

# Stanna hemma om du är sjuk

## Tillsammans gör vi allt för att minimera spridningen av coronaviruset

Det nya coronaviruset kan ge sjukdomen covid-19 som påminner om vanlig förkylning eller influensa. De flesta som får symtom blir inte så sjuka men för gamla och sjuka människor kan sjukdomen vara farlig. Covid-19 smittar framför allt när någon som har sjukdomen hostar eller nyser.

### Stanna hemma om du är sjuk

Om du får feber, hosta, snuva eller ont i halsen ska du stanna hemma och undvika att träffa andra än de du bor med. Även om du bara känner dig lite sjuk ska du stanna hemma. Stanna hemma tills du är helt frisk och två dagar extra. Då smittar du inte andra.

### Skydda äldre och svårt sjuka

Äldre människor har större risk att bli svårt sjuka. Det gäller även personer med svåra sjukdomar. Därför är det viktigt att undvika att träffa eller besöka dem. Ring istället.

### Vad kan du göra själv för att inte bli sjuk?

- Tvätta händerna ofta och noggrant med tvål och vatten. Använd handsprit om du inte har tvål och vatten.

- Försök undvika att röra ögonen, näsan och munnen.
- Håll avstånd till personer som hostar och nyser och undvik att ta dem i hand.

### När och var ska du söka vård?

De allra flesta som blir sjuka i covid-19 behöver inte söka vård eftersom besvären brukar gå över av sig själv. Ring 1177 om du blir mycket sämre eller om du får andningsbesvär också när du vilar. Då hjälper en sjuksköterska dig till rätt vård på rätt plats. Ring alltid 112 vid livshotande tillstånd.

Sjukvårdsrådgivning på telefon finns även på följande språk:

- Engelska – ring telefon 1177 dygnet runt
- Finska – ring telefon 1177 vardagar klockan 8–12
- Arabiska – ring telefon 08-123 130 80 alla dagar klockan 8–22
- Somaliska – ring telefon 08-123 130 90 vardagar klockan 8–17
- Persiska – ring telefon 08-123 130 87 vardagar klockan 8–17

**Mer information** finns på [1177.se/stockholm](https://1177.se/stockholm) och om du har allmänna frågor om covid-19 ring 113 13.