

I samhället sprids just nu ett virus som orsakar infektionssjukdomen Covid-19. Sjukdomen påminner om förkylning eller influensa, med feber och hosta. Men där en del blir riktigt sjuka och avlider.

Så undviker du smitta:

- Tvätta händerna ofta med tvål och vatten, minst 20 sekunder.
- Stanna hemma när du är sjuk - även om du bara känner dig lite förkyld.
- Håll avstånd till andra – minst 2 meter
- Besök inte äldre släktingar om det inte är helt nödvändigt, även om du är frisk.
- Är du över 70 år ska du begränsa kontakter med andra så långt som möjligt. Det gäller även om du känner dig frisk!
- Håll avstånd på bussen, tåget, tunnelbanan och försök undvika resa i rusningstid.
- Håll avstånd på idrottsplatser men även inomhus, badhus och gym och undvik att byta om i allmänna omklädningsrum.
- Undvik fester, begravningar, dop, kalas eller bröllop.
- Res bara om det är nödvändigt.
- De allra flesta som blir sjuka behöver inte söka vård eftersom besvären brukar gå över av sig själv. Ring telefonnummer 1177 eller din vårdcentral om du är över 70 år, har hjärt- och kärlsjukdom, lungsjukdom, diabetes eller högt blodtryck om du får följande besvär: Du plötsligt blir mycket sämre. Du får andningsbesvär även när du vilar.
- Du kan läsa mer om coronavirus och covid-19 på [1177.se](https://www.1177.se)
- Du kan också ringa och få sjukvårdsråd på flera språk när du ringer 1177