



# Jeśli mają Państwo 70 lat lub więcej – zalecamy ograniczenie bliskich kontaktów

Zalecamy, aby osoby, które mają 70 lat lub więcej, ograniczyły bliskie kontakty i przez jakiś czas pozostawały jak najwięcej w domu.

Nowa choroba wirusowa COVID-19 przekształciła się w pandemię i obecnie rozprzestrzenia się na terenie Szwecji. Osoby, które mają 70 lat lub więcej, należą do grupy ryzyka. Wskazują na to doświadczenia z Chin i Włoch, gdzie choroba rozprzestrzenia się od dłuższego czasu.

Bardzo ważne jest, aby chronić siebie i innych przed zarażeniem chorobą COVID-19. W ten sposób można też pomóc służbie zdrowia, która będzie bardzo obciążona.

## Jak pozostać zdrowym

Dla uniknięcia zakażenia, zachęcamy osoby, które mają 70 lat lub więcej do ograniczenia bliskich kontaktów. Nie powinni Państwo podróżować środkami transportu publicznego, robić zakupów w sklepach ani przebywać w pomieszczeniach, w których jednocześnie znajduje się wiele osób. Zamiast tego zalecamy skorzystanie z pomocy krewnych lub sąsiadów, na przykład przy kupowaniu jedzenia albo załatwianiu spraw.

## Jak uniknąć zarażenia innych

Osoby chore powinny zostać w domu, aby zadbać o siebie i uniknąć zarażenia innych, nawet jeśli objawy choroby są łagodne. Chorzy powinni unikać bliskich kontaktów z innymi osobami.

### Ważne numery telefonu

Odpowiedzi na ogólne pytania dotyczące COVID-19 można otrzymać, dzwoniąc pod numer 113 13.

Poradę medyczną można znaleźć w poradniku Vårdguiden na stronie [www.1177.se](http://www.1177.se) albo otrzymać pod numerem telefonu 1177, który jest czynny przez całą dobę.

Osoby starsze odczuwające zaniepokojenie mogą zadzwonić na dyżur Äldrelinjen, 020-22 22 33. Czynne w dni powszednie w godzinach od 10 do 15.

## Jak pomóc służbie zdrowia

Ograniczając bliskie kontakty, można zmniejszyć liczbę zachorowań, co pozwoli odciążyć służbę zdrowia. Jeśli pomożemy wszyscy, wesprzemy służbę zdrowia, która przez pewien ograniczony czas będzie mieć bardzo dużo pracy.

COVID-19 powoduje ogólny stan chorobowy z jednym lub kilkoma spośród poniższych objawów:

- kaszel,
- gorączka,
- trudności z oddychaniem,
- katar,
- ból gardła,
- ból głowy,
- bóle mięśni i stawów,
- mdłości.

## Prosimy o cierpliwość – jest to sytuacja przejściowa

W sytuacji, w której musimy trzymać się z dala od innych ludzi, często odczuwamy niepokój, niepewność i samotność.

Aby poczuć się lepiej, można na przykład wyjść na spacer na łonie natury, porozmawiać przez telefon z bliskimi albo pozostawać z nimi w kontakcie za pośrednictwem komputera i mediów społecznościowych.

Działania mające na celu ograniczenie bliskich kontaktów obowiązują przez ograniczony czas. Można spróbować zajęć, które sprawiają nam przyjemność i są stymulujące.

### Grupy ryzyka

Zaawansowany wiek jest głównym czynnikiem ryzyka. Wskazują na to dostępne wyniki badań nad epidemią COVID-19. Oznacza to, że osoby, które mają 70 lat lub więcej, należą do grupy ryzyka.

U osób starszych, u których występuje dodatkowo wysokie ciśnienie krwi, choroby serca i układu krążenia, choroby płuc lub cukrzyca, choroba ma ciężki przebieg nieco częściej.