Oletkos sie masentunnu?

Alakulonen mielenmasenus oon tavalista. Se ei sitä merkitte, ette sie olet heiko taikka huono, se tietää sitä, ette nyt tunne oon raskas. Jos sie olet masenusmielinen sie piiain tartet apua jaksamhaan paremin. Täältä: 1177.se löytyy tietoa avun hakemisesta.

1177.se/otherlanguages

Vattatauti lapsila

Oksentaminen ja löysivatta oon tavalisimmat symptoomit ko lapsila oon vattatauti. Se oon tärkeätä, ette lapsi saapi juomaa, mutta vältä light-tuotheita siksi ko net sisältävä aihneita, jokka saattava vaikuttaa löysivathaan. Täältä: 1177.se löytyy tietoa neuvoihneen siittä kunka saatat auttaa sinun lasta.

1177.se/otherlanguages

**Maksoton tupakanvirerotus**

Sie, joka haluat jättää tupakan ja nikotiinin, saatat saa’a monenlaista tukea. Lähtien 1. tammikuuta 2022 tämä oon sen lisäksi maksotonta sulle, joka asut Västerbottenissa.

Sie saatat esimerkiksi kohata tupakan vierottajan yksin ja eriksheen, olla myötä ryhmässä taikka saa’a pääsyn digitaalisheen tukiohjelhmaan ”Min nikotinfria resa” (Minun nikotiiniton matka) täältä: 1177. Ja tämän löytää ruottiksi.

Oon kans olemassa tupakanpreventiivisiä vasthaanottoja Uumajassa, Skellefteåssa ja Lyckselessä.

Hitta information på ditt språk på 1177.se/ otherlanguages (Löyä tietoa omala kielelä täältä: 1177.se