



برای گروه تحت خطر و بزرگسالان بالای 70 سال

راهنمای سلامتی

ما همه میتوانیم با هم کمک کنیم برای اینکه خطر و سرایت بیماری کوید 19، ویروس کرونا را کم بسازیم. دست ها را بشویید، در چین آرنج/بازو سرفه کنید، فاصله را نگهدارید، تا جای امکان خانه بمانید و از سلامتی خودتان مواظبت نمایید.



تماس

روزانه از طریق تلفن / رایانه با دوستان و نزدیکان خود در تماس باشید.



ماموریت / کار

بگذار دیگران خرید و کار ها/ ماموریت های را برایت اجرا کنند.



مقررات / روال

روال دائمی خود را نگهدارید، صبحانه، نهار و شام بخورید جور که عادت داشتید.



خواب

از طریق برخی تمرینات ساده در خانه، مانند ده بار بلند شدن و نشستن در صندلی، بی حرکت نشستن خود را کاهش دهید.



غذا / خوراکی

غذایی سالم و متنوع بخورید. سبزیجات، میوه، ماهی، آجیل و دانه. رژیم غذایی خوب سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.



خواب

سعی کنید شب و روز را قاطی نکنید. در صورت امکان، در طول روز بخورید و حرکت کنید و شب را بخوابید.



صحبت کنید

آیا نگران هستید، میترسید و احساس بد می کنید یا فقط نیاز دارید با کسی صحبت کنید. ما در مورد خدمات خوب تلفن از طرف دیگر برای شما پیشنهاد میدهیم.



تنباکوجات و مشروب الکلی

استفاده از دخانیات و الکل را محدود یا خودداری کنید زیرا باعث اختلال در سیستم ایمنی بدن می شود.



در بیرون فعال بمانید

به پیاده روی بروید تا ضربان قلب شما بیشتر شود و گرم شوید. فاصله را با دیگران حفظ کنید. این باعث تقویت مقاومت جسمی و روحی شما می شود.

Ladda ner på: www.norrboten.se/folkhalsa

Lataa osoitteesta: www.norrboten.se/folkhalsa

Download at: www.norrboten.se/folkhalsa

طبارلا بلع لیمحت: www.norrboten.se/folkhalsa

Ka soo degso www.norrboten.se/folkhalsa



شما تنها نیستید!

با خط راهنمایی که مناسب شماست تماس بگیرید.

آیا غمگین و نگران هستید یا فقط باید با کسی صحبت کنید؟

خط بزرگسالان 020-22 22 33
روزهای آخر هفته 08.00 - 19.00
آخر هفته 10.00 - 16.00

بخش کشیک
انسان دوستانه 08-702 16 80
شب 06.00 - 21.00

صلیب سرخ
تلفن حمایتی 0771-900 800
روزهای هفته 12:00 - 16:00

کلیسای سوندی 0920-26 47 00
روزهای هفته 08:00 - 12:00 و
13:00 - 15:00

روحانی کشیک 112
از روحانی کشیک بپرس.
عصر و شب 08.00 - 17.00

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 kelinimo 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

آیا شما در معرض خطر هستید یا در معرض خشونت خانگی قرار دارید؟

بین المللی
خط آسایش خاتم ها 020-50 50 50
ما زبان های مختلف را صحبت می کنیم.

کشیک تن Tan ایریس Iris .. 0920-22 22 23
روز های هفته 08.30 - 16.30 و 18.00 - 22.00
همه روزه، همچنین فنلاندی صحبت می کنیم.

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

شماره های مهم دیگر

برای افراد که در معرض خطر آسیب هستند
فردی را که دوست دارید 0920-55 56 66
دوشنبه و چهارشنبه 08.30 - 20.00
روزهای دیگر 08.30 - 16.00

آیا نگران عادت الکل خود یا شخص دیگری هستید؟
خط الکل 020-84 44 48
دوشنبه - پنجشنبه 11.00 - 19.00
جمعه 11.00 - 16.00

سوالات عمومی درباره
covid-19
به اصطلاح ویروس کرونا،
با شماره 113 13 تماس بگیرید.

آیا بیمار هستید و کمک لازم دارید؟

به شماره 1177 به طور شبانه روزی برای مشاوره تماس بگیرید. در صورت شرایط اورژانسی به شماره 112 تماس بگیرید. توجه! همیشه قبل از رفتن به درمانگاه تماس بگیرید!
راهنمایی های که از طرف اداره بهداشت و سلامت به صفحات اجتماعی پخش میشود را دنبال کنید www.folkhalsomyndigheten.se

ما شما را کمک می کنیم!

شما که بالای 75 سال دارید یا مربوط به گروه خطر هستید برای خرید غذا و دارو های آزاد
میتوانید کمک دریافت کنید. برای اطلاعات بیشتر در مورد این که شهرداری شما چی جوری
است میتواند تماس بگیرید. خوش آمدید!

LULEÅ

0920-45 30 00 با شهرداری تماس بگیرید
روز های عادی در ساعات کار مرکز پذیرش.

076-775 85 57 تماس با صلیب سرخ
روز های عادی 09.00 – 12.00

PAJALA

0978-120 00 با شهرداری تماس بگیرید
روز های عادی در ساعات کار مرکز پذیرش.

070-374 59 73 تماس با صلیب سرخ

PITEÅ

0911-69 70 01 تماس با شهرداری FRG
روز های عادی 09.00 – 13.00

ÄLVSBY

0929-170 00 با شهرداری تماس بگیرید
روز های عادی در ساعات کار مرکز پذیرش.

ÖVERKALIX

0926-740 00 با شهرداری تماس بگیرید
روز های عادی در ساعات کار مرکز پذیرش.

ÖVERTORNEÅ

0927-720 00 با شهرداری تماس بگیرید
روز های عادی در ساعات کار مرکز پذیرش.

ARJEPLOG

280-070 29 79 تماس با ارگینتیس Argentis
روز های عادی 08.00 – 17.00

ARVIDSJAUR

0960-155 00 با شهرداری تماس بگیرید
روز های عادی در ساعات کار مرکز پذیرش.

BODEN

0921-62 000 تماس با خدمات شهروندان
روز های عادی در ساعات کار مرکز پذیرش.

GÄLLIVARE

0970-818 000 با شهرداری تماس بگیرید
روز های عادی در ساعات کار مرکز پذیرش.

HAPARANDA

072-241 77 67 تماس با کلیسای سوئد
روز های عادی 08.00 – 12.00

JOKKMOKK

0971-170 00 با شهرداری تماس بگیرید
روز های عادی در ساعات کار مرکز پذیرش.

KIRUNA

0980-755 70 تماس با خدمات بازنشستگان
076-134 34 69 روز های عادی در ساعات کار
مرکز پذیرش.

KALIX

0923-651 00 تماس با شهرداری FRG
076-210 04 66 روز های عادی
17.00 – 13.00

توجه! این شماره
تلفن ها میتواند بعد تغییر
پیدا کند.

یک راهنمای بهداشت و درمان از منطقه Norrbotten با همکاری شورای اداری شهرستان Norrbotten و کلیسای سوئد به مناسبت همه گیر کرونا، تهیه شده
تاریخ 24 آوریل 2020. اطلاعات بیشتر در www.norrbotten.se/folkhalsa