



# Du som är 70 år eller äldre – begränsa dina nära kontakter

Vi rekommenderar att du som är 70 år eller äldre begränsar dina nära kontakter och stannar hemma så mycket som möjligt under en tid framöver.

Den nya virussjukdomen covid-19 har utvecklats till en pandemi och sprids nu i Sverige. Du som är 70 år eller äldre tillhör en riskgrupp. Det visar erfarenheter från Kina och Italien, där en smittspridning pågått en längre tid.

Det är mycket viktigt att du skyddar dig själv och andra från att smittas av covid-19. Då värnar du även sjukvården som kommer att vara högt belastad.

## Så håller du dig frisk

För att undvika att bli smittad uppmanar vi dig som är 70 år eller äldre att begränsa dina nära kontakter. Du bör låta bli att åka med kollektivtrafiken, handla i butiker eller vistas i lokaler där det finns många människor samtidigt. Ta istället hjälp av anhöriga eller grannar för att till exempel handla mat eller uträtta ärenden.

## Så undviker du att smitta andra

Om du är sjuk ska du stanna hemma för att ta hand om dig själv och för att undvika att smitta andra, även om du bara har milda symtom. Undvik nära kontakter med andra människor när du är sjuk.

### Viktiga telefonnummer

För allmänna frågor om covid-19, ring 113 13.

För sjukvårdsrådgivning, besök Vårdguiden, [www.1177.se](http://www.1177.se) eller ring telefonnummer 1177, linjen är öppen dygnet runt.

Om du känner oro ring Äldrelinjen, 020-22 22 33.

Öppet vardagar 8-19, helger 10-16.

Vid livshotande tillstånd ring 112.

## Så hjälper du sjukvården

Genom att begränsa dina nära kontakter blir färre sjuka, vilket leder till en avlastning för sjukvården. Om alla hjälper till stöttar vi sjukvården som under en begränsad tid kommer att ha en hög arbetsbörda.

Covid-19 ger en allmän sjukdomskänsla med ett eller flera av följande symtom:

- hosta
- feber
- andningsbesvär
- snuva
- halsont
- huvudvärk
- muskel- och ledvärk
- illamående.

## Håll ut – det går över

Det är vanligt att känna oro, osäkerhet och ensamhet i en situation då man behöver hålla sig från andra människor.

Det du kan göra för att det ska kännas bättre är till exempel att gå ut på promenader i naturen, tala i telefon med nära och kära, eller hålla kontakt via dator och sociala medier.

Åtgärderna för att begränsa nära kontakter är under en avgränsad tid. Försök att sysselsätta dig med det du tycker är roligt och stimulerande.

## Riskgrupper

Hög ålder är den främsta riskfaktorn. Det visar tillgängliga studier kopplade till utbrottet av covid-19. Därför tillhör du som är 70 år eller äldre en riskgrupp.

Personer med hög ålder i kombination med till exempel högt blodtryck, hjärt- kärlsjukdom, lungsjukdom eller diabetes är något vanligare bland de svåra fallen.





Folkhälsomyndigheten

# Undvik att bli smittad och att smitta andra



## Tvätta händerna ofta!

Smittämnen fastnar lätt på händer och kan spridas vidare. Tvätta händerna ofta med tvål och varmt vatten, minst 20 sekunder. Handsprit är ett alternativ när du inte har möjlighet till handtvätt.



## Hosta och nys i armvecket!

Genom att hosta och nysa i armvecket eller i en pappersnäsduk hindrar du små droppar med smittämnen från att spridas runt dig eller fastna på dina händer. Släng alltid pappersnäsduken i en papperskorg och tvätta händerna.



## Undvik att röra ögon, näsa och mun!

Det kan vara svårt att låta bli, så tvätta händerna ofta med tvål och vatten för att få bort smittämnen.



## Stanna hemma när du är sjuk!

Stanna hemma när du är sjuk. Då undviker du att smitta andra.



Smittämnen finns överallt i vår omgivning.

God handhygien är ett enkelt sätt att skydda dig själv och andra.

Den vanligaste smittspridningen sker via våra händer.