



Folkhälsomyndigheten

Zalecenia dotyczące zmniejszenia rozprzestrzeniania się COVID-19

Od 14 grudnia będą obowiązywać w Szwecji bardziej zaostrzone przepisy i ogólne wytyczne dotyczące odpowiedzialności wszystkich dotyczące odpowiedzialności wszystkich osób za zapobieganie zakażeniu COVID-19. Każdy w społeczeństwie, zarówno osoby fizyczne, jak i osoby odpowiedzialne za wszelkie działania, mają obowiązek podjąć środki zapobiegające rozprzestrzenianiu się infekcji.

Spędzaj czas tylko w małym kręgu osób

Ryzyko zachorowania na COVID-19 i dalszego rozprzestrzeniania się infekcji zwiększa się, gdy spotyka się więcej osób. Dlatego ważne jest, aby ograniczyć liczbę spotkań i zachowywać odległość od innych osób. Ważne jest, aby obserwować objawy choroby i być przygotowanym na odwoływanie spotkań z innymi osobami, aby uniknąć ryzyka rozprzestrzeniania się infekcji.

Najlepiej spędzaj czas w małej grupie, aby maksymalnie ograniczyć liczbę bliskich kontaktów. Im mniej osób się spotyka, tym lepiej. Należy unikać przebywania w wielu, różnych grupach.

Jeżeli spotykasz ludzi spoza swojej małej grupy, powinieneś być postrzegany w sposób, który zmniejsza ryzyko rozprzestrzeniania się infekcji. Spotykaj się z innymi poza domem, na zewnątrz i zachowuj możliwie jak największą odległość od innych. Unikaj bliskiego kontaktu z innymi, zwłaszcza w mniejszych pomieszczeniach przez dłuższy czas.

Co to znaczy: mniejsza grupa?

Mniejsza grupa to kilka osób, ale nie można podać dokładnej liczby. Kto i ile osób wchodzi w skład grupy może się różnić w zależności od sytuacji życiowej każdej osoby. Dla jednej osoby może to być kilku bliskich przyjaciół, dla kogoś innego - najbliższa rodzina.

Bezpieczne spotkania z osobami z grup szczególnie zagrożonych

Starsi i osoby należące do innych [grup zagrożonych](#) są bardziej narażone na poważny przebieg choroby. Bardzo ważne jest w związku z tym, aby zarówno osoby zagrożone, jak i osoby w ich otoczeniu zadbały o bezpieczną formę spotkania. Również w tym przypadku ważne jest, aby ograniczyć liczbę kontaktów, zachować właściwą odległość, przestrzegać wytycznych dotyczących higieny i dopilnować, aby osoby z najmniejszymi objawami zrezygnowały ze spotkań z innymi. Wizyty w domach opieki dla osób starszych mogą się odbywać do momentu, gdy nie zostanie wprowadzony zakaz odwiedzin. Muszą się one odbywać w bezpiecznych warunkach i zgodnie z rutynami obowiązującymi w obiekcie podczas odwiedzin. Należy sprawdzić w domu opieki lub gminie, jakie wytyczne obowiązują.

Jeżeli chorowałeś na COVID-19, możliwe, że występuje u ciebie mniejsze ryzyko ponownego zarażenia lub że możesz zarażać innych w czasie, gdy przechodziłeś infekcję. Mimo wszystko ważne jest postępowanie zgodnie z zaleceniami Agencji Zdrowia Publicznego (Folkhälsomyndigheten) w celu zmniejszenia ryzyka zakażenia.

Bezpieczne podróżowanie

Staraj się w jak największym zakresie ograniczać korzystanie z komunikacji miejskiej. Przejazd transportem publicznym sam w sobie nie przyczynia się do rozprzestrzeniania się infekcji, ale istnieje ryzyko spotkań podczas przejazdu i w miejscu docelowym. Agencja Zdrowia Publicznego zaleca rozważenie, czy wyjazd, na przykład, do dużych miast, do miejscowości narciarskich lub miejscowości wypoczynkowych, w którym wiele osób spotyka się w tym samym miejscu jest konieczny. Nie należy spotykać ludzi spoza swojego małego kręgu, ani w swojej miejscowości, ani w miejscu docelowym.

Ewentualne podróże powinny odbywać się z zachowaniem bezpieczeństwa, z punktu widzenia zapobiegania zakażeniu. Dobrze jest wybrać środek transportu, w którym można zarezerwować miejsce, na przykład pociąg. Nie podróżuj, jeśli masz objawy. Jeżeli w miejscu docelowym podróży wystąpią u Ciebie objawy COVID-19, odizoluj się lub bezpiecznie wrócić do domu, aby zmniejszyć ryzyko rozprzestrzeniania się infekcji.

Podróżowanie komunikacją miejską, gdy nie ma możliwości zarezerwowania miejsca

Unikaj podróży środkami transportu publicznego, w których nie można zarezerwować miejsca. Jeśli to możliwe, wybierz się na przykład na spacer lub pojedź rowerem. Jeśli musisz podróżować, unikaj zatłoczonych przejazdów. Jeśli podróżujesz środkami transportu publicznego w dni powszednie od godz. 7.00 do

9.00 lub od 16.00 do 18.00, Agencja Zdrowia Publicznego zaleca używanie maski na twarz.

Unikanie tłoku podczas zakupów

Ponosisz odpowiedzialność za przeciwdziałanie rozprzestrzenianiu się COVID-19. Postaraj się ograniczyć liczbę zakupów w sklepach. Rób zakupy w pojedynkę, unikaj zakupów w godzinach, gdy wiele osób przebywa w sklepach, unikaj niepotrzebnego przebywania w sklepach i centrach handlowych. Postępuj zgodnie z zaleceniami i wskazówkami sklepów i punktów odbioru produktów.

Sport

Rząd zalecił zaniechanie wszelkich działań na poziomie regionalnym i gminnym, które nie są konieczne, do 7 marca. Nie dotyczy to jednak zajęć sportowych, kulturalnych i rekreacyjnych dla dzieci i młodzieży urodzonej w 2002 roku lub później, prowadzonych zarówno w pomieszczeniach zamkniętych, jak i na świeżym powietrzu.

Aktywność fizyczna jest jednak ważna dla zdrowia publicznego, a treningi stanowią priorytet nawet podczas pandemii, zwłaszcza w przypadku dzieci i młodzieży. W związku ze znaczeniem ćwiczeń dla zdrowia dzieci i młodzieży, Agencji Zdrowia Publicznego ocenia, że ćwiczenia mogą odbywać się zgodnie z ogłoszonymi przez nią przepisami i ogólnymi wytycznymi dotyczącymi odpowiedzialności wszystkich oraz ogólnymi wytycznymi i przepisami obowiązującymi w ramach ustawy pandemicznej. Dzieci i młodzież urodzona w 2002 roku lub później mogą zatem trenować również w pomieszczeniach zamkniętych. Decyzja o dostępności obiektów jest podejmowana regionalnie lub lokalnie na podstawie zakresu rozprzestrzeniania się COVID-19 oraz na podstawie oceny kierownika obiektu sportowego dotyczącej bezpieczeństwa epidemiologicznego dokonywanej w oparciu o obowiązujące przepisy i ogólne wytyczne.

Dzieci i młodzież

Dzieci w przedszkolach, zerówkach, szkołach podstawowych oraz podobnych placówkach edukacyjnych

Obowiązkiem dorosłych jest pokazanie i wytłumaczenie dzieciom, w jaki sposób powinny postępować, aby spowolnić rozprzestrzenianie się infekcji COVID-19.

Imprezy, inne spotkania z wieloma osobami lub spotkania w nowych grupach są niewłaściwe. Można jednak bawić się w mniejszych grupach nawet poza szkołą lub przedszkolem, pod warunkiem, że wszyscy są zdrowi.

Zajęcia kulturalne i rekreacyjne dla dzieci i młodzieży aż do wieku licealnego włącznie mogą być kontynuowane pod warunkiem, że będą się odbywać zgodnie z przepisami i ogólnymi wytycznymi o odpowiedzialności wszystkich za zapobieganie rozprzestrzenianiu się COVID-19.

Młodzież w wieku licealnym

Młodzi ludzie mają dużą potrzebę spotykania się ze swoimi przyjaciółmi. Młodzież powinna przestrzegać ogólnych zaleceń tak samo jak dorośli. Oznacza to ograniczenie nowych bliskich kontaktów, spotykanie się w mniejszych grupach, pozostanie w domu w przypadku wystąpienia objawów COVID-19, jak również zachowanie odległości od innych i unikanie zatłoczonych miejsc. Młodzież powinna często i dokładnie myć ręce lub używać środków do dezynfekcji rąk, a także podróżować w sposób minimalizujący ryzyko infekcji. Ważne jest, aby dorośli udzielali wskazówek dotyczących ogólnych zaleceń w sprawie spowolniania rozprzestrzeniania się infekcji.

O samotności

Obecnie musimy unikać spotkań z wieloma różnymi osobami i unikać sytuacji towarzyskich, podczas których wiele osób przebywa jednocześnie w tym samym miejscu. Może to spowodować większe poczucie osamotnienia. Jednocześnie bliskie relacje i spotkania na co dzień są ważne dla naszego dobrego samopoczucia.

Każdy z nas jest inny. Niektórzy lubią przebywanie tylko w swoim własnym towarzystwie. Inni mogą czuć się samotni, niezależnie od tego, czy mieszkają sami lub są otoczeni siecią społecznościową. To z kolei może stworzyć poczucie przeżywania stresu i niepokoju.

Postaraj się znaleźć rozwiązania, które Ci odpowiadają. Jeżeli spotykasz się z innymi osobami niż te, które należą do Twojego małego kręgu, musisz unikać zbyt bliskiego przebywania z innymi, i najlepiej, gdyby spotkania miały miejsce na zewnątrz. Pamiętaj, aby postępować zgodnie z zaleceniami władz w celu zmniejszenia ryzyka choroby i rozprzestrzeniania się infekcji. Najlepiej korzystać z cyfrowych rozwiązań, aby utrzymywać kontakt lub rozmawiać przez telefon. Jeśli znasz kogoś, o kim myślisz, że może się czuć bardzo samotny, rozmowa, list lub wiadomość może mieć duże znaczenie.

Jeśli sam czujesz się samotny lub chcesz przekazać radę komuś innemu, istnieją możliwości uzyskania wsparcia i poradnictwa za pośrednictwem [infolinii i dyżuru telefonicznego \(1177\)](#).

Zalecenia lokalne

Lekarz epidemiolog może wydać zalecenia lokalne albo regionalne. Na stronie internetowej Krisinformation.se można znaleźć zebrane informacje dotyczące zaleceń obowiązujących w poszczególnych regionach.

Dowiedz się więcej: [Informacje o COVID-19 w różnych językach](#)