



# Tu so isi tut 70 berš ja pobuter – ma te ovel tut but paše kontaktija

Tu so isi tut 70 berš ja pobuter, o rizik tano tuče pobaro te ove nabormo kotar covid-19. Odoljese tano but važno te na ovel tut kontakti manušencar hem te ičere distanca kotar o manuša so na bešena tuvaja ano čher. Specialno te na resen tumen andre.

O virus covid-19 barilo sar pandemia, a ki Švedska but aktuelno tano kotar o masek Mart. Tu so isi tut 70 berš ja pobuter pripadineja ki rizično grupa. So pobuter berša isi tut, o rizik tano pobaro te ove but nabormo.

O pophure manuša so isi oljen sastipasere problemija ko vilo, ko koljin ja diabetes, oljende o rizik tano but pobaro te oven but phareste naborme.

## Ađahare šaj te ičere tut sasto

- Ičer distanca bari kobor i musi kotar o manuša so na živinena tuvaja. So pobuter berša isi tut, odova tano povážno.
- Šukar te ove avrijal, sebepi odova tikničeri o rizik te ove nabormo.
- Ma da ko thana kaj so isi but manuša.
- Ma vozin tut ko autobus, vozi, metro ja tramvaj.
- Ti familia ja te komšije šaj te pomožinen tut ked valjani te pazarine ja aver diso.
- Thov te vasta so pobuter so šaj hem koristin medicinsko alkohol ako na hine tut paše pani hem sapuni.

## Ačhov čhere ako hijan nabormo

Ako hijan nabormo ačhov čhere te sastljare tut, hem avera manuša te na astaren tutar, čak hem ako tikno simptomi isi tut. Ma te ovel tut kontakt avere manušencar. Ako mangeja savet šaj te khuve ki internet strana [www.1177.se](http://www.1177.se) ja vičin amen ko 1177, i linia tani phravdi non-stop.

## Simptomija ko covid-19

O Covid-19 dela jekh generalno osečaj kotar nabormipe ko jekh ja pobuter simptomija:

- kašljibe
- temperatura
- pharo te dišine
- ljim
- phanlo nak
- dukh ko krlo
- dukh ko šero
- dukh ko mišičija
- muka

## Ov zoralo – ka nakhel

Normalno tano odova te ovel tut dar hem te osetine tut kokri sebepi so valjani te ičere distanca kotar avera manuša.

Te ovel tut socialna kontaktija hem te na ove kokri tano but važno faktori sastipase hem kvalitetno đivdipase. Probin o kontaktija e familiaja hem amaljencar te ičere prekalo telefoni hem video, a šaj hem đikuri avrijal te resen tumen.

Čer aktivitetija so tane tuče interesantna hem so dena tuče stimulacia, sebepi sa akava jekh dive ka nakhel hem paljem sa ka ovel šukar.

## Ađahare šaj te rese tut averencar ko akava korona periodi

Planirin angljeder hem mislin sar šaj te tikničeren o rizik te na astaren o nabormipe.

- Sarine valjani te oven saste. Ma acceptirin te rese tut đikasar so tano nabormo.
- Ša te resen tumen avrijal đikuri hem ičeren distanca kotar avera manuša.

- Šaj te resen tumen ko tikne grupe, hem ma đan ko thana kaj so isi but manuša.
- Čhiven o astalija hem o stolice te šaj te ičeren distanca, avri hem andre.
- Thov te vasta sapuneja hem panjeja but šukar angljeder so ka resen tumen hem angljeder so ka bešen te han hem te pijen, isto odova valjani te čeren ked ka resen čhere.
- Čhiv ko vasta medicinsko alkohol ako na hine tut paše pani hem sapuni.

### **Važna telefonija**

Generalno informacia kotar covid-19, vičín 113 13

Savet kotar nabormipe, khuv ko internet [www.1177.se](http://www.1177.se) ja vičín 1177, i linia tani phravdi non-stop.

Ako sikirineja tut, vičín ko Äldrelinjen, 020-22 22 33. Phravdo bučakere dive 8-19, vikend 10-16.

Ako hijan ki đivdipasiri phari situacia vičín 112.