

# Stanna hemma om du är sjuk

Tillsammans gör vi allt för att minimera spridningen av coronaviruset

## Guriga joog haddii aad jirrantahay

Waa inaa si wada jir qaadno tilaabooyin aan ku nusqaamin faafinta faayraska corona

## ሓሚምካ ምስ ትህሉ ኣብ ገዛኻ ጽናሕ

ሓቢርና ነቲ ምልባዕ "ኮሮና-ቪሩስ" ንምንካይ - ኩሉ ሲክላላና ክንገብር ኢና

## اگر بیمار هستید در خانه بمانید

با همکاری یکدیگر همه توان خود را برای کاهش سرایت ویروس کرونا به کار خواهیم بست

## ابق في المنزل في حال كونك مريضاً

نقوم بفعل كل شيء سويةً للتقليل من انتشار عدوى فيروس الكورونا

# Stanna hemma om du är sjuk

---

## Tillsammans gör vi allt för att minimera spridningen av coronaviruset

---

Det nya coronaviruset kan ge sjukdomen covid-19 som påminner om vanlig förkylning eller influensa. De flesta som får symtom blir inte så sjuka men för gamla och sjuka människor kan sjukdomen vara farlig. Covid-19 smittar framför allt när någon som har sjukdomen hostar eller nyser.

### Stanna hemma om du är sjuk

Om du får feber, hosta, snuva eller ont i halsen ska du stanna hemma och undvika att träffa andra än de du bor med. Även om du bara känner dig lite sjuk ska du stanna hemma. Stanna hemma tills du är helt frisk och två dagar extra. Då smittar du inte andra.

### Skydda äldre och svårt sjuka

Äldre människor har större risk att bli svårt sjuka. Det gäller även personer med svåra sjukdomar. Därför är det viktigt att undvika att träffa eller besöka dem. Ring istället.

### Vad kan du göra själv för att inte bli sjuk?

- Tvätta händerna ofta och noggrant med tvål och vatten. Använd handsprit om du inte har tvål och vatten.

- Försök undvika att röra ögonen, näsan och munnen.
- Håll avstånd till personer som hostar och nyser och undvik att ta dem i hand.

### När och var ska du söka vård?

De allra flesta som blir sjuka i covid-19 behöver inte söka vård eftersom besvären brukar gå över av sig själv. Ring 1177 om du blir mycket sämre eller om du får andningsbesvär också när du vilar. Då hjälper en sjuksköterska dig till rätt vård på rätt plats. Ring alltid 112 vid livshotande tillstånd.

Sjukvårdsrådgivning på telefon finns även på följande språk:

- Engelska – ring telefon 1177 dygnet runt
- Finska – ring telefon 1177 vardagar klockan 8–12
- Arabiska – ring telefon 08-123 130 80 alla dagar klockan 8–22
- Somaliska – ring telefon 08-123 130 90 vardagar klockan 8–17
- Persiska – ring telefon 08-123 130 87 vardagar klockan 8–17

**Mer information** finns på [1177.se/stockholm](https://www.1177.se/stockholm) och om du har allmänna frågor om covid-19 ring 113 13.

# Guriga joog haddii aad jirrantahay

## Waa inaa si wada jir qaadno tilaabooyin aan ku nusqaamin faafinta faayraska corona

Faayraska cusub oo la dhaho corona wuxuu sabab u noqon kara cudurka la dhaho covid-19 oo ah sida camal hargab ama duri. Dadka inta ugu badan oo tilmaamaha isku arko wax dhib weeyn ma kala kulmaayan laakin dadka gaboobay iyo dadka jirran wuxuu ku noqonkara cudur halis. Cudurka Covid-19 wuxuu faafi markuu qof qabo cudurka qufaco ama hindhiso.

