



# إذا كان عمرك 70 عامًا أو أكبر، قم بالحد من الاتصالات القريبة مع الآخرين

نوصي الأشخاص الذين يبلغون 70 عامًا أو أكبر بالحد من الاتصالات القريبة مع الآخرين والبقاء في المنزل قدر الإمكان لبعض الوقت في المستقبل.

فقد تطور مرض الفيروس الجديد كوفيد 19 (Covid-19) إلى جائحة وهو ينتشر الآن في السويد. إذا كان عمرك 70 عامًا أو أكبر، فأنت تنتمي إلى مجموعة مخاطر. وقد تبين من خلال التجربة في الصين وإيطاليا أن انتشار العدوى يستمر لفترة طويلة.

من المهم جدًا أن تحمي نفسك وتحمي الآخرين من الإصابة بمرض كوفيد 19 (Covid-19). وبذلك تقوم أيضًا بحماية نظام الرعاية الصحية التي ستعرض لضغط شديد للغاية.

## هكذا تبقى بصحة جيدة

لتجنب الإصابة، فإننا نحث الأشخاص الذين يبلغون 70 سنة أو أكبر بالحد من الاتصالات القريبة مع الآخرين. يجب عليك تجنب ركوب وسائل النقل العام (المواصلات العامة)، والتسوق من المتاجر، وكذلك تجنب التواجد في أماكن يمكن أن يكون متواجدًا بها الكثير من الناس في نفس الوقت. بدلاً من ذلك، احصل على المساعدة من الأقارب أو الجيران، على سبيل المثال، لشراء الطعام أو القيام بمهام.

## هكذا تتجنب إصابة الآخرين

إذا كنت مريضاً، يجب عليك البقاء في المنزل للاعتناء بنفسك وتجنب إصابة الآخرين، حتى لو كان لديك أعراض خفيفة فقط. تجنب الاتصالات القريبة مع أشخاص آخرين عندما تكون مريضاً.

## هكذا تقوم بمساعدة الرعاية الصحية

من خلال الحد من الاتصالات القريبة مع الآخرين، فإن عدد الأشخاص الذين يتعرضون للإصابة يُصبح أقل، مما يؤدي إلى تخفيف العبء عن نظام الرعاية الصحية. إذا قام الجميع بالمساعدة، فإننا ندعم نظام الرعاية الصحية الذي سيكون عليه عبء كبير لفترة محدودة.

يؤدي كوفيد 19 (Covid-19) إلى الشعور العام بالمرض مع واحد

- السعال
- الحمى
- مشاكل في التنفس
- التهاب الحلق
- الصداع
- آلام العضلات والمفاصل
- الرشح/الزكام
- الغثيان.

أو أكثر من الأعراض التالية:

## تحمل - سوف يمر ذلك

من الشائع الشعور بالقلق وعدم الأمان والوحدة في موقف يحتاج فيه الشخص إلى الابتعاد عن الآخرين.

وما يُمكنك القيام به للشعور بحالة أفضل، على سبيل المثال، الخروج للتنزه في الطبيعة، أو التحدث مع أحبائك وأقاربك على الهاتف، أو البقاء على اتصال عبر الكمبيوتر ووسائل التواصل الاجتماعي.

إن إجراءات وتدابير الحد من الاتصالات القريبة هي لفترة محدودة. حاول أن تشغل نفسك بما تعتقد أنه ممتع ومحفز.

## أرقام الهواتف المهمة

للاستفسارات العامة بشأن مرض كوفيد 19 (Covid-19)، اتصل بـ 113 13. للحصول على المشورة الطبية، قم بزيارة الموقع الإلكتروني الخاص ببلدك الرعاية الصحية، [www.1177.se](http://www.1177.se) أوقم بالاتصال برقم الهاتف 1177، وهو متاح للاتصال به على مدار 24 ساعة في اليوم. إذا كنت تشعر بالقلق اتصل بخط كبار السن (Äldrelinjen)، 020 - 22 22 33. من الاثنين إلى الجمعة (ما عدا أيام العطل والإجازات الرسمية) من الساعة 8 إلى الساعة 19.

وفي عطلة نهاية الأسبوع والإجازات الرسمية من الساعة 10 إلى الساعة 16.

في الحالات المهددة للحياة اتصل بالرقم 112.

## مجموعات المخاطر

إن ارتفاع السن هو عامل الخطر الرئيسي. وهذا ما تبينه الدراسات المتاحة المرتبطة بتفشي مرض كوفيد 19 (Covid-19). لذلك فإن الأشخاص الذين هم بعمر 70 سنة أو أكبر ينتمون إلى مجموعة الخطر.

والأشخاص الذين هم بسن كبير ويُعانون من، على سبيل المثال، ارتفاع ضغط الدم، أو أمراض القلب والأوعية الدموية، أو أمراض الرئة، أو مرض السكري هم الأشخاص الساندين بين معظم الحالات الصعبة.