



Tu khaj san 70 beršengo vaj maj phuro – na inker kontakto savorentsas

Tu khaj san 70 beršengo vaj maj phuro inkres jekh maj baro riziko te nasvajves zurales khatar covid-19. Anda kodo si važno te na inkres savorentsas kontaktuo čire manušentsas thaj inkres distanso khaj kodol khaj či trajin tusa ande jekh kher. Kodo si maj važo kana san andre ando kher.

Virus nasvalipe covid-19 kerdžilas jekh pandemia khaj perel manušen ando Švedo de khatar o mars. Tu khaj san 70 vaj maj phuro san ande jekh rizikoski grupa. So maj phuro, so maj baroj o riziko te nasvajves zurales phares.

Manuš khaj si phure thaj si len nasvalimata sar hjileske-vunenge nasvalimata, bukhenge nasvalimata vaj diabetes si kodol khaj nasvajven maj zurales.

Kade inkres tut sasto

- Inker tut maj duroro khatar e manush maj tsera jekh intrego vast tutar te si kade ke či trajin tusa. Kodo si važno so maj phuro san, thaj te san andre ando kher.
- Te aves avral si važno te avel tuke mišto thaj kodo tsinjarel o riziko te nasvajves.
- Zumav te na phires kote khaj but manuš khiden pe.
- Zumav te na trades kusa kolektivno trafika sar eksemplo buso, tunnelbana vaj tranvajo.
- Le žutipe khatar familja vaj amala te khinen tuke variso vaj te si varisave buča khaj šaj te žutin.
- Thov čire vast butivar thaj mišto butivar sapujesa vaj vastesko alkoholo kana naj sapuj thaj paji paše.

Aš khere te san nasvalo

Te san nasvalo si te ašos khere thaj le sama pala tute te na peres kaveren, vi te si kade ke naj zurale e symtomura. Zumav te na avel tut paše kontaktura kaverentsas. Te kamen žutipe pa nasvalimata, džan po www.1177.se vaj vorbin o numero 1177, e linja si mindik phuterdi.

Symtomura po covid-19

Covid-19 del jekh normalno nasvalimasko ačaripe kusa jekh vaj maj but anda kadal symtomura:

- xas
- uči temperatura
- phares te phurdes
- trozna/gripa
- nakh pandažol
- kirleski dukh
- šereski dukh
- muskuli- kokalengi dukh
- ačares tut čores

Inker avri – načola

Normalno si te ačarel pe dar, nervozno thaj korkori ande situatsias kana trobuj te inkres tut rigate khatar manuš.

Kodo so biris te keres te ačares tut maj feder si sar eksemplo te phires tuke ande natura, te vorbis pa telefono čire manušentsas, vaj inkres kontakto pa komputeri thaj socialne medi.

Zumav te keres variso tela kadi vrama so si tuke drago, den drak thaj khaj del tut stimulatsias.

Tipsura sar te maladžon tela corona vrami

Planulin de anglal thaj den tume ghindo so birin te keren te na perdžon manuš.

- Maladžon kana savori si saste. Zumaven te na dikhen tume te si varikhas vasrisave symtomura po nasvalipe.
- Maladžon maj feder avral sar andre thaj inkren tume jekh intrego vast maj dur tumendar.
- Te dikhen tume ande maj tsine grupi džal, feri zumaven te džan kote khaj si but manuš.

- Šon e skamina thaj mesali kade ke birin te aven maj dur jekh kaverestar, sa kade avral.
- Thoven mišto e vast sapujes thaj pajesa ži pun pen kava vaj si te xan khetanes thaj kana sanas avral thaj avilan khere.
- Xasnin vastesko alkoholo kana naj paji thaj sapuj paše.

Važne telefonoske numera

Pa normalne pušimata pa covid-19, vorbin 113 13.

Saščimaske pušimata, džan po Vårdguiden, www.1177.se vaj vorbin po 1177, linja si mindik phuterdi.

Te ačares dar vorbin po Äldrelinjen, 020-22 22 33. Phuterdo Luja – Paraštuj 8-19 Savato kurko 10-16.

Trajosko pharipe vorbin 112.