



Don gii leat 70 jagi dahje boarrásit – ráddje iežat lahka aktavuodaid

Dus gii leat 70 jagi dehe boarrásit lea stuorit riska skihppát covid-19:ái. Danin lea dehálas ahte ráddjet iežat lahka aktavuodaid ja doalat gaska olbmuide geaiguin it oro ovttas. Dat lea erenomáš dehálas siste.

Virusskibasvuohta covid-19 lea ovdánan pandemin ja viidu Ruotas juo njukčamánu rájes.. Du gii leat 70 jagi dahje boarrásit gullot riskajovku. Mađi boarrásit don leat, dađi stuorit stuorit riska ahte skihppát duođalaččat.

Alla agát olbmot ja geain lea omd. Váibmo- ja varrasuot-nadávda, geahppesdávda dehe sohkkárdávda leat dábálaččat daid olis, geat skihppájit duođalaččat.

Ná bisut dearvvasin

- Doala unnimus gieđaguhkkosaš gaska eará olbmuide geaiguin it oro ovttas. Dat lea dehálaš mađi boarrásit leat ja erenomážit siste.
- Olgunleahkin lea buorre buresveadjimii ja unnida njoammunriskka.
- Vealtte báikkiid gos ollut olbmot čoahkkanit.
- Vealtte reisema kollektiivajohtolagaiguin dego bus-siin, eananvuolážiin dehe gáhtavovnnain.
- Váldde veahki veagas dehe gránjain gávpehit dehe áššiid doaimmahit.
- Basa gieđaid dájvá ja ortnegit ja geavtte giehtaspriihta jus ii leat sáibu ja čáhci lahkosis.

Biso ruovttus jus leat skibas

Jus leat skibas galggat bissut ruovttus fuolahan dihte iežastat ja vealtimiin njoammudeame earáid, vaikko dus leatge litná dávdamearkkat. Vealtte lahka aktavuodaid eará olbmuiguin. Buohccedikšunrávvemii, gallet www.1177.se dehe riŋge telefodnanummarii 1177, linjá lea rabas birra jándora.

covid-19 dávdamearkkat

Covid-19 addá almmolaš skibasvuodadovddu ovttain dehe mottiin čuovvovaš dávdamearkkain:

- gosahat
- feber
- vuoigŋanválttisvuodát
- nuorvu
- dievva njunni
- čottabávččas
- oaivebávččas
- deahkke- ja lađasvárka
- illaveaju

Gierddahala dat manná badjel

- Lea dábálaš ahte dovdat leabehisvuoda, eahpesihkarvuoda ja aktonašvuoda dilis go ferte bisohallat eret eará olbmuin.

Sosiála aktavuodaid doallan ja aktonasvuoda unnideapmi lea dehálaš iežas dearvvasvuodaja eallinlági seailluheapmái. Geahččal doallat aktavuoda sogaiguin ja ustibiiguin mánggaládje, telefodna- ja videoságastemiin dehe olgun deaivvadeamiin.

Geahččal dahkat dakkára man anát suohtasin ja movtti-dahttin ja jurddahala ahte dát bistá ráddjejun áiggi.

Guigosat mot coronaáiggi sáhtá deaivvadit

Pláne čoahkkimiid ovdagihtii ja jurddahala maid sáhtát dahkat vai unnidat njoammuma.

- Deaivvat go buohkat leat dearvasat. Vealtte deaivvadeami jus soapmásis leat dávdadovdomearkkat.
- Deaivvat milloseappot olgun go siste ja doala gieđaguhkkosaš gaska eará olbmuide.
- Unnit joavkkuin deaivvadeapmi lea dohkálaš muhtogarvve báikkiid gos leat ollu olbmot.

- Stelle stuoluid ja bevddiid nu ahte sáhttibehtet doallat gaskka olgunnai..
- Basa gieđaid bures sáibbuin ja čáziin ovdal ottas gáfestallama ja borrama ja go leat leamas olgun ja ollet ruoktot.
- Geavtte giehtaspriitta jus sáibu ja čáhci eai leat lahko-siin.

Dehálaš telefodnanummirat

Almmolas jearaldagaiguin covid-19:s, ringe 113 13

Buohccedikšunrávvemii, gallet www.1177.se dehe ringe telefodnanummirii 1177, linja lea rabas birra jándora.

Jus dovddat leabehisvuođa, ringe Äldrelinjen, 020-22 22 33. Rabas árgabeivviid 8-19, basiid 10-16.

Heakkaheadis ringe 112.