### Guriga joog haddii aad jirrantahay

Haddii aad isku aragtid xummad, qufac, diif ama dhuun xanuun, waa in guriga joogtid iyo iska ilaali inaa la kulantid dadkale inta aanan ka eheen ehelka aad isku guriga ku nooshihiin. Haddii xita jirro aad u yar dareemeysid guriga joog. Guriga joog ilaa aad caafimaad buuxo ka heleysid iyo labo maalmood dheeri. Markas adiga waxaa noqon qof aan cudur faafineyn.

### Difaac dadka gaboobay iyo dadka aad u jirran

Dadka gaboobay baa halista ugu weeyn ku sugan iney aad ugu xanuunsadan cudurkan. Iyo dadka cuduro halis qabo. Sidas daraadeed waa muhiim inaa iska ilaalisid inaa la kulantid dadkas iyo booqasho ah ugu tagin. Wac oo telefoonka kala xiriir.

### Maxaa adiga suubinkarta si aadan u xanuunsan?

- Gacmaha si joogto iskaga dhaq iyo isticmaal saabuun iyo biyo. Isticmaal alkohoolka gacmaha haddii aadan haysan saabuun iyo biyo.

- Ka fogoow dadka qufaci iyo hindhishon iyo iska ilaali salaanta gacmaha.

### Gormee iyo meeshee baa adiga caafimad usoo raadsan?

Dadka inta ugu badan uu ku dhaco cudurka covid-19 ma u baahna daryeel caafimaad maadaama jirrada ey dareemi iyo iskood uga fiicnaan. Soo wac 1177 haddii xaalada caafimaadkaada ey xumaato ama neefshada dhib kugu noqoto marka aad nasaneysid xita. Markas waxaa ku caawin kaalkaalis oo kuu sheegi meesha saxda aad daryeelka caafimaadka u raadsaneysid. Soo wac markasto 112 haddii nololshaada xaalad halis ku sugantahay.

Talo bixin caafimaad oo telefoon waxaa ku heli luqadahan:

- Ingiriis – soo wac telefoon lambarka 1177 xillikasto
- Finish – soo wac telefoon lambarka 1177 maalmaha shaqada saacadaha 8–12
- Carabi – soo wac telefoon lambarka 08-123 130 80 maalinkasto saacadaha 8–22
- Soomaali – soo wac telefoon lambarka 08-123 130 90 maalmaha shaqada saacadaha 8–17
- Af iiraani – soo wac telefoon lambarka 08-123 130 87 maalmaha shaqada saacadaha 8–17

**Warbixin kale waxaa** ka heli bogga internetka 1177.se iyo haddii aad dooneysid su'aalo guud inaa naga weeydiisid cudurka covid-19 soo wac 113 13.

# ሓሚምካ ምስ ትህሉ ኣብ ገዛኻ ጽናሕ

## ሓቢርና ነቲ ምልባዕ “ኮቮይድ-ቪሩስ” ንምንካይ - ኩሉ ዚክኣለና ክንገብር ኢና

እዚ ሓድሽ “ኮቮይድ-ቪሩስ” እዚ፡ ነቲ “covid-19” ዚባሃል፡ ንሓይ ልሙድ ጉንፋዕ ወይ ሰዓል ዘዘኻኽረካ ዓይነት ሕማም ኪገብረልካ ዚኽእል’ዩ። ሙብዛሕትኦም ምልክት-ሕማም ዚስምዖም ሰባት፡ ከቢድ ሕማም ኣይሕዘምን’ዩ። ይኹን እምበር፡ ንኣረጋውያንን ንሕዳር-ሕማም ዘሎምም ሰባትን፡ ኣዝዩ ሓይገኛ ሕማም ኪኸውን ይኽእል’ዩ። እዚ “Covid-19” ኪለግበካ ዚኽእል፡ ብቐዳምነት ካብ ሓይ በቲ ሕማም’ቲ ዝተለኸፈ ሰብ ኪስዕል ወይ ኪንጥስ ከሎ’ዩ።

**ሓሚምካ እንተ ደኣ ኣሊኻ ኣብ ገዛኻ ጽናሕ