



טאָמער, ביסטו עלטער פֿון 70 יאָר – באַגרענעץ דיינע נאָענטע קאָנטאַקטן

סימפּטאָמען פֿון קאָויד-19

קאָויד-19 גיט אָן אלגעמיין קרענק-געפֿיל מיט צום ווייניקסטנס איין פֿון די אָ סימפּטאָמען:

- הוסט
- פֿיבער
- שוועריקייטן צו אָטעמען
- אַ רינענדיקע נאָז
- אַ פֿאַרלייגטע נאָז
- האַלדז-ווייטיק
- קאָפּ-ווייטיק
- מוסקל- אָדער געלענק-ווייטיק
- נישט-גוטקייט

האַב געדולד - ס'וועט פֿאַרבייגיין

ס'איז נאָרמאַל זיך צו פֿילן אומרויך, אומזיכער אָדער איינזאַם ווען מען מוז האַלטן דיסטאַנץ צו אנדערע מענטשן.

ס'איז וויכטיק צו האַבן סאָציאַלע קאָנטאַקטן און צו נישט זיין איינזאַם פֿדי צו אָפּהיטן זיין געזונט און לעבנסקוואַליטעט. פּראָביר זיך צו טרעפֿן מיט אנדערע מענטשן אויף פֿאַרשיידענע אָפּנים, דורך טעלעפֿאָן- און ווידעאָ-שמועסן, אָדער דורך טרעפֿן זיך מיט זיי אין דרויסן. פּרוּוו צו טאָן זאַכן וואָס גיט דיר הנאה און סטימולאַציע און טראַכט וועגן דעם, וואָס די פּאַנדעמיע וועט פֿאַרבייגיין.

אַזוי קען מען זיך טרעפֿן מיט אנדערע מענטשן אין משך פֿון דער קאָראָנאַ-פּאַנדעמיע

- פּלאַניר די טרעפֿונג אין פֿאַרויס און טראַכט וועגן ווי אַזוי מע קען פֿאַרקלענערן דאָס פֿאַרשפּרייטן דעם ווירוס.
- טרעף זיך מיט אנדערע מענטשן נאָר ווען איר זענט אַלע געזונט.
- מייד אויס אַרטן ווי אַ סך מענטשן קומען צונויף.
- טרעף זיך בעסער אין דרויסן און האַלט פֿון דער ווייניקסטנס אנדערע מענטשן.
- ס'איז גוט זיך צו טרעפֿן אין קליינע גרופּעס, אָבער מען זאָל אויסמיידן אַרטן ווי אַ סך מענטשן קומען צונויף.
- שטעל שטולן און טישן אַזוי ווי איר זאָל קענען האַלטן דיסטאַנץ אויך אין דרויסן.

ס'איז דאָ אַ גרעסערע ריזיקע פֿאַר דיר וואָס ביסט 70 יאָר אָדער עלטער צו ווערן זייער קראַנק פֿון קאָויד-19. איז עס וויכטיק אַז דו באַגרענעצט דיינע נאָענטע קאָנטאַקטן און האַלט אַ דיסטאַנץ צו מענטשן מחוץ דײַן הויזגעזינד. דאָס איז ספּעציעל וויכטיק אין שטוב.

דער ווירוס-קרענק קאָויד-19 איז אַנטוויקלט געוואָרן אין אַ פּאַנדעמיע וואָס פֿאַרשפּרייט זיך אין שוועדן זינט מאַרץ. טאָמער, ביסטו איבער 70 יאָר אַלט, געהערסטו צו אַ ריזיקע-גרופּע. וואָס עלטער דו ביסט, אַלץ גרעסער איז די ריזיקע צו זיין זייער קראַנק.

ס'איז געוויינטלעכער אַז אַלטע מענטשן און מענטשן מיט, למשל, אַ האַרצקרענק, לונגקרענק אָדער צוקערקרענק ווערן זייער קראַנק.

אַזוי בלייבט מען געזונט

- האַלט פֿון דער ווייטנס זיי וואָס זענען נישט בני-בית. וואָס אַלטער דו ביסט, אַלץ וויכטיקער צו פֿאַלגן די אַ עצה, און אַפּילו נאָך וויכטיקער אין שטוב.
- צו זיין אין דרויסן איז וויכטיק פֿדי צו זיין געזונט און פֿאַרקלענערט אויך די ריזיקע צו ווערן אָנגעשטעקט מיט קאָויד-19.
- מייד אויס אַרטן ווי אַ סך מענטשן געוויינטלעך קומען צונויף.
- מייד אויס פֿאַרן מיטן עפֿענטלעכן טראַנספּאָרט, למשל אויטאָבוס, אונטערבאָן און קאַבלבאָן.
- נעם הילף פֿון דײַן משפּחה אָדער דיינע שכנים פֿדי צו קויפֿן עסנוואַרג אָדער גיין אַ גאַנג.
- וואָש זיך אַפט מאַל און גוט די הענט. ניץ האַנטדיסאינפֿעקציערעכץ אויב עס זענען נישט פֿאַראַן וואַסער און זייף.

בלייב אין דער היים ווען דו ביסט קראַנק

ווען דו ביסט קראַנק זאָלסטו בלייבן אין דער היים, פֿדי זיך אַליין אויפֿצופאַסן און פֿדי אויסצומיידן אַנשטעקן אנדערע מענטשן.

- וואָש זיך גוט די הענט מיט זייף און וואַסער פֿאַר דעם וואָס איר טרעפֿט זיך צו טרינקן קאַווע אָדער עסן צוזאַמען, און ווען איר זענט געווען אין דרויסן און קומט אַהיים.
- ניץ האַנטידיסאינפֿעקציעכין אויב עס זענען נישט פֿאַראַן וואַסער און זייף.

וויכטיקע טעלעפֿאָן-נומערן

כדי צו שטעלן אַלגעמיינע פֿראַגעס וועגן קאַויד-19, קלינג אָן 11313

כדי צו קריגן עצות וועגן דעם געזונט-אַפּהיט, באַזוך www.1177.se אָדער קלינג אָן 1177, טאָג ווי נאַכט.

טאָמער, ביסטו אומרויך, קלינג אָן 020-222233. וואַכנטעג 8-19, שבת-זונטיק 10-16.