



Ako imate 70 ili više godina – ograničite svoje bliske kontakte

Ako imate 70 ili više godina, preporučujemo vam da ograničite bliske kontakte i da u narednom periodu što je moguće više vremena provodite kod kuće.

Nova virusna bolest COVID-19 poprimila je razmere pandemije i sada se širi po Švedskoj. Ako imate 70 ili više godina, spadate u rizičnu grupu. To pokazuju iskustva iz Kine i Italije, gde širenje zaraze traje već duže vreme.

Veoma je važno da zaštitite sebe i druge od zaraze virusom COVID-19. Time štitite čak i zdravstveni sistem koji će biti veoma opterećen.

Kako da ostanete zdravi

Da bi ste izbegli da se zarazite, molimo vas da ako imate 70 ili više godina ograničite svoje bliske kontakte. Ne bi trebalo da koristite javni prevoz, da idete u prodavnice u nabavku ili da boravite u prostorijama u kojima se istovremeno nalazi puno ljudi. Umesto toga, neka vam rođaci ili komšije pomognu, na primer, u nabavci hrane ili obavljanju poslova.

Kako izbeći da nekoga zarazite

Ako ste bolesni, trebalo bi da ostanete kod kuće da se brinete o sebi i da izbegnete da nekoga zarazite, čak i ako imate samo blage simptome. Izbegavajte bliske kontakte sa drugim osobama kada ste bolesni.

Važni telefonski brojevi

Za opšta pitanja o COVID-19, pozovite 113 13.

Za zdravstveno savetovanje posetite Zdravstveni vodič (Vårdguiden), www.1177.se ili pozovite telefonski broj 1177, linija je otvorena 24 časa dnevno.

Ako ste zabrinuti, pozovite Liniju za starija lica (Äldrelinjen), 020-22 22 33.

Radnim danima 10-15 h.

U slučaju životne ugroženosti, pozovite 112.

Ovako pomažete zdravstvenom sistemu

Ograničavanjem bliskih kontakata će se razboleti manje ljudi, a to dovodi do rasterećivanja zdravstvenog sistema. Ako svi doprinesemo, podržaćemo zdravstveni sistem koji će u ograničenom vremenskom periodu biti veoma opterećen.

COVID-19 izaziva opšti osećaj bolesti uz jedan ili više od sledećih simptoma:

- kašalj
- groznica
- teškoće sa disanjem
- curenje nosa
- bol u grlu
- glavobolja
- bol u mišićima i zglobovima
- mučnina.

Držite se – proći će

Normalno je da osetite uznemirenost, neizvesnost i usamljenost u situaciji u kojoj morate da se klonite drugih ljudi.

Ono što možete da uradite da biste se osećali bolje je, na primer, da odete u šetnju u prirodi, pričate telefonom sa najbližima ili da održavate kontakt putem računara i društvenih mreža.

Mere u cilju ograničavanja bliskih kontakata trajaće ograničen vremenski period. Pokušajte da se okupirate stvarima koje su vam zabavne i stimulativne.

Rizične grupe

Starost je glavni faktor rizika. To pokazuju dostupne studije koje se bave izbijanjem COVID-19. Zbog toga vi koji imate 70 ili više godina, spadate u rizičnu grupu.

Starije osobe koje pate od visokog krvnog pritiska, kardiovaskularnih oboljenja, bolesti pluća ili dijabetesa su nešto češće među teškim slučajevima.