



# Kesên 70 salî û êdî temenbilindtir – Pêwendiyên xwe yên nêzîk bi sînor bikin

Şîreta me bo kesên 70 salî û êdî temenbilindtir pêwendiyên xwe yên nêzîk bi sînor bikin û ta ji we tê bo heyamekê, êdî ji mala xwe dernekevin.

Ev nexweşiya nû ya vîrusa covid-19 bûye pandemiyeke li seranserê Swêdê belave dibe. Kesên ku 70 salî ne yan êdî temenbilindtir, di nav grûba rîskê de ne. Tecrubeyên ji Çîn û Îtalyayê ku ev demeke dirêj e ev şop li wir belave bûye, wisa nîşan didin.

Pir grîng e ku tu xwe û kesên din ji vîrê covid-19 biparêzi. Hingê tu bi vî awayî bi alîkariya karê sexbêriya nexweşxaneyan radibî ku barê wan herî gran e.

## Tu wisa xwe saxlem digirî

Ji bo bi şopa nexweşiyê nekevin, em bo wan kesên ku 70 salî ne, yan êdî temendîrêjtir in, dibêjin ku pêwendiyên xwe yên nêzîk bi sînor bikin. Gerek e ew bi trafîka kollektîf a li nav bajêr neçin ciyekî, nekevin nav dikan yan lokalên ku têde di eynî demê de gelek mirov hene. Li şûna vê, bo nimûne, bo kirîna xwarinê yan karên din alîkariya xizma yan cîranên xwe bixwazin.

## Bi vî awayî rê nadi kesên din ji pê bikevin

Heger symptomek (nîşan, elamet) herî biçûk a nexweşiyê bi te re hebe, li malê bimîne, da ku tu li xwe bînerî û rê nedî ku kesên din ji vî nexweşiyê ji te bigirin. Gava tu nexweş bî, bi kesên din re nekeve nav pêwendiyên nêzîk.

### Telefonên grîng

Bo pirsyarên giştî derbareyê covid-19 li vir bigere: 113 13.

Bo şêwra nexweşiyê, serdan, Vårdguiden: [www.1177.se](http://www.1177.se) yan ji li vir bigere: 1177, ev xet 24 saet vekirî ye.

Te taswasek hebe li vir bigere: Äldrelinjen, 020-22 22 33. Li nav rojên hefteyê li navbera saet 10-15.

Li rewşên xetera jiyane li vir bigere: 112.

## Bi vî awayî alîkariya karê sexbêriya nexweşxaneyan radibî

Bi riya sînorkirina pêwendiyên xwe yên nêzîk, kêma kes nexweş dikeve. Ev jî karê nexweşxaneyan siviktir dike. Heger her kes alîkarî bike, hingê em piştgiya karê nexweşxaneyan dikin ku li nav demeke sînorkirî karê wan wê grantir bibe.

Covid-19 bi yek yan gelek ji van symtom'an, hestekerê giştî ya nexweşbûnê dide:

- kux
- ta
- bihnçikandin
- liç
- êşa qirikê
- serêş
- êşa masil û movikê
- dillihvketin.

## Li ber xwe bide – derbas dibe

Gava pêwîst be mirov xwe ji mirovan dûr bixe, li demên bigumanbûn û tenêbûnê hîskirina endîşeyê normal e

Ji bo tu xwe baş hîs bikî, hingê tu dikarî bo nimûne herî li nav xwezayê bimeşî, bi kesên xwe yên nêzîk re bi telefonê, yan bi riya komputerê li medya sosyal pêwendî bikî û bipeyivî, Tedbîrên bo bi sînorkirina pêwendiyên nêzîk li nav demeke sînorkirî ye. Li vê heyamê hewl bide bi wan tiştên ku kêfa te jê re tê û te ber bi pêş dixe, xwe mijûl bike.

### Grûbên li nav rîskê

Temenê bilind rîskê herî pêşemîn e. Vekolînên derbareyê derketina covid-19 ku hene vê nîşan didin. Loma kesên 70 salî yan temenbilindtir li nav vî grûba rîskê ne.

Kesên hem temenbilind û her wisa jî bi tansiyona bilind a xwînê, bi nexweşiyên dil-damarê, pişikê yan nexweşiya şeker, ew piranî grantir nexweş dikevin