



Tut so isi 70 berša ja pale buteder – dikh te na ovel tut paše kontakti javerencar

Tut so isi 70 berša ja pale buteder, amen pre-poručinaja tuke te ograničine tut kotar paše kontaktija javerencar hem te ačhove khere so poviše so šaj.

O nevo nasvalipaskoro virus covid-19 gelo angle hem uli jek pandemija hem ov buvljola ki Švedija. Tut so isi 70 berša ja pale buteder, tu pereja ki rizikani grupa. Odova sikavena o iskustvija kotar i Kina hem Italija kori so e zarazakoro buvljojbe ulo poviše vreme.

But i važno te arakhe korkori tut hem e javeren tari zaraza kotar o covid-19. Tegani tu arakhea hem e nasvalipaskoro/sastipaskoro arakhibe te na oven but operetime.

Adžahar ikerea tut sasto

Kaj te šaj te na ove zarazimo, tu so isi tut 70 berša ja pale buteder, amen phenaja te ograničine tle paše kontaktija e javerencar. Tu na trebela te ukle ko vozia/tramvaja/metro. Ma dža ko dučane te kine hem ma ov ko thana kori so isi istovremeno but manuša. Dikh te šaj te pomožinel tut tli familija ja pale komšije ko primer te kinen tuke hajbe ja pale javer so trebela tuke.

Adžahar šaj te kere te na zarazine javeren

Te sian nasvalo – hem te isi tut samo tikne simptomija da - tegani ka ačhove khere kaj te šaj te arakhe korkorit ute hem te na zarazine javeren. Keda sian nasvalo izbegin kontaktija javere manušencar.

Važna telefonska broja

Bašo generalna pučiba bašo covid-19, telefonirin 113 13.

Bašo nasvalipaskoro/sastipaskoro godidejbe, khuv ko Vårdguiden, www.1177.se

ja pale telefonirin ko 1177, i linija i phravdi dive-rat.

Te sian ki dar telefonirin ko Äldrelinjen, 020-22 22 33.

Ko obična dive taro 10-15.

Ko dživdipaskoro opasnost telefonirin ko 112.

Adžahar pomožinea bašo nasvalipaskoro/sastipaskoro arakhibe

Keda ograničinea tle paše kontaktija javerencar tegani ovena pohari džene nasvale a odova tiknjarela o opteretiba ko nasvalipaskoro/sastipaskoro arakhibe. Sarine te pomožindže tegani amen pomožinaja e nasvalipaskere/sastipaskere arakhiba barem jek vreme te na oven but operetime ki pli buti.

O covid-19 kerela te ovel manuše generalno nasvalipaskoro oset akale simptomencar:

Iker tut – ka nakhel

- khujnibe
- temperatura (jag)
- dišibaskere pharipa (vogilejbaskere pharipa)
- nakhekoro thavdipa
- krleskiri dukh
- šereskiri dukh
- muskulengoro hem zglobengiri dukh
- peribe muka.

Normalno i manuš te osetinel pe sekirimo, nasigurno hem korkori ki jek situacija kori manuš trebela te ikerele pe ki strana taro javera manuša.

Odova so šaj te kere kaj te šaj te osetine tut pošukar i ko primer te ikljove ko phiribe ki natura, te vakere ko telefoni tle mangle paše manušencar, ja pale te ikere tle kontaktija ko kompjuteri hem socialna medie.

Akala merke bašo kontaktengoro ograničibe i privremeno. Probin te kere odola buča soj tuke šukar hem so stimulirina tut.

Rizikane grupe

O baro phuripe i najbaro faktori bašo riziko. Odova sikavena o studije bašo buvljibe covid-19. Odoleske tut so isi 70 berš ja poviše sian ki odoja rizikani grupa.

O manuša soj but phure hem so isi olen ko primer baro rateskoro pritisko, vileskere venengoro nasvalipa, parnebuhengoro nasvalipa, diabetes, ola perena ki odoja grupa