



Ważna informacja o koronawirusie

Musimy pomagać sobie nawzajem, aby ograniczyć rozprzestrzenianie się koronawirusa oraz chronić osoby starsze i należące do grup zwiększonego ryzyka.

- Myj ręce często i dokładnie, używając mydła i wody. Myj przez co najmniej 30 sekund. Jeśli nie możesz umyć rąk, użyj płynu odkażającego na bazie alkoholu.
- Zastanawiaj usta i nos zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką kiedy kaszlesz lub kichasz.
- Nie dotykaj twarzy dłońmi.
- Urząd Zdrowia Publicznego wzywa także wszystkie osoby z objawami, nawet łagodnymi, do unikania kontaktów z innymi osobami, aby ich nie zarażać. Dotyczy to zarówno kontaktów służbowych, jak i prywatnych.
- Choroba Covid-19 przypomina często zwykłe przeziębienie lub grypę. Większość osób zapadających na tę chorobę przechodzi ją łagodnie. Zwykle występuje jeden lub kilka spośród następujących objawów: kaszel, gorączka, trudności oddechowe, katar, ból gardła, ból głowy, ból mięśni i stawów oraz nudności.
- Zostań w domu, dopóki czujesz się chory. Po wyzdrowieniu odczekaj co najmniej dwie doby, zanim wrócisz do pracy albo do szkoły.
- Osobom powyżej 70 lat zaleca się na pewien czas ograniczenie w jak największym stopniu kontaktów z innymi osobami. Dotyczy to także osób, które czują się zdrowe.
- Jeśli pracujesz w sektorze opieki albo leczenia dla osób starszych, szczególnie ważne jest, abyś nie udawał się do pracy, gdy masz objawy infekcji dróg oddechowych.
- Należy unikać odwiedzin u krewnych w starszym wieku, gdy nie jest to absolutnie konieczne, nawet jeśli są oni zdrowi. Unikaj niepotrzebnych odwiedzin w szpitalach oraz domach opieki społecznej dla osób starszych i zrezygnuj z nich całkowicie, jeśli masz objawy choroby dróg oddechowych.

Nie rozpowszechniaj informacji albo pogłosek, które nie zostały potwierdzone przez organy administracji publicznej.

➔ Informacje na temat koronawirusa można znaleźć na stronie

krinformation.se lub **1177.se**.

➔ Ogólne informacje można także uzyskać, dzwoniąc pod numer **113 13**.

➔ Zadzwoń pod numer **1177**, jeśli jesteś chory albo potrzebujesz porady medycznej. Możesz tam otrzymać pomoc w ocenie objawów albo informację o tym, gdzie zawrócić się o pomoc medyczną.