



RISKIRYHMILLE JA 70 VUOTTA TÄYTTÄNEILLE

# Terveysopas

**Voimme kaikki auttaa covid-19-koronaviruksen aiheuttamien riskien ja leviämisen rajoittamisessa pesemällä kädet, rykimällä kynärvarteen, säilyttämällä etäisyyden, pysymällä kotona mahdollisimman kauan ja pitämällä huolta omasta terveydestä.**



## RUTIINIT

Säilytä normaalit rutiinisi  
Syö aamiainen, lounas ja päivällinen tavalliseen tapaan.



## ASIAT

Anna toisten tehdä ostoksesi ja asioida puolestasi.



## YHTEYDET

Pidä päivittäin yhteyttä ystäviisi ja omaisiisi puhelimitse tai tietokoneella.



## UNI

Älä yritä kääntää vuorokaudenaikoja vas-takkaisiksi. Jos mahdollista, syö ja liiku päivällä ja nuku öisin.



## RUOKA

Syö terveellisesti ja monipuolisesti. Vihanneksia, hedelmiä, kalaa, pähkinöitä ja siemeniä. Hyvä ruokavalio vahvistaa vastustuskykyä.



## LIKKUMINEN

Rajoita paikallaan istumista kotona muutamalla helpolla harjoituksella, kuten nouse-malla tuoliilta ja istuutamalla sille uudelleen 10 kertaa.



## ULKOILU

Käy kävelyillä, jotta rasittui-sit ja lämpenisit hieman. Säi-lytä etäisyys muihin. Tämä vahvistaa fyysistä ja psyyk-kistä vastustuskykyäsi.



## TUPAKKA JA ALKOHOLI

Rajoita tupakan ja alkoholin käyttöä tai lopeta niiden käyttö kokonaan, koska se heikentää vastustuskykyäsi.



## PUHUMINEN

Oletko levoton, peloissasi ja voit huonosti vai tarvitsetko vain jonkun puheto-verin? Annamme vihjeitä seuraavalla sivulla olevista hyvistä puhelinpalveluista.

Ladda ner på: [www.norrbotten.se/folkhalsa](http://www.norrbotten.se/folkhalsa)

Lataa osoitteesta: [www.norrbotten.se/folkhalsa](http://www.norrbotten.se/folkhalsa)

Download at: [www.norrbotten.se/folkhalsa](http://www.norrbotten.se/folkhalsa)

طبارلا ىلع لىمحت: [www.norrbotten.se/folkhalsa](http://www.norrbotten.se/folkhalsa)

Ka soo degso [www.norrbotten.se/folkhalsa](http://www.norrbotten.se/folkhalsa)



# ET OLE YKS

## Soita tarpeitasi vastaa

### Oletko surullinen ja levoton vai tarvitsetko vain puhekumppania?

**SENIORILINJA**.....020-22 22 33  
Arkisin 08.00–19.00  
Pyhisin 10.00–16.00

**PÄIVYSTÄVÄ  
KANSSAIHMINEN**.....08-702 16 80  
Iltaisin ja öisin 21.00–06.00

**Punaisen ristin  
tukipuhelin**.....0771-900 800  
Arkisin 12.00–16.00

**Ruotsin kirkko**.....0920-26 47 00  
Arkisin 08.00–12.00 och  
13.00–15.00

**Päivystävä pappi**.....112  
Kysy päivystävää pappia.  
Iltaisin ja öisin 17.00–08.00

**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

## Oletko sairas ja

**Soita 1177** vuorokauden ympäri neuvojen saamiseksi. **Soita akuuttitap**

Noudata medioiden välittämiä Kansanterveysviran

# IN!

## avalle tukilinjalle.

### Oletko vaarassa altistua vai oletko jo altistunut väkivallalle kotona?

**Kansallinen naisrauhalinja**.....020-50 50 50  
We speak many languages.

**Tantjouden Iris**.....0920-22 22 23  
Arkisin 08.30–16.30 ja 18.00–22.00  
joka päivä, myös suomea puhutaan.

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

### Muita tärkeitä numeroita

**Sinulle, jolla on riski vahingoittaa rakastettuasi** .....020-55 56 66  
Maanantai ja keskiviikko 08.30–20.00  
Muina päivinä 08.30–16.00

