



Sie joka olet 70 vuotta elikkä vanheempi - rajota sinun likhiiset kontaktit

Met suositlemma ette sie joka olet 70 vuotta elikkä vanheempi rajotat sinun likhiiset kontaktit ja jäät kotia niin paljon ko maholista jonku aikaa etheenpäin.

Se uusi viirystauti covid-19 oon kehittyyny pantemiiksi ja leviä nyt Ruottissa. Sie joka olet 70 vuotta elikkä vanheempi kuulut riskiryhmään. Sen näyttävät kokemukset Kiinasta ja Italiasta, joissako tauinleviäminen oon ollu käynissä pitemän ajan.

Se oon kauhean tärkeätä ette sie suojaat ittestiä ja muita ette teile ei tartu covid-19. Silloin sie suojelet kansa sahraanhoitoa joka tullee olheen kauhean rasittunnu.

Näin sie pysyt terhveenä

Ette välttää ette sulle tarttuu met kehotamma sinua joka olet 70 vuotta elikkä vanheempi ette rajottaa sinun likhiisiä kontaktia. Sie piät välttää kolektiivtrafikin käyttämistä, käyä ostoksilla kaupoissa elikkä olla huohneissa joissako oon paljon väkeä yhtä aikaa. Ota sen siihaan apua omhaisilta elikkä krannilta ette esimerkiksi ostaa ruokaa elikkä toimittaa asioita.

Näin sie vältät ette tartuttaa muita

Jos sie olet sairas sie piät jääjä kotia hoitamhaan sinua itteä ja ette välttää ette tartuttaa muita, vaikka sulla ei ole ko lievät oihreet. Vältä likhiisiä kontaktia muitten ihmisitten kansa ko sie olet sairas.

Tärkeitä telefooninumeroita

Ylheisille kysymyksille covid-19:sta, soita 113 13.

Saihraanhoitoneuvonantamiselle, käy Vårdguiden, www.1177.se elikkä soita telefooninnumero 1177, linja oon auki ympäri vuorokauan.

Jos sie olet kiusoissa soita Vanhuuslinja/Äldrelinjen, 020-22 22 33.

Arkipäivät kl 10-15.

Jos oon hengenvaarallinen tilane soita 112.

Näin sie autat sahraanhoitoa

Rajottamalla sinun likhiisiä kontaktia harvempi sairastuu, ja se johtaa helpotuksheen sahraanhoijole. Jos kaikin auttavat met annama tukea sahraanhoijole jollako rajotettuna aikana tullee olheen korkea työrasitus. Covid-19 antaa ylheisen sahrauen tuntheen ja yhen elikkä useaman seuraavista oihreista:

- yskä
- kuume
- hengitysoihreet
- nuha
- kurkkukipu
- päänsärky
- lihas- ja nivelsärky
- pahavointi.

Yritä pärjätä – se mennee yli

Se oon tavalista ette tuntea kiusaa, epävarmuutta ja yksinhäisyyttä tilantheessa jossako sitä häätyy olla poijessa muista ihmisista. Sen mitä sie saatat tehä ette se tuntuu paremalta oon esimerkiksi ette käyä ulkona kävelemässä luonossa, puhua telefoonissa likhiisitten ja rakhaitten kansa, elikkä pittää yhtheyttä taattorin ja sosiaalitten meetioitten kautta.

Toimit ette rajottaa likhiisiä kontaktia oon rajotettuna aikana. Yritä pittää itteä käynissä sen kansa mitä sie tykkäät oon hauskaa ja stimyleeraavaa.

Riskiryhmät

Korkea ikä oon pääasianen riskifaktori. Sen näyttävät saatavissa olevat tutkinot liitetty covid-19 ulospuhkeamisheen. Sen takia sie joka olet 70 vuotta ja vanheempi kuulut riskiryhmään.

Korkeaikäiset henkilöt joilako kansa oon esimerkiksi korkea verenpaino, syän-ja verisuonitauti, keukkotauti elikkä sokkeritauti/diabetes oon vähän tavalisemat niissä vaikeissa taphauksissa.