



Jos olet vähintään 70-vuotias, vähennä lähikontakteja

Jos olet vähintään 70-vuotias, sinulla on korkea riski sairastua vakavasti COVID-19-tartunnan seurauksena. Siksi on tärkeää, että rajoitat läheisiä kontakteja ja pidät etäisyyttä ihmisiin, joiden kanssa et asu. Tämä on erityisen tärkeää sisätiloissa.

Virustauti COVID-19 on kehittynyt pandemiaksi, joka on levinnyt Ruotsissa maaliskuusta lähtien. Jos olet vähintään 70-vuotias, kuulut riskiryhmään. Mitä vanhempi olet, sitä suurempi on vakavan sairastumisen riski.

Vaikeasti sairastuneisiin kuuluu yleisimmin iäkkäitä ja sellaisia, jotka sairastavat esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksia tai diabetesta.

Näin pysyt terveenä

- Pidä ainakin käsivarren mitan etäisyys niihin, joiden kanssa et asu. Tämä on sitä tärkeämpää mitä vanhempi olet, ja etäisyys on huomioitava erityisesti sisätiloissa.
- Ulkoileminen on tärkeää hyvinvoinnin kannalta, ja se pienentää infektioriskiä.
- Vältä paikkoja, joihin kokoontuu paljon ihmisiä.
- Vältä matkustamista julkisilla liikennevälineillä kuten bussilla, metrolla tai raitiovaunulla.
- Pyydä apua perheeltä tai naapureilta kaupassa käyntiin ja asioiden hoitamiseen.
- Pese kädet usein ja perusteellisesti ja käytä käsihuuhdetta, jos lähistöllä ei ole saippuaa ja vettä.

Pysy kotona, jos olet sairas

Jos sairastut, sinun on pysyttävä kotona toipuaksesi ja välttääksesi muiden tartuttamista, vaikka sinulla olisikin vain lieviä oireita. Vältä läheistä kontaktia muihin ihmisiin. Terveysneuvontaa saat osoitteesta www.1177.se tai numerosta 1177. Linja on avoinna 24 tuntia vuorokaudessa.

COVID-19:n oireet

COVID-19 aiheuttaa tavallisen flunssaisen olon sekä yhden tai useamman seuraavista oireista:

- yskä
- kuume
- hengitysvaikeudet
- nuha
- nenän tukkoisuus
- kurkkukipu
- päänsärky
- lihas- ja nivelkipu
- pahoinvointi.

Koeta kestää – tämä menee ohi

On normaalia kokea ahdistusta, epävarmuutta ja yksinäisyyttä, kun joutuu pitämään etäisyyttä muihin ihmisiin.

Sosiaaliset kontaktit ja yksinäisyyden torjuminen ovat tärkeitä keinoja parantaa terveyttä ja elämänlaatua. Yritä pitää yhteyttä perheeseen ja ystäviin esimerkiksi puhelimitse ja videopuheluilla tai tapaa heitä ulkona.

Yritä tehdä hauskoja ja virikkeellisiä asioita ja pidä mielessä, että tämä kestää rajallisen ajan.

Vinkkejä tapaamisiin korona-aikana

Suunnittele tapaaminen etukäteen ja mieti, miten voit vähentää taudin leviämistä.

- Pidetään tapaamiset, kun kaikki ovat terveitä. Vältä sellaisen ihmisen tapaamista, jolla on taudin oireita.
- Tavatkaa mieluummin ulkona kuin sisätiloissa ja pidä käsvärren mitan etäisyys muihin.
- Pienten ryhmien tapaamiset käyvät kyllä, mutta vältä paikkoja, joihin kerääntyy paljon ihmisiä.

- Asetelkaa tuolit ja pöydät niin, että voitte pitää etäisyyttä, myös ulkona.
- Pese kädet huolellisesti saippualla ja vedellä ennen kahvittelua tai yhdessä syömistä ja kun tulet ulkoa kotiin.
- Käytä käsihuuhdetta, jos saippuaa ja vettä ei ole saatavilla.

Tärkeitä puhelinnumeroita

Jos sinulla on yleistä kysyttävää COVID-19-taudista, soita numeroon 113 13

Terveysneuvontaa saat osoitteesta www.1177.se tai numerosta 1177. Linja on avoinna 24 tuntia vuorokaudessa.

Jos olet huolissasi, soita Äldrelinjen-palvelunumeroon 020-22 22 33. Avoinna arkisin 8–19 ja viikonloppuisin 10–16.

Hengenvaarallisessa tilanteessa soita numeroon 112.