



شمایی که 70 ساله یا بالاتر هستید. تماس های خود را محدود کنید.

ما توصیه می کنیم شمایی که 70 سال سن دارید یا بالاتر تماس های نزدیک خود را محدود کنید و تا آنجایی که می توانید در طول مدت طولانی از این به بعد در خانه بمانید.

مریضی ویروس جدید کووید - 19 به یک بیماری همه گیر توسعه پیدا کرده است و در حال حاضر در سوئد شیوع کرده است. شمایی که 70 سال سن دارید یا بالاتر شامل گروه خطر هستید. تجربیات از چین و ایتالیا نشان می دهد، در آنجا شیوع سرایت در یک مدت زمان طولانی جریان داشته است.

خیلی مهم است که شما از خودتان و دیگران حفاظت کنید که کووید - 19 سرایت نکند. در این صورت شما حتی از خدمات پزشکی نیز دفاع می کنید که در حال حاضر خیلی بار زیادی به دوش دارند.

به این صورت شما خود را سالم نگه می دارید.

برای جلوگیری کردن از ابتلا به سرایت، ما می خواهیم از شمایی که بالاتر 70 سال هستید تماس های خود را محدود کنید. شما بایستی ممانعت کنید از سوار شدن در وسایل نقلیه عمومی، خرید در فروشگاهها

یا دیدار در سالن هایی که آدم های زیاد همزمان وجود دارند. در عوض از اقوام یا همسایه های خود کمک بگیرید به طور مثال برای خرید غذا و یا انجام کارهای اداریتان.

به این صورت شما جلوگیری می کنید که به دیگران سرایت شود.

اگر شما مریض هستید بایستی برای مراقب از خود و جلوگیری از سرایت کردن به دیگران در خانه بمانید، حتی اگر شما نشانه های مریضی خفیف دارید. جلوگیری کنید از تماس نزدیک با دیگران وقتی که شما مریض هستید.

شماره تلفن های مهم

برای سوالهای عام در مورد کووید-19، با 113 13 تماس بگیرید.

برای مشاورت خدمات پزشکی، راهنمای درمان را ملاقات کنید،

www.1177.se

یا با شماره تلفن 1177 تماس بگیرید، این خط شبانه روز باز است.

اگر احساس نگرانی می کنید به خط سالمندان تماس بگیرید،

22-020 2223

روزهای عادی ساعت 10 تا 15

در شرایط تهدید کننده زندگی تماس بگیرید با 112

به این صورت شما به خدمات پزشکی کمک می کنید.

از طریق محدود کردن تماس های خود، افراد کمتری مریض می شوند و این باعث سبک شدن بار پزشکی می شود. و از این طریق ما همه کمک و حمایت می کنیم به خدمات پزشکی در یک مدت زمان محدودی که آنها بار سنگین کاری بالای را دارند.

کووید - 19 یک حس مریضی عامی می دهد با یک یا چندی از نشانه های مریضی زیر:

- سرفه
- تب
- مشکلات تنفسی
- ریزش بینی
- گلودرد
- سردرد
- عضله و درد مفاصل
- حالت تهوع.

مقاومت کنید - این مرحله می گذرد.

احساس نگرانی کردن عادی است، بی امنیتی و تنهایی در یک موقعیتی که آدم بایستی خودش را دور از دیگران کند.

کاری که شما می توانید برای گرفتن حس بهتر بکنید، این است که به طور مثال در طبیعت پیاده روی کنید، صحبت کردن تلفنی با نزدیکان و اقوام، یا در تماس بودن با دیگران از طریق کامپیوتر در دنیای مجازی

این اقدامات برای محدود کردن تماس نزدیک در طول مدت محدودی است. کوشش کنید که خودتان را با چیزی که برایتان جالب است و یا باعث به حرکت آوردن و ترغیب شما می شود، مشغول کنید.

گروه های خطر

سن بالا عامل اصلی خطر است مطالعات موجود در ارتباط با شیوع کووید 19 این را نشان می دهد، به این خاطر شمایی که سن 70 سال یا بالاتر را دارید شامل گروه خطر هستید.

افراد با سن بالا همراه به طول مثال فشار خون بالا، بیماری قلبی و عروقی، مریضی های ریوی یا مریضی دیابت عادی در موارد سخت این مریضی.