



## Det nya coronaviruset COVID-19

# Instruktion för personer över 70 år

Särskilt personer över 70 år ska undvika exponering för coronaviruset. Äldre människor löper betydligt större risk än unga att få allvarliga, till och med livsfarliga sjukdomssymtom som kräver sjukhusvård till följd av coronavirussjukdomen.

Regeringen har utfärdat en instruktion för att skydda personer över 70 år. Enligt instruktionen förpliktas personer över 70 år att undvika kontakt med andra människor i den mån det är möjligt, det vill säga hålla sig i förhållanden som motsvarar karantän.

### Om du är över 70 år

- Träffa inte andra människor ansikte mot ansikte, och undvik att röra dig utanför hemmet.
- Be anhöriga och grannar att hjälpa dig med ärenden.
- Vänd dig vid behov till din hemkommun om du behöver hjälp med att till exempel skaffa mat och sköta apoteksärenden. Måste du sköta nödvändiga butiks- och apoteksärenden eller besöka hälsocentralen, gör det när det är få andra människor i rörelse.
- Du kan också ge någon annan fullmakt att ta ut dina receptbelagda mediciner på apoteket. Identifiera dig i tjänsten på adressen [suomi.fi/fullmakter](https://suomi.fi/fullmakter).
- Följ de allmänna anvisningarna för att minska smittorisken.
- Kom ihåg att röra på dig hemma så mycket som möjligt. Om du trots allt går ut, ska du undvika kontakt med andra människor.
- Håll kontakt med dina närstående via telefon eller på webben.

Grannar och närstående är ett viktigt stöd när det gäller att få vardagen att löpa smidigt under undantagsförhållanden. Var och en har ansvar för att ta särskild hänsyn till äldre och personer med nedsatt motståndskraft. Motståndskraften kan försämrats till exempel på grund av underliggande sjukdomar.

### Om du är anhörig eller närstående till en person över 70 år

- Undvik onödiga besök hos personer över 70 år och andra personer som hör till en riskgrupp.
- Håll kontakt till exempel via telefon eller på webben.
- Om det är nödvändigt med besök, ska handskakning, kramar och annan nära kontakt undvikas. Om du inte har tillgång till ett munskydd, skydda dina luftvägar med en engångsnäsduk.
- Om du är närståendevårdare eller personlig assistent, beakta risken för smittspridning via andra sociala kontakter. Närbkontakt med andra människor ska undvikas så långt möjligt.