeños, pero evite lugares donde haya muchas personas.
- Coloque las sillas y las mesas de modo que pueda mantenerse la distancia adecuada, incluso estando al aire libre.
- Lávese bien las manos con agua y jabón antes de tomarse un café con alguien o comer juntos y también después de haber salido y volver a casa.
- Use desinfectante de manos si no tiene jabón y agua disponible.

### Números de teléfono importantes

Para preguntas generales acerca del Covid-19, llame al 113 13

Para obtener asesoramiento del servicio médico de guardia para casos no graves, visite la página [www.1177.se](http://www.1177.se), o llame al número de teléfono 1177, la línea está abierta las 24 horas del día.

Si se siente preocupado, llame a Äldrelinjen, la línea de teléfono para personas mayores, al 020-22 22 33. Abierto de lunes a viernes de 8 a 19 horas, y los fines de semana de 10 a 16 horas.

En caso de una afección potencialmente mortal, llame al 112.