

# Оставайтесь дома, если вы больны

## Вместе мы делаем все возможное, чтобы минимизировать риск распространения коронавируса

Новый коронавирус может стать причиной заболевания covid-19, которое напоминает обычную простуду или грипп. Большинство заболевших переносят болезнь легко, но для пожилых и людей со слабым здоровьем болезнь может представлять опасность. Covid-19 передается в основном от инфицированных людей через кашель и чихание.

### Оставайтесь дома, если вы больны

Если у вас повышенная температура, кашель, насморк или болит горло, вы должны оставаться дома и избегать контактов с другими людьми кроме тех, с кем вы живете. Даже если вы ощущаете лишь незначительные симптомы, вам стоит оставаться дома. Оставайтесь дома до полного выздоровления и еще два дня после этого. Тогда вы никого не заразите.

### Защитите пожилых и тяжело больных

Пожилые люди больше подвержены риску тяжелого течения болезни. То же касается и людей с серьезными заболеваниями. Поэтому важно избегать физических контактов с такими людьми. Лучше звоните им.

### Что можно сделать, чтобы не заразиться?

- Часто и тщательно мойте руки с помощью воды и мыла. Используйте спиртовой дезинфектор для рук, если у вас нет доступа к воде и мылу.

- Старайтесь не прикасаться к глазам, носу и рту.
- Не подходите близко к людям, которые кашляют и чихают, и избегайте прикосновений к ним.

### Когда и куда необходимо обращаться за медицинской помощью?

Большинству заболевших covid-19 не требуется медицинская помощь, потому что болезнь проходит сама по себе. Звоните 1177 в случае серьезного ухудшения самочувствия или при появлении проблем с дыханием в состоянии покоя. Медсестра поможет вам, чтобы вы получили нужную помощь в правильном месте. Всегда звоните 112, если существует угроза жизни.

Медицинские консультации по телефону доступны на следующих языках:

- Английский — звоните 1177 круглосуточно
- Финский — звоните 1177 в рабочие дни с 8.00 до 12.00
- Арабский — звоните 08-123 130 80 в любой день с 8.00 до 22.00
- Сомали — звоните 08-123 130 90 в рабочие дни с 8.00 до 17.00
- Персидский — звоните 08-123 130 87 в рабочие дни с 8.00 до 17.00

**Более подробную информацию** можно найти на сайте [1177.se/stockholm](https://1177.se/stockholm), а если у вас есть вопросы общего характера о covid-19, звоните 113 13.