

# Fortsätt skydda dig själv och andra mot spridningen av covid-19

Det finns enkla råd som var och en av oss behöver följa, för att smittan ska bromsas i samhället. Coronaviruset smittar vid nära kontakt med en smittad person.

## Dessa råd hjälper till att rädda liv.

- Tvätta händerna ofta och noggrant med tvål och vatten.
- Stanna hemma om du är sjuk. Även om du bara är lite sjuk.
- Håll avstånd till andra personer. Gärna två meter så ofta du kan.
- Jobba hemma om du har möjlighet.
- Undvik att åka kollektivt. Cykla, gå eller använd andra färdmedel om du kan.
- Är du 70 år eller äldre behöver du vara extra försiktig för att undvika att smittas. Läs mer om råd till dig som är äldre på [1177.se/stockholm](https://1177.se/stockholm).
- Testa dig om du tror att du kan ha covid-19.

## Testa dig för covid-19

Det är viktigt att ta ett test om du tror att du kan ha covid-19. Då kan vi tillsammans få reda på vilka som kanske har smittats. Det gör att smittan hindras från att spridas vidare till fler personer. Om du har feber, hosta, ont i halsen, är snuvig eller har tappat lukt- och smaksinne kan du ha covid-19. Har du ett eller flera av de här symtomen så kan du beställa ett hemtest. Testet är säkert och du får veta om det är covid-19 eller inte. Testet är kostnadsfritt om du bor i Stockholms län och du bokar det i appen Alltid öppet. Om du inte kan använda en smarttelefon eller en surfplatta, kan du kontakta din vårdcentral så hjälper de dig att boka ett test.

## Sök vård som vanligt

Det är viktigt att du kontaktar vården när du behöver det. Vården arbetar kontinuerligt för att minimera smittspridningen av corona-

viruset och erbjuda dig en trygg vård när du behöver det. Om du blir sjuk, känner oro eller skadar dig så finns vården där för dig. Kontakta 1177 Vårdguiden på telefonnummer 1177 så hjälper en erfaren sjuksköterska dig till rätt vård. Du kan även läsa om vården i Stockholm på [1177.se/stockholm](https://1177.se/stockholm).

## Sjukvårdsrådgivning på telefon

Svenska och engelska – ring 1177 dygnet runt  
Finska – ring 1177 vardagar 8–12  
Arabiska – ring 08–123 130 80 alla dagar 8–22  
Somaliska – ring 08–123 130 90 vardagar 8–17  
Ryska – ring 08–123 130 18 vardagar 8–17  
Persiska – ring 08–123 130 87 vardagar 8–17  
Tigrinja – ring 08–123 130 19 vardagar 8–17

Vid livshotande tillstånd ring alltid 112.

Mer information finns på [1177.se/stockholm](https://1177.se/stockholm)