



70 yaşında ya da bunun üzerinde olanlar - yakın temasınızı sınırlandırın

70 yaşında ya da bunun üzerinde olanların covid-19 hastalığına yakalanma riskleri daha fazladır. O nedenle yakın temaslarınızı sınırlamanız ve birlikte yaşamadığınız insanlarla aranızda fiziki mesafe bulundurmanız önemlidir. Bu özellikle kapalı alanlarda daha büyük önem taşımaktadır.

Covid-19 virüs hastalığı Mart ayından bu yana İsveç'te yayılma gösteren bir pandemiye dönüşmüştür. 70 yaşında ya da bunun üzerinde olanlar risk grubuna dahildir. Yaşınız ne kadar ileriye ağır şekilde hastalanma riski de daha fazladır.

Ağır şekilde hastalananlar arasında yaşlı kişiler ve örneğin kalp-damar, akciğer ya da diyabet hastası olanlar daha sık görülmektedir.

Söyle sağlıklı kalırsın

- Birlikte yaşamadığınız insanlarla aranızda en az bir kol boyu fiziki mesafe bulundurun. Yaşınız ne kadar ileriye ve özellikle kapalı alanlarda bunun daha büyük önemi vardır.
- Açık havada bulunmak hastalanmamak için önemlidir ve hastalığın yayılma riskini azaltır.
- Birçok insanın olduğu kalabalık yerlerden uzak durun.
- Otobüs, metro ya da tramvay gibi toplu taşıma araçlarıyla yolculuk yapmaktan kaçının.
- Alışveriş ya da bir işinizi görmek için aileniz ya da komşulardan yardım isteyin.
- Ellerinizi sıkça yıkayın ve yakınınızda sabun ve su yoksa el dezenfektanı kullanın.

Hastaysanız evde kalın

Sadece hafif belirtiler de olsa hastaysanız kendinize bakmak ve hastalığı başkalarına bulaştırmamak için evde kalmalısınız. Başkalarıyla yakın temastan kaçının. Sağlık danışma sitesi www.1177.se adresini ziyaret edin ya da 1177'ye telefon edin, hat 24 saat açıktır.

Covid-19 belirtileri

Covid-19 hastalığında kişinin yaygın bir hastalanma hali hissetmesiyle birlikte aşağıdaki belirtilerden bir ya da birkaçı görülür:

- öksürük
- ateş
- solunum rahatsızlığı
- burun akıntısı
- burun tıkanıklığı
- boğaz ağrısı
- baş ağrısı
- kas ve eklem ağrıları
- mide bulantısı

Sabret - bu geçicidir

Başka insanlarla araya fiziki mesafe bulundurmamak zorunluluğu nedeniyle kişinin endişe, güvensizlik ve yalnızlık hissetmesi olağandır.

Sağlık ve yaşam kalitesini korumak için sosyal ilişkilerde bulunmak ve yalnızlığı azaltmak önemlidir. Akraba ve dostlarınızla sosyal ilişkilerinizi telefon ve video görüntülü sohbetlerle ya da açık havada görüşmeler şeklinde sağlamaya çalışın.

Eğlenceli ve teşvik edici şeyler yapmaya çalışın ve bu önlemlerin sınırlı bir süre için geçerli olduğunu düşünün.

Korona günlerinde nasıl birlikte olunacağına ilişkin ipuçları

Görüşmeyi önceden planlayın ve hastalık yayılmasını azaltmak için ne yapabileceğinizi düşünün.

- Herkes sağlıklıyken görüşün. Birisinde hastalık belirtisi olduğunda görüşmekten kaçının.
- Kapalı alan yerine açık havada buluşmayı tercih edin ve diğer insanlarla aranızda bir kol boyu mesafe bulundurun.

- K uc k gruplar halinde birlikte olabilirsiniz, ama birçok insanın bir arada bulunduĐu yerlerden uzak durun.
- Açık havada da masa ve sandalyeleri arada mesafe olacak şekilde yerleŐtirin.
- Birlikte kahve içeceğiniz ya da yemek yiyeceğiniz zaman ve dıŐardan eve geldiğinizde ellerinizi sabun ve suyla iyice yıkayın.
- Yakınlarda sabun ve su yoksa el dezenfektanı kullanın.

 nemli telefon numaraları

Covid-19 hastalığıyla ilgili genel sorular için 113 13'  arayın.

Sağlık danışma sitesi www.1177.se adresini ziyaret edin ya da 1177'ye telefon edin, hat 24 saat açıktır.

EndiŐeleriniz varsa, YaŐlılar hattını arayın, 020-22 22 33.

ÇalıŐma günleri saat 8-19, hafta sonları 10-16 arası açıktır.

Hayati tehlike içeren durumlarda 112'yi arayın.