**Oletko huolestunut omasta tai jonkun toisen alkoholin käytöstä?**  
**Alkohollinjen**.....020-84 44 48  
Ma-to 11.00–19.00  
pe 11.00–16.00

**Yleisiä kysymyksiä covid-19:stä, ns. koronaviruksesta.  
Soita 113 13.**

## tarvitset apua?

**puksessa 112.** HUOM! Soita aina ensin, ennen kuin hakeudut hoitoon!  
omaisen suosituksia. [www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)

# ME AUTAMME SINUA!

**Jos olet täyttänyt 70 vuotta tai kuulut johonkin riskiryhmään, voit saada apua ruokaostosten tekemisessä ja reseptittömien lääkkeiden noutamisessa. Soita lisätietojen saamiseksi siitä, miten se toimii omassa kunnassasi. Tervetuloa!**

## ARJEPLOG

Soita Argentis ..... **070-280 29 79**  
Normaaleina arkipäivinä 08.00 – 17.00

## ARVIDSJAUR

Soita kunnalle.....**0960-155 00**  
Normaaleina arkipäivinä vaihteen ollessa auki.

## BODEN

Soita kansalaispalveluun.....**0921-62 000**  
Normaaleina arkipäivinä vaihteen ollessa auki.

## JÄLLIVAARA

Soita kunnalle.....**0970-818 000**  
Normaaleina arkipäivinä vaihteen ollessa auki.

## HAAPARANTA

Soita Ruotsin kirkolle ..... **072-241 77 68**  
Normaaleina arkipäivinä 08.00 – 12.00

## JOKKMOKK

Soita kunnalle.....**0971-170 00**  
Normaaleina arkipäivinä vaihteen ollessa auki.

## KIIRUNA

Soita eläkeläispalveluun ..... **0980-755 70**  
Normaaleina arkipäivinä **076-134 34 69**  
vaihteen ollessa auki.

## KALIX

Soita kunnan FRG:lle.....**0923-651 00**  
Normaaleina arkipäivinä **076-210 04 66**  
13.00 – 17.00

## LUULAJA

Soita kunnalle.....**0920-45 30 00**  
Normaaleina arkipäivinä vaihteen ollessa auki.  
Soita Punaiselle Ristille ..... **076-775 85 57**  
Normaaleina arkipäivinä 09.00 – 12.00

## PAJALA

Soita kunnalle.....**0978-120 00**  
Normaaleina arkipäivinä vaihteen ollessa auki.  
Soita Punaiselle Ristille ..... **070-374 59 73**

## PIITIME

Soita kunnan FRG:lle.....**0911-69 70 01**  
Normaaleina arkipäivinä 09.00 – 13.00

## ÄLVSBYN

Soita kunnalle.....**0929-170 00**  
Normaaleina arkipäivinä vaihteen ollessa auki.

## ÖVERKALIX

Soita kunnalle.....**0926-740 00**  
Normaaleina arkipäivinä vaihteen ollessa auki.

## ÖVERTORNEÅ

Soita kunnalle.....**0927-720 00**  
Normaaleina arkipäivinä vaihteen ollessa auki.

**HUOM!** Nämä numerot  
ja puhelinajat voivat muuttua

Region Norrbottenin yhteistyössä Norrbottelin läänin lääninhallituksen ja Ruotsin kirkon kanssa koronapandemian johdosta julkaisema terveysopas, laadittu 24. huhtikuuta 2020. Lisätietoja on verkkosivustolla

[www.norrbotten.se/folkhalsa](http://www.norrbotten.se/folkhalsa)