

Behöver du söka vård?

Tror du att det är covid-19 du har? Är du osäker på om du behöver söka vård eller klarar att ta hand om dig själv hemma? Då kan du göra ett självskattningstest på webbsidan <https://corona.sll.se/>.

Ring genast en vårdcentral eller en jouröppen mottagning om du har något av följande besvär:

- Du känner dig plötsligt mycket sämre.
- Du har svårt att andas eller känner dig mycket trött även när du vilar.

Om det är stängt på vårdcentralen eller den jouröppna mottagningen, sök vård på en akutmottagning eller ring 112.



1177: Självskattningstest



1177: Hitta vårdcentral



1177: Hitta jourcentral

Ring alltid först!

Om du behöver söka vård är det viktigt att ringa först och inte åka direkt till en mottagning. Det är för att undvika att smitta andra om du har covid-19. Det finns särskilda rutiner för hur du i så fall tas om hand.

1177 Vårdguiden

Ring telefonnummer 1177 om du behöver sjukvårdsrådgivning. Där kan du få hjälp med att bedöma symptom och få råd om vad du kan göra.

Om du har frågor om corona och covid-19 kan du ringa 113 13.

Är du förkyld, har hosta, feber eller ont i halsen?



RÅD FÖR EGENVÅRD

Om du är förkyld, har hosta, feber eller ont i halsen så ska du inte gå till jobbet, skolan eller till affären. Stanna hemma tills du har varit frisk i två dygn. Det är för att du inte ska riskera att smitta andra.

Förkylning och influensa brukar gå över av sig själv. Det finns ingen medicin som gör att du blir frisk snabbare. Men du kan själv göra mycket som gör det lite mindre jobbigt. I den här foldern får du råd om hur du kan ta hand om dig själv, en anhörig eller ditt barn hemma.

När du har förkylning, hosta, feber eller ont i halsen,

så här kan du ta hand om dig själv hemma:



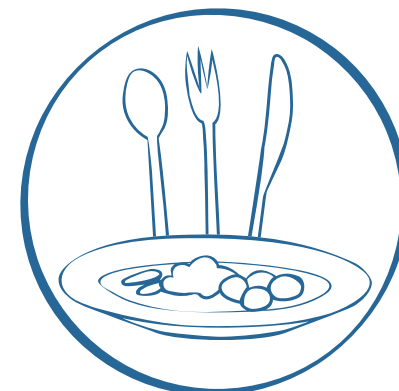
Drink mycket vatten.



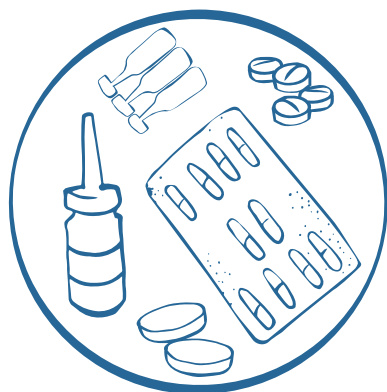
Bädda med extra kuddar så att huvudet ligger högt.
Försök att skärma av och hålla dig för dig själv i hemmet.



Varmt te, kall glass eller yoghurt kan hjälpa om du har ont i halsen.



Glöm inte att äta riktig mat.
Ät lite och ofta om du har svårt att få i dig maten.

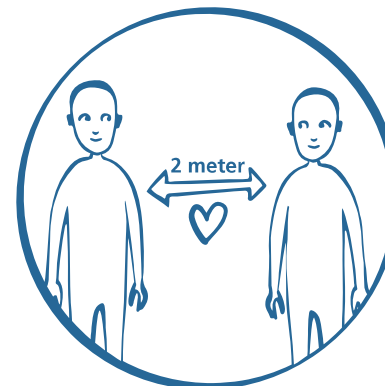


Läkemedel mot feber kan hjälpa dig att må lite bättre.

Näsdroppar eller nässprej kan hjälpa om du är täppt i näsan.



Undvik rökiga miljöer och att röka.



Vila, men rör gärna på dig om du orkar.

Promenera i lugn takt, men håll dig på två meters avstånd från andra.



Tvätta händerna ofta, med tvål och vatten.

Även du som vårdar någon annan som är sjuk.