



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 میدهم.



## 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](http://www.norrboten.se/folkhalsa)

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

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

طبارلا بلع لیمحت: [www.norrboten.se/folkhalsa](http://www.norrboten.se/folkhalsa)

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

# شما تنها نیستید

## با خط راهنمایی که مناسب



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

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

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

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

کلیسای سوئدی ..... 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

## آیا بیمار هستید و

به شماره 1177 به طور شبانه روزی برای مشاوره تماس بگیرید. در صورت شرایط اور  
راهنمایی های که از طرف اداره بهداشت و سلامت به صفحات اجتماعی

# تتید!

## ب شماس تماس گیرید.

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

بین المللی  
خط آسایش خانم 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 فینلاندی 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

## کمک لازم دارید؟

ژانسی به شماره 112 تماس بگیرید. توجه! همیشه قبل از رفتن به درمانگاه تماس بگیرید!

پخش میشود را دنبال کنید [www.folkhalsomyndigheten.se](http://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](http://www.norrbotten.se/folkhalsa)