



Tut khaj si 70 berš vaj maj but— na inker but kontaktura

Ame das rekomendatsia tut khaj si 70 berš vaj maj but, te na inkres but kontakto thaj te bešes khere maj but vrama tela jekh vrama.

O nevo virusovo nasvalipe covid-19 si jekh pandemia thaj perel akanak ando Švedo. Tut so si 70 berš vaj maj but san ande jekh rizikovo grupa. Sikavel eksperienca anda Kina thaj Italia, khaj o nasvalipe perelas maj lungo vrama.

Zurales važno si akanak te les sama pala tute thaj kaveren te na perdžon khatar covid-19. Atunči les sama pala bolitsako žutipe khaj avla akanak tela but buči.

Kade inkres tut sasto

Te na perdžos mangas tut khaj si 70 berš vaj maj phuro te ašaves but kontaktura čire paše manušentsa. Či trobusardanas te trades kusa kolektivno trafika, te phires ande boltsi vaj te aves ande sali khaj si but manuš tela jokvareste. Le žutipe khatar e njamura vaj amala te khinen tuke ande boltsi vaj kavere bučantsa.

Kade keres te na peres kaveren

Te san nasvalo si te ašos khere thaj te les sama pala tute thaj te na peres kaveren, vi te si tuke feri ektsera čores. Zumav te na avel tut paše kontakto kaverentsa kana san nasvalo.

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.
Luja – Paraštuj vrami 10-15.

Trajosko pharipe vorbin 112.

Kade zutis bolitsako žutipe

Te na avla tut but kontakto kaverentsa avna maj tsera manuš nasvale, kado kerel ke avla len maj tsera buči ande bolnitsa. Te žutina savori o žutipe tela jekh vrama avla mišto ke len avla akanak but buči.

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

- xas
- uči temperatura
- phares te phurdes
- trozna/gripa
- kirleski dukh
- šereski dukh
- muskuli- kokala dukh
- ačares tut čores.

Inker avri – načola

Normalno si te ačarel pe dar, nervozno thaj korkori ande situatsia 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 manušentsa, vaj inkres kontakto pa komputeri thaj socialne medi.

Kadal buča te na dikhes tut kaverentsa si tela jekh vrama. Zumav te keres variso tela kadi vrama so si tuke drago, den drak thaj khaj del tut stimulatsia.

Rizikove grupi

Uče berš si o maj baro rizikosko faktoro. Kodo sikaven studi khaj si pangle khaj o nasvalipe covid-19. Anda kodo san tu khaj si tut 70 berš vaj maj but ande jekh rizikovo grupa.

Manušen khas si uče berš ande kombinatsia uče ratesko inkeripe (blodtryck), hjilesko- vunengo nasvalipe, bokhengo nasvalipe vaj diabetes von šaj resen ando pharo nasvalipe