



Tu kaj san 70 bershengo vaj maj phur – na cide tut but manushensa

Ame das tut rekomendatcija tuke kaj san 70 bershengo vaj maj phuro te na cides tut but manushensa aj te beshes maj but khere dela jekh vramja sode biris.

O nevo virus nasvalimos covid-19 barilo kaj jekh pandemi aj o le manush pherdon ando Svedo. Tu kaj san 70 bershengo vaj maj phuro san andre ande riskgrupp Godo jekh zanglimos kaj dikhlam khatar Kina aj Italia, ke khote sas o nasvalimos maj lungu vramja.

Defjalo vazno si te les tut sama aj te na pherdon kaver manush po o nasvalimos covid-19. Atunci vi les sama karing e spita kaj site avela jekh baro pharimos pe lende kaj len sama pala le nasvale.

Sar te inkeres tut sasto

Te na pherdos phenas tuke kaj san 70 bershengo vaj maj phuro te na cides tut but manushensa. Trubos te na trades kollektivtrafiko, te zas kaj balame vaj te aves adne sala kaj si but manush andre pe jekh vramja. Le maj feder aztuimos khatar njamori vaj khatar le manush kaj beshen ande sa godu kher sar tute kana trubos te zas kaj balamo vaj te keres jekh buci.

Sar te na te pheres kavren

Te san nasvalo trubos te beshes khere aj te les sam apa tute aj te na pheres kavren, vi te ci san zorales nasvalo aj si tut kovle syntomori. Zumav aj na le kontakto kavre manushensa kana san nasvalo.

Viktiga telefonnummer

För allmänna frågor om covid-19, ring 113 13.

För sjukvårdsrådgivning, besök Vårdguiden, www.1177.se eller ring telefonnummer 1177, linjen är öppen dygnet runt.

Om du känner oro ring Äldrelinjen, 020-22 22 33. Vardagar kl 10-15.

Vid livshotande tillstånd ring 112.

Sar tu azutis la spita

Te na cidena pe manush kerdon maj xanci manush nasvale, atunci maj vuzoro kerdol la spitake. Svako zeno te azutina la spita azutinas la te ci trubon te keren pra but buci.

Covid-19 si jekh nasvalimos kaj si la jekh vaj maj but syntomori:

- hosta
- feber
- andningsbesvär
- snuva
- dukh ande xor
- sereski dukh
- statoski dukh
- kana kames te sjades

Inker tu – site nashol

Normalno si ke ashares dar, ke ci zanes so kerdol aj te ashares tut korkoro ande jekh situatcija kana musaj te na dikhes kavre manushen.

Godo kaj biris te keres si te phires phuvjatar ando vesh, te des duma ando telefono kaj cire njamori aj baratori, vaj te inkeres kontaktok hatar dator aj socialno media..

Sa le bucia te na cides tut kavrensa vaj te dikhes njamon si dela jekh skurto vramja. Zumav te keres variso kaj si tuke den drag aj del tut stimulatcija.

Riskgrupp

Phure bersh si o angluno riskfaktor. God sikhavel jekh phuterdo studio kaj si phanglo kaj o nasvalimos covid-19. Tu kaj san San 70 bershengo vaj maj phuro san jekh riskgrupp.

Manush kaj si phure ande kombinatcija sar eksempro vuzo rat, ileske nasvale, nasvale pe buke vaj diabetes si maj godola kaj nasvavon phares aj zorales.