



## INFORMACIÓN ACERCA DE COVID-19

# Si tiene 70 años o más: limite sus contactos estrechos

Si tiene 70 años o más, le recomendamos que limite sus contactos estrechos y que se quede en su casa todo lo posible durante un tiempo de aquí en adelante.

La nueva enfermedad viral COVID-19 se ha convertido en una pandemia y se propaga ahora en Suecia. Si tiene 70 años o más, pertenece a un grupo de riesgo. Es lo que demuestran las experiencias de China e Italia, en las que la propagación del contagio han existido durante un período prolongado.

Es muy importante que se proteja y proteja a otros del contagio de COVID-19. De esa manera protegerá también a la asistencia médico-sanitaria, dadas las cargas a las que va a estar sometida.

### Cómo mantenerse sano

Para evitar el contagio le pedimos a usted, que tiene 70 años o más, que limite sus contactos estrechos. Debe evitar viajar en el transporte público, realizar compras en tiendas o estar en locales donde hay muchas personas al mismo tiempo. En su lugar, recurra a la ayuda de parientes o vecinos para que, por ejemplo, le hagan las compras o realicen trámites.

### De esa manera evitará contagiar a otras personas

Si está enfermo, quédese en su casa para ocuparse de usted y evitar así contagiar a otros, aun cuando solo tenga síntomas leves. Evite los contactos estrechos con otras personas cuando esté enfermo.

#### Números de teléfono importantes

Para preguntas generales acerca de COVID-19, llame al 113 13.

Para asesoramiento médico-sanitario visite el sitio Vårdguiden, [www.1177.se](http://www.1177.se) o llame al número de teléfono 1177. La línea está abierta las 24 horas.

Si está preocupado, llame a Äldrelinjen, la línea de teléfono para personas mayores, al 020-22 22 33.

Días laborables de 10 a 15.

En caso de una afección que ponga en peligro la vida, llame al 112.

### De esta manera ayudará a la asistencia médico-sanitaria

Al limitar sus contactos estrechos habrá menos enfermos, lo que va a llevar a aliviar la carga que tiene la asistencia médico-sanitaria. Si todos ayudamos, vamos a sostener a la asistencia médico-sanitaria que, durante un período limitado, va a tener una carga de trabajo elevada.

El COVID-19 provoca un malestar general con uno o más de los siguientes síntomas:

- Tos
- Fiebre
- Problemas respiratorios
- Catarro
- Dolor de garganta
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular y articular
- Náuseas.

### Resista: va a pasar

Es común sentir preocupación, inseguridad y soledad en una situación en la que es necesario aislarse de otras personas.

Lo que puede hacer para sentirse mejor es, por ejemplo, salir a pasear en la naturaleza, hablar por teléfono con personas queridas y cercanas o mantener contacto a través del ordenador y las redes sociales.

Las medidas para limitar los contactos estrechos estarán vigentes durante un período limitado. Intente ocuparse de aquello que considere divertido y estimulante.

#### Grupos de riesgo

La edad avanzada es el principal factor de riesgo. Lo demuestran los estudios disponibles vinculados a la aparición de COVID-19. Por eso, si tiene 70 años o más, pertenece a un grupo de riesgo.

Entre los casos graves son más comunes los pacientes de edad avanzada que sufren, por ejemplo, de hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, enfermedad pulmonar o diabetes.