

COVID19 Guide – Svenska

Covid-19 är en ny sjukdom (I would use the word Virus here, if you do, change the sentence before this to "COVID- 19 är ett nytt Virus") som kan påverka ditt respiratoriska system / andningssystem.

Sjukdomen orsakas av viruset SARS CoV-2, och är del av coronavirusfamiljen.

Om du visar tecken på följande:

- Återkommande eller och ihärdig hosta,
- Feber (37.5 grader eller högre)

Bör du stanna hemma i minst 14 dagar och ringa SNS24 (808 24 24 24) om du skulle behöva råd gällande vart du ska vända dig för sjukvård.

Råd för dig som är hemma:

- Gå inte till din arbetsplats, till skolan, till apoteket eller andra sjukvårdsinstitutioner eller sjukhus,
- Undvik kontakt med andra människor,
- Tvätta ofta händerna, speciellt innan du rör vid husdjur.

När bör jag höra av mig till aktuell myndighet?

- När du känner av symptom som tidigare nämnts och du inte blir bättre,
- Dina symptom blir värre,
- Dina symptom inte blir bättre efter 14 dagar.

Hur du kontaktar nationell sjukvård:

Generaldirektoratet för hälsa (General Directorate of Health DGS) har tre olika informationskanaler för information gällande COVID-19.

- Du kan få information genom att mejla - atendimento@sns24.gov.pt,
- Du kan ringa numret SNS 808 24 24 24 om du har misstankar om att du har blivit smittad med COVID-19,
- Du kan även ringa 300 502 502 för att ställa frågor gällande karantän, sjukskrivning och frånvaro från jobbet för att hjälpa familjemedlemmar.

Vad du kan göra för att inte sprida Coronaviruset:

- Tvätta ofta dina händer med vatten och tvål i minst 20 sekunder,
- Begränsa ditt sociala umgänge,
- Tänk på hur du agerar när du nyser eller och hostar. Du bör inte nysa i din hand och bör alltid använda en pappersnäsduk när du kan eller nysa in i ditt armveck,
- Följ allmänna råd gällande COVID-19 samt råd gällande hur du bör agera då du visar tecken på symptom.

För mer information vänligen besök Generaldirektoratet för hälsas (General Directorate of Health DGS) hemsida - <https://dgs.pt/corona-virus>.