

# Covid-19 – så skyddar du dig själv och andra

*Ett nytt coronavirus sprids nu över hela världen. Alla måste tillsammans hjälpas åt så att smittan covid-19 inte sprids för fort i samhället. Om många blir sjuka samtidigt kan det saknas personal inom många områden som sjukvård, skolor, förskolor, busstrafik med mera.*

Många länder har infört olika förbud, men i Sverige inriktar sig myndigheterna mer på att ge information för att varje människa ska få större kunskap och förståelse för de råd som ges. Det leder till att människor frivilligt följer råden.

De allra flesta barn och vuxna som smittas får en lindrig luftvägsinfektion, ungefär som en förkylning. Men personer över 70 år, speciellt de har andra sjukdomar som exempelvis hjärt-lungsjukdom eller diabetes, kan bli mycket allvarligt sjuka. Då får de ofta hög feber och svårt att andas.

## Gör så här för att hålla dig frisk och inte smittas

- Tvätta händerna noga och ofta med tvål och vatten.
- Var inte nära andra människor. Stå gärna på minst en armlängds avstånd från andra människor i till exempel affärer, väntrum och på bussar.
- Res helst inte om du inte måste, utan stanna kvar där du bor. Även resor inom Sverige kan sprida smittan om du blir sjuk på resmålet eller när du kommer hem.
- Är du 70 år eller äldre ska du inte att träffa andra människor än de som du bor tillsammans med.
  - Du kan gärna promenera utomhus.
  - Om du bor ensam, ring en släkting eller vän och be dem att handla mat åt dig.
  - Ring eller använd andra sociala medier för att hålla kontakten med dina vänner.

## Gör så här för att inte smitta andra

Om du får hosta, snuva, feber, halsont eller andra förkylningssymtom:

- Stanna hemma tills du är frisk och två dagar till.
- Tvätta händerna noga och ofta med tvål och vatten.
- Hosta och nys i armvecket.
- Följ råden på [1177.se](https://www.1177.se) om hur du bäst tar hand om dig själv hemma.
- Blir du sämre och inte klarar av att vårda dig själv hemma ska du ringa 1177 eller din hälsocentral.
- Behöver du besöka din hälsocentral, ring före.
- Blir du akut sjuk, till exempel om du har mycket hög feber och andningssvårigheter, ring 112.