



RISKAJOAVKUIDE JA BUORRÁSIIDA BADJEL 7 0 JAGI

# Healsoguide

Mii sáhttit veahkehit unnidit riskka ja rádjet leavvama covid-19, coronavirusa. Basa gieđaid, gosa giehtagavvá, doala gaskka, bisán ruovttus nu guhká go lea vejolaš ja divššu iežat dearvvasvuoda.



## VUOGIT

Bisut iežat fásta vugiid. Bora iðes-, gaskkabeaive- ja eahkesbiepmu nu go lávet.



## MOHKIT

Divtte iežaid gávppašit ja dahkat mohkiid dutnje.



## OKTAVUOHTA

Joatkke fal doallat oktavuoda ustibiiguin ja oamehasaiguin telefodna/dihtora boktu.



## OAÐÐIN

Geahččal, vai it jorgal jándora. Jus lea vejolaš, bora ja lihkat beaivet ja oađe ijjaid.



## BIEBMU

Bora dearvvaslaš ja juohkelágán biepmu. Ruotnasii, murjiid, guoli, nutteriid ja siepmaniid. Buorre biepmu nanne du immunehta.



## LIHKADEAPMI

Unnit jaskatčohkaheami ruovttus moadde earkilis hárjehusaiguin, dego čuožžilit ja čohkkedit stuolus logi gearddi.



## LIHKAT OLGUN

Vácce vai oaččut veháš váibmočoalkima ja liegganat. Doala gaskka earáide. Dat nanne du fysihkalaš ja psyhkalaš cagganfámu.



## DUHPÁT JA ALKOHOLA

Rádje dahje ale geavat duhpáha ja alkohola go dat bilista du immunehta cagganfámu.



## SÁRDNUT

Jus leat másoheapme, balat ja veaját heajut dahje dárbbahat sárdnut soapmásiin. Rávvet buriid telefodnabálvalusaid nuppi bealde.

Ládda čujuhusa: [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)



# IT LEAT OKTU!

Riŋge doarjjalinjái mii heive dutnje.

## Jus leat suruin ja mášoheapme dahje dárbbahat beare sárdnut soapmásiin?

**BOARRÁSIIDLINJA**.....020-22 22 33  
Árgabeivviid 08.00–19.00  
Vahkkoloahpaid 10.00–16.00

**VUORROBARGI LAGAMUŠ**.....08-702 16 80  
Eahkes ja ijaid 21.00–06.00

**Rukses Ruossa doarjjatelefovdna**.....0771-900 800  
Árgabeivviid 12.00–16.00

**Ruota girku**.....0920-26 47 00  
Árgabeivviid 08.00–12.00 ja  
13.00–15.00

**Vuorrobargi báhppa**.....112  
Ánut vuorrobargi báhpa.  
Eahkes ja ijaid 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

## Riskehuvvot go dahje šattat go gierdat veahkaválddi ruovttus?

Našuvnnalaš  
Nissonolbmoráfi linja.....020-50 50 50  
We speak many languages.

**Áhkuidvuorrobargi Iris**.....0920-22 22  
23  
Árgabeivviid 08.30–16.30 ja  
18.00–22.00 buot beivviid, sárdnut  
maid suomagiela.

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

## Eará dehálaš nummarat

**Dutnje gii riskerehuvvot vahágahttit gean ráhkistat**.....020-55 56 66  
Mánnodat ja gaskkavahku  
08.30–20.00  
Eará beivviid 08.30–16.00

**Balahat go du iežat dahje soames eará alkoholadábiid?**  
Alkoholalinja.....020-84 44 48  
Mánnodat- duorastat 11.00–19.00  
bearjadat 11.00–16.00

**Álbmotlaš gažaldagat covid-19 birra, gohččoduvvon coronavirus. Riŋge 113 13.**

## Jus leat buohcci ja dárbbahat veahki?

**Riŋge 1177** jándora birra oaččut ráđi. Fáhka dilli **riŋge 112**. FUOBMA! Riŋge álu ovdal go gálledat divššu!  
Čuovo Álbmotdearvvašvuodaeiseválddi rávvagiid mat gaskkustit mediain. [www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)

# MII VEAHKHIT DU!

**Don gii leat eanet go 70 jagi boaris dahje gullot riskajovkui sáhtát oazut veahki gávppašit biepmu ja vieččat reseaptageahtta dálkasiid. Ringe oaččut eanet dieđu got doaibá du gielddas. Bures boahthin!**

## ÁRJEPLUOVVI

Ringe Argentis..... 070-280 29 79  
Basehaga árgabeivviid 08.00–17.00

## ÁRVIESJAVRRIE

Ringe gildii..... 0960-155 00  
Basehaga árgabeivviid veaksela rabasáiggi.

## SUTTIS

Ringe álbmotlahtubálvalussii..... 0921-62 000  
Basehaga árgabeivviid veaksela rabasáiggi.

## JIELLEVÁRRI

Ringe gildii..... 0970-818 000  
Basehaga árgabeivviid veaksela rabasáiggi.

## HÁHPÁRÁNDI

Ringe Ruota girkuu..... 072-241 77 68  
Basehaga árgabeivviid 08.00–12.00

## JÁHKÂMÁHKE

Ringe gildii..... 0971-170 00  
Basehaga árgabeivviid veaksela rabasáiggi.

## GIRON

Ringe penšuvdnabálvalussii..... 0980-755 70  
Basehaga árgabeivviid 076-134 34 69  
veaksela rabasáiggi.

## GÀINNAS

Ringe gieldda FRG..... 0923-651 00  
Basehaga árgabeivviid 076-210 04 66  
13.00–17.00

## JULEVU

Ringe gildii..... 0920-45 30 00  
Basehaga árgabeivviid veaksela rabasáiggi.  
Ringe Rukses Russii..... 076-775 85 57  
Basehaga árgabeivviid 09.00–12.00

## BÁJIL

Ringe gildii..... 0978-120 00  
Basehaga árgabeivviid veaksela rabasáiggi.  
Ringe Rukses Russii..... 070-374 59 73

## PIDÁM

Ringe gieldda FRG..... 0911-69 70 01  
Basehaga árgabeivviid 09.00–13.00

## INNTJÁVÁLLE

Ringe gildii..... 0929-170 00  
Basehaga árgabeivviid veaksela rabasáiggi.

## BADJEGÀINNAS

Ringe gildii..... 0926-740 00  
Basehaga árgabeivviid veaksela rabasáiggi.

## ÖVERTORNEÅ

Ringe gildii..... 0927-720 00  
Basehaga árgabeivviid veaksela rabasáiggi.

**FUOBMA!** Dát nummarat  
ja telefodnaáiggit sáhttet rievdat.

Healsoguide Regiovdna Norrbotteniin ovttasbargguin Leanastivrrain Norrbottena leanain ja Ruota girkuin corona-pandemina geažil, oktiibiddjon 24 b. cuoŋománuš 2020. Eanet dieđut [www.norrbotten.se/folkhalsa](http://www.norrbotten.se/folkhalsa)