

إلى المجموعات المعرضة للخطر وكبار السن ممن تجاوزوا الـ 70 عاماً



الدليل الصحي

نستطيع جميعاً المساعدة على تقليل مخاطر مرض كوفيد-19 الذي يسببه فيروس كورونا وعلى الحد من انتشاره. اغسلوا أيديكم، قوموا بالسعال في طية المرفق، حافظوا على المسافة بين بعضكم البعض، ابقوا في المنزل قدر الإمكان وحافظوا على صحتكم.



التواصل مع الآخرين

استمروا في التواصل مع أصدقائكم وذويكم من خلال لهاتف/ الحاسوب يومياً.



المهام

اطلبوا من الآخرين التسوق أو القيام بمهامكم الأخرى بدلاً عنكم.



الروتين

حافظوا على روتينكم المعتاد. تناولوا وجبات الإفطار والغذاء والعشاء كما اعتدتم.



الحركة

اعملوا على التقليل من نسبة الجلوس دون حراك في المنزل عن طريق بعض التمارين السهلة. انهضوا مثلاً عن الكرسي ومن ثم اجلسوا عليه مع تكرار ذلك لعشر مرات.



التغذية

تناولوا الأطعمة الصحيّة والمتنوعة. الخضروات والفواكه والسمك والمكسرات والحبوب. التغذية الجيدة تقوي من مناعتكم.



النوم

حاولوا ألا تعكسوا يومكم. بل حاولوا إن أمكن أن تتناولوا الطعام وتتحركوا في النهار ومن ثم تنامون خلال الليل.



التحدّث

هل تشعرون بالقلق أو الخوف أو أن حالتكم النفسية غير جيدة وتريدون الحديث إلى أحد ما؟ نقدم لكم أمثلة على خدمات هاتفية جيدة لهذا الغرض في الصفحة الثانية.



التبغ والكحول

قوموا بالحدّ من التدخين وشرب الكحول أو بالتوقف عنهما، إذ أن ذلك يُضعف من مناعتكم.



النشاط وفي الهواء الطلق

قوموا بالمشي بحيث تتسارع نبضاتكم وتتعرقون قليلاً. حافظوا على المسافة بينكم وبين الآخرين. هذا يقوي من مقاومته جسدياً ونفسياً.

Ladda ner på: www.norrbottn.se/folkhalsa

Lataa osoitteesta: www.norrbottn.se/folkhalsa

Download at: www.norrbottn.se/folkhalsa

للتحميل استخدم هذا الرابط: www.norrbottn.se/folkhalsa

Ka soo degso www.norrbottn.se/folkhalsa



أنت لست وحيداً! اتصل على «خط الدعم» المناسب لك.

أرقام هاتفية هامة أخرى

للأشخاص الذين قد يقدمون على إيذاء من يحبون 0920-55 56 66
أيام الاثنين والأربعاء: 8.30 صباحاً – 8 مساءً
باقي الأيام: 8.30 صباحاً – 4 عصراً

هل أنت قلق بشأن شربك للكحول أو قلق بشأن شخص آخر يشرب الكحول؟
الخط الخاص في مشاكل الكحول .. 020-84 44 48
الاثنين - الخميس: 11 صباحاً – 7 مساءً
الجمعة: 11 صباحاً – 4 عصراً

للأسئلة العامة

حول مرض كوفيد-19،
الذي يسببه الفيروس المدعو كورونا،
اتصلوا على الرقم 113 13.

هل قد تتعرضين للعنف المنزلي أو تتعرضين فعلياً للعنف المنزلي؟

الخط الوطني
للنساء المعنفات 020-50 50 50
نحن نتكلم عدة لغات

خط Iris للنساء المعنفات 0920-22 22 23
جميع أيام العمل في الأسبوع: 8.30 صباحاً – 4.30
عصراً، وجميع الأيام من الساعة: 6 مساءً – 10 ليلاً،
نتحدث اللغة الفنلندية أيضاً.

Are you exposed to domestic
violence?
Terrafem 020-52 10 10

Waxaan halis ugu jiraa in
laidhibaateeyo!
Terrafem 020-52 10 10

انا في / خطر التعرض للعنف
Terrafem 020-52 10 10

هل تشعر بالحزن والقلق أو تحتاج فقط للتحدث إلى أحد ما؟

خط كبار السن 020-22 22 33
جميع أيام العمل في الأسبوع: 8 صباحاً – 7 مساءً
عطلة نهاية الأسبوع: 10 صباحاً – 4 عصراً

للتحدث إلى شخص يصغي إليك في أوقات
المناسبة المسائية/ الليلية 08-702 16 80
مساءً وليلاً: 9 مساءً – 6 صباحاً

خط الصليب الأحمر
للدعم عبر الهاتف 0771-900 800
جميع أيام العمل في الأسبوع: 12 صباحاً – 4 عصراً

خط الكنيسة السويدية 0920-26 47 00
جميع أيام العمل في الأسبوع: 8 صباحاً – 12 ظهراً
ومن الساعة 1 ظهراً – 3 ظهراً

خط التحدث إلى الكاهن في أوقات
المناسبة المسائية/ الليلية 112
اطلب التحدث إلى خط الكاهن المناوب
مساءً وفي الليل: 5 عصراً – 8 صباحاً

Palveleva Puhelin,
Ruotsin kirkko 020-26 25 00
Joka ilta klo 20.00 – 24.00

هل تشعر بالوحدة؟ هل انت بحاجة لدعم
معنوي؟ بإمكانك أن تكون مجهولاً
اتصل بنا:
Islamic Relief 073-375 84 88
073-375 84 72

Ma dareymeysa kelinnimo ame in aad
u baahan tahay qof aad la wadaagto
dareenkaada?
Islamic Relief 073-375 84 88
073-375 84 72

Do you feel lonely and need to talk to
someone?
Islamic Relief 073-375 84 88
073-375 84 72

هل أنت مريض أو تحتاج إلى المساعدة؟

أتصل على الرقم 1177 على مدار الساعة للحصول على المشورة. في حالات الطوارئ اتصل على الرقم 112. ملاحظة! يرجى الاتصال دائماً قبل زيارتك لأي مركز صحي أو مستشفى!
اتبع ارشادات هيئة الصحة العامة السويدية التي يتم نشرها عبر وسائل الإعلام المختلفة www.folkhalsomyndigheten.se

نحن نساعدك

إذا كان عمرك يتجاوز 70 عاماً أو إذا كنت تنتمي إلى المجموعات المعرضة للخطر، فيمكنك الحصول على المساعدة في شراء المواد الغذائية وشراء الدواء الذي لا يستدعي وصفة طبية. اتصل للحصول على المزيد من المعلومات حول هذا النوع من المساعدة وكيف تتم في البلدية التي تعيش فيها. أهلاً ومرحباً بك!

LULEÅ

اتصل على البلدية 0920-45 30 00
جميع أيام العمل في الأسبوع في المواعيد الخاصة بالسنترال.
اتصل على الصليب الأحمر 076-775 85 57
جميع أيام العمل في الأسبوع: 9 صباحاً – 12 ظهراً

PAJALA

اتصل على البلدية 0978-120 00
جميع أيام العمل في الأسبوع في المواعيد الخاصة بالسنترال.
اتصل على الصليب الأحمر 070-374 59 73

PITEÅ

اتصل بفريق البلديات FRG 0911-69 70 01
جميع أيام العمل في الأسبوع: 9 صباحاً – 1 ظهراً

ÄLVSBYEN

اتصل على البلدية 0929-170 00
جميع أيام العمل في الأسبوع في المواعيد الخاصة بالسنترال.

ÖVERKALIX

اتصل على البلدية 0926-740 00
جميع أيام العمل في الأسبوع في المواعيد الخاصة بالسنترال.

ÖVERTORNEÅ

اتصل على البلدية 0927-720 00
جميع أيام العمل في الأسبوع في المواعيد الخاصة بالسنترال.

ملاحظة! هذه الأرقام الهاتفية
ومواعيد الاتصال
قد تتغير.

ARJEPLOG

اتصل على Argentis 280-070 29 79
جميع أيام العمل في الأسبوع: 8 صباحاً – 5 عصرًا

ARVIDSJAUR

اتصل على البلدية 0960-155 00
جميع أيام العمل في الأسبوع في المواعيد الخاصة بالسنترال.

BODEN

اتصل بخدمات المواطنين 0921-62 000
جميع أيام العمل في الأسبوع في المواعيد الخاصة بالسنترال.

GÄLLIVARE

اتصل على البلدية 0970-818 000
جميع أيام العمل في الأسبوع في المواعيد الخاصة بالسنترال.

HAPARANDA

اتصل بالكنيسة السويدية 072-241 77 67
جميع أيام العمل في الأسبوع: 8 صباحاً – 12 ظهراً

JOKKMOKK

اتصل على البلدية 0971-170 00
جميع أيام العمل في الأسبوع في المواعيد الخاصة بالسنترال.

KIRUNA

اتصل بخدمات كبار السن 0980-755 70
جميع أيام العمل في الأسبوع 076-134 34 69
في المواعيد الخاصة بالسنترال.

KALIX

اتصل بفريق البلديات FRG 0923-651 00
جميع أيام العمل في الأسبوع: 1 ظهراً – 5 عصرًا

دليل صحي من مقاطعة نوربوتن بالتعاون مع مجلس مقاطعة نوربوتن والكنيسة السويدية استجابة لجائحة كورونا. تمت كتابته بتاريخ 24 نيسان/أبريل 2020.
تجدون المزيد من المعلومات على الرابط www.norrbottn.se/folkhalsa