



ئەگەر لە تەمەنی ۷۰ سال یان سەر ووتری- پەيوەندیە نزیكەكانت سنووردار بکە

نیشانه‌کانی کۆفید- ۱۹

کۆفید- ۱۹ هەستیکی گشتیی نەخۆشی دەدات کە بەکۆک یان زۆرتر لە نیشانه‌کانی ئەمانەن :

- کۆکە
- گەرمەتا
- تەنگەنەفەسی
- لوتناو
- لوتگیران
- قورگەنیشە
- سەرنیشە
- نازاری ماسولکە و جومگە
- دلتیکەلمهاتن

تەحەمۆلت هەبێ-بەسەر دەچن

ناساییە کە هەست بە دلەر اوکێ، سەرلێشواوی و تەنهایی بەکە کاتیک ناچار دەبی مەودایەک لە نێوان خۆت و کەسانی دیکە دابنێ .

پەيوەندیی کۆمەڵەلایەتی و کەمکردنەوی تەنهایی گرنگە بۆ پاراستنی تەندروستی و کوالیتی ژیان. هەول بە پەيوەندیی لەگەڵ خزم و برادەرەن بماننێتەوه بە رێگە ی جۆراوجۆر، چ لە رێگە ی گفتوگۆی تەلفون و فیدیۆ، یان بە چاوەکووتن بە یەکتری لە دەر موهی مالهوه .

هەول بە کارگەلیک بەکە کە حەزیان لی دەکە و کەمفیت بپیان دیت و هەستت دەبزوین ، و لە بیرت نەچێ ئەوانە بۆ ماوەیەکی سنووردارن .

زانیاری لەسەر چۆنیەتی چاوپێکەوتن لە کاتی کۆرۆنادا

لە پیشومختدا پلان بۆ دیدار مە داربژە و بیر بەر موه چیت پێ دەکری بۆ پیشگرتن لە بلاویونەوهی نەخۆشیەکە .

• چاوپێکەوتن کاتیک ئەنجام دەدریت کە هەمووان ساغ و تەندروستن. ئەگەر کەسێکی بینی نیشانه‌کانی نەخۆشیەکە ی پێه لێ نزیک مەبوه .

• چاوپێکەوتنی دەر موه باشترە لە هی ژوور موه، و هەمیشە مەودای گەزیک بەپێه نێوان خۆت و کەسانی دیکە .

*باشتر وایە لە گروپی بچوک بچوکدا چاوپێکەوتن بەکە، بەلام لەو جێگەیانە خەلکی زۆریان لێه دور بەکوه .

*کۆرسێکان و میز مەکان بە جۆریک دابنێ کە بتوانن لە ژوور موشدا مەودای نێوانتان بپاریزن .

• دەستەکانت جوان بشۆر موه بە ئاو و سابوون پێش چا یان قەهوه خواردنەوه یان کاتیک پیکهوه چێشت دمخۆن و هەروەهاش کاتیک لە دەر موه دیتەوه بۆ مأل .

ئەگەر تەمەنت ۷۰ ساله یا سەر ووتره مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی کۆفید- ۱۹ لە سەرت گەورەتر و جدیتر دەبی. بۆیه گرنگە پەيوەندیە نزیكەكانت سنووردار بکە و مەودایەک لە نێوان خۆت و کەسانیتر کە لەگەڵیان ناژی، دابنێ. ئەوه زۆر گرنگە بە تاییەتی لە ژوور موه و جێگە ی داخراودا .

ئەم فیروسه نۆیهی نەخۆشیی کۆفید- ۱۹ پەرهی سەندوه بۆ پەتایەکی دنیاگیر و هەنۆکە لە سویددا بلاو بووتەوه. ئەگەر 70 سالان یان سەر ووتری، ئەوه سەر بە گروپی ریسکی. تا چەنیک بەتەمەنتر بی، ئەوندە ریسکی نەخۆش کەوتنت بە سەختی گەورەتر دەبی .

کەسانیکی بەسالچو کە بۆ نمونە فشاری بەرزی خوین، نەخۆشی دل و دەمار، نەخۆشی سی یان شەکر مەیان هەیه ، زۆر بە ناسانی لەسەر ئەو کەسانە دەژمێردرین کە بە سەختی نەخۆش دەبن .

بەو جۆره تەندروستی خۆت دەپاریزی

*لە نێوان خۆت و ئەو کەسانە کە لەگەڵتدا ناژین، لانی کەم گەزیک مەودا هەبیت، بە تاییەتی بۆ تۆی بە سالچوو و کاتیک لە ژوور موهی .

• پیاو لە دەر موهی مأل گرنگە بۆ تەندروستیت و کەمکردنەوهی مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی .

• خۆت دور رابگره لەو جێگەیانە خەلکی لێیدا گرد دەبنوه .

• بە ترفایی گشتی وەکو ئۆتوبوس، قیتاری میترو یان تراموا، سەفەر مەکە .

• داوای پارمەتی لە کەسوکارت یان دراوسێ بکە تا بازارت بۆ بەکە یان کار مەکانت بۆ ئەنجام بدەن .

• بەر دەوام و زۆر جار و بە جوانی دەستەکانت بشۆر موه و ئەگەر سابوون و ئاوت لە نزیک نەبوو، ئەلکۆلی تاییەتی دەستشۆردنەوه بە کار بەپێه .

لە مالهوه بماننێتەوه ئەگەر نەخۆش کەوتی!

ئەگەر نەخۆش بووی لە مالهوه بماننێتەوه تا ناگات لە خۆت بی و کەسانی دیکەش توش نەکە، تەنانت ئەگەر نیشانهی سوکی نەخۆشیەکە پێ بو . خۆت لە بەر کەوتن بە کەسانی دیکە بیاریزە . بۆ راویزکاری نەخۆشخانە، سەر بە لە www.1177.se یان تەلفون بکە بۆ ژمارە 1177، هێلەکە کراویه بە دریزی شەر و روژ .

•ئەگەر سابون وئالو لە نزیكت نەبو، ئەلکەھۆلی تاییەتی دەست شۆردنەوه بە کار بەینە.

نمره تلفونی گرتنگ

بۆ پرسپاری گشتی دەربارەهی کوفید-۱۹ زەنگ لێدە بۆ
۱۱۳۱۳.

بۆ راویژکاریی لەسەر نەخۆشی، سەر بەدە لە
www.1177.se یان تەلفون بکە بۆ ژمارە ۱۱۷۷،
هێلەکە بە درێژایی شەو و رۆژ کراویە.

ئەگەر نیکەران بووی، بۆ هێلی بەسالاجوان تەلفون بکە بۆ
۰۲۰-۲۲۲۲۳۳، کراویە

رۆژانی ناسایی ۱۹-۸

رۆژانی پشوو ۱۶-۱۰

لە حالەتی مەترسی کوشندە، بۆ ۱۱۲ تەلفون بکە.