

Achov khere te sijan nasvalo/nasvali

Zaedno sa ka khera te minimirina o buvljariba o corona virusi

O nevo corona virusi shaj te del amen jek nasvaliba covid-19 kova so potsetinela ki jek obicno prehlada ili ko gripi. Pobuter manusha so dobinena o simptomi na nasvaljovena odoboka but ama e phurenge hem o nasvale manusengje shaj te ovol opasno. Covid-19 zarazinela hembuter keda nekoj so i nasvalo hasala ili chijnela.

Achov khere te sijan nasvalo/nasvali

Te isi tut temperatura, hasaja, tavidela to nakh ili dukala tut to krlo valjani te achove khere hem te izbegin te kontaktija javere manushencar osven tle kherutne. Iako osetineja tut harica nasvalo/nasvali valjani te achove khere. Achov khere sa dzjikote na sijan skroz sasto hem palo odova duj dive extra. Adzjahare/agjhare nane te zarazine javeren.

Zastitin e phuren hem e nasvalen

Ko phure manusha isi pobaro riziko te nasvaljoven zoraleste. Odnosinelapes isto e manushengje so i zorale nasvale. Odoleske i vazno te izbegine olen ili te posetine olen. Poshukar zvonin olenge.

So shaj te kere tu licno te na astare o nasvaliba?

- Thov te vastra cesto hem pazljivo sapuneja hem tate panjeja. Te nane tut sapuni hem tato phani upotrebin dezifenkija vastengje.

- Pokusin te izbegine chackiba te jakha/ te dole te jakha, to nak, hem to muj.
- Iker tut ko razmak/dureste kotaro manusa so hasana/kasahljinena hem so chijinena hem izbegin te de to vas keda pozdravineja tut.

Keda hem kote shaj te rode nega?

O pobuter dzene so nasvaljona kotar o covid-19 nane potrebno te roden pomoc kotaro doktorija soske o simptomija nakena korkori pestar. Zvonon ko 1177 te i tuke poloshno ili te isi tut problemija dishibaja kedasijan pashlo/ pashli. Jek medicinsko sestra ka pomozinel tut/ ka uputinel tut ko pravo than kote so valjani. Zvonin uvek ko 112 keda kerelapes buti bashi o zivotno opasnost.

Medicinsko informacije isi isto ko akala chibja:

- Anglikane – zvonin ko telefonsko broj 1177 celo rat-celo dive 24/7 shaj te zvonine
- Finsko – zvonin ko telefonsko broj 1177 rabotno divesa kotaro/dzi ko 8-12
- Arapsko – zvonin ko telefonsko broj 08-123 130 80 sa o divesa kotaro/dzi ko 8-22
- Somalisko – zvonin ko telefonsko broj 08-123 130 90 kotaro/dzi ko 8-17
- Persisko – telefonsko broj 08-123 130 87 zvonin ko rabotno divesa 8-17

Panda informacija isi ko 1177.se/stockholm hem te isi tut normalno puciba basi o covid-19 zvonin ko 113 13.