



Tu kaj san 70 bershengo vaj maj phuro – na phir pra but kaj čire manush

Tu kaj san 70 bershengo vaj maj phuro si maj bari chansa te zurales te nasvavos ando covid-19. Anda godo si vazno te na phires pra but kaj čire manush aj te inkeres distanso manushensa kaj či beshes tusa. Maj vazno si kana san andre ande jekh kher.

Virus nasvalimos covid-19 kerdilo kaj jekh pandemi kaj phirel ando Svedo khatar marso. Tu kaj san 70 bershengo vaj maj phuro san andre ande risk grupa. Sode maj phuro si o manush, maj bari chansa si te kerdol o manush zurales nasvalo.

Manush kaj si phuro aj si len sar eksempla ilekto-unako nasvalimos, nasvalo po buke vaj diabetes si godola kaj zurales nasvavon.

Sar te inkeres tut sasto

- Inker maj sera sar jekh vastesko distanso karing kaver manush kaj či beshes lensa. Defjal vazno si te san phuro manush, aj inke maj vazno te san andre ande jekh kher.
- Te aves avri si vazno anda o sastimos aj xansol e riska te pherdos khatar o nasvalimos.
- Na za pe thana kaj but manush čiden pe.
- Na trade po kollektivno trafiko sar eksempla buso, dzesdzes vaj vurdon.
- Le azutimos khatar njamori vaj manush kaj beshen ande sa godo khere kana trubos te zas kaj balamo vaj te keres variso ando foro.
- Xalav čire vast butivar aj vorta aj le vastesko sprito aj xalav le vast te na avela tut sapoj vaj paj pashe.

Besh khere te san nasvalo

Te san nasvalo trubos te beshes khere te les sama pa tute aj te na pheres kaveren ando nasvalimos, vi te si tut kovle symptomori. Le sama te na les kontakto kavre manushensa. Pe špitako azutimos, dikh www.1177.se vaj mar telefono 1177, e linja si puterdi 24 časori ando dzes.

Symtomo po covid-19

Covid-19 ačardol sar jekh normalno nasvalimos kaj si la jekh vaj maj but symptomori sar:

- xas
- goraczka
- phares te phurdes
- pičal o nakh
- phandado nakh
- dukh ande gor
- šereski dukh
- muskelo- aj statoski dukh
- te šhades

Xivdisar- akana nashol

Normalno si te ačardol dar, ke či san sugoro aj korkoro kana mušaj te inkeres distanso karing kaver manush.

Te avel manush socialno kontakto aj te xansol te aves korkoro si vazno anda o sastimos aj trajosko kvaliteto. Zumav aj inker kontakto njamonsa aj mit amal pe pherdo fjalori sar, pa telefono- aj video divano, vaj te dikhen tumen avri.

Zumav aj ker zeli kaj si tuke den drag aj stimulatcija aj te tut gindo ke si pe jekh skurto vramja.

Idea sar te dikhes kavren ande corona vramja

Te tut gindo angla so dikhes varikas aj te tut gindo so te keren te xansol o nasvalimos aj te na pherdon maj but manush.

- Dikhen tumen kana si godo saste. Zumav aj na malado varikasa kaj si len symptomori po nasvalimos.
- Maladon maj feder avri sar andre ando kher aj inker vastesko distanso karing kaver manush.
- Te maladon ande cinore grupori zal pale mishto,

numa zumaven te na zan pe thana kaj čiden pe pherdo manush.

- Tho skamina aj skafidaja dur jekh kavrestar, vi te si avri.
- Xalav le vast vorta ande sapoj aj paj angla so phes kafa vaj kana site xan xabe ande jekh than kana sanas avri aj aves khere.
- Xalav le vast ando sprito te na avela tut sapoj aj paj paše.

Vazne telefon numarori

Pe phuterde pushimata pa covid-19, mar 113 13

Pe pushimata karing e špita, dikh www.1177.se vaj mar telefono 1177, e linja puterdi la 24 casori ando dzes.

Te acaresa dar, mar telefono kaj Äldrelinjen, 020-22 22 33. Puterdo dzesa 8-19, kurke 10-16.

Kana si bajo mar telefono 112.