

Chorujesz? Zostań w domu.

Wspólnie dokładamy wszelkich starań, aby ograniczyć rozprzestrzenianie się nowego koronawirusa

Nowy koronawirus może spowodować chorobę COVID-19, przypominającą zwykłe przeziębienie lub grypę. Większość ludzi, u których pojawiają się symptomy, przechodzi chorobę łagodnie, ale dla osób starszych i chorych może ona być groźna. COVID-19 przenosi się przede wszystkim, gdy ktoś zarażony tą chorobą kaszle lub psika.

Chorujesz? Zostań w domu.

Jeśli masz gorączkę, kaszel, katar lub ból gardła, zostań w domu i unikaj spotkań z innymi ludźmi poza najbliższą rodziną. Zostań w domu nawet jeśli jesteś tylko lekko chory/-a. Pozostań w domu aż całkowicie wyzdrowiejesz plus dwa dodatkowe dni. W ten sposób nie zarazisz innych.

Chroń osoby starsze i ciężko chore

Osoby starsze narażone są na większe ryzyko ciężkiego zachorowania. To samo dotyczy osób cierpiących na poważne choroby. Dlatego ważne jest, by unikać spotkań i odwiedzin – zamiast tego zadzwoń.

Jak przed chorobą chronić siebie?

- Myj ręce często i dokładnie, wodą i mydłem. Używaj środków do dezynfekcji rąk, jeśli nie masz dostępu do wody i mydła.
- Staraj się nie dotykać oczu, nosa i ust.

- Zachowaj odstęp od kichających i kaszlących osób i staraj się nie dotykać ich dłoni.

Kiedy iść do lekarza?

Większość osób, które zachorują na COVID-19 nie wymaga opieki medycznej, ponieważ dolegliwości zazwyczaj same przechodzą. Zadzwoń pod numer 1177, jeśli Twój stan bardzo się pogarsza, lub jeśli odczuwasz trudności w oddychaniu również w trakcie odpoczynku. Pielęgniarka doradzi Tobie, jakiej formy opieki medycznej masz szukać i gdzie. W stanach zagrażających życiu zawsze dzwoń na pogotowie (nr tel. 112).

Telefoniczne porady medyczne udzielane są również w następujących językach:

- Angielski – dzwoń po numer 1177 przez całą dobę
- Fiński – dzwoń po numer 1177 w dni powszednie w godz. 8–12
- Arabski – dzwoń po numer 08-123 130 80 we wszystkie dni tygodnia w godz. 8–22
- Somalijski – dzwoń po numer 08-123 130 90 w dni powszednie w godz. 8–17
- Perski – dzwoń po numer 08 -123 130 87 w dni powszednie w godz. 8–17

Więcej informacji znajdziesz na stronie 1177.se/stockholm, a jeśli masz pytania ogólne dotyczące COVID-19, dzwoń pod numer 113 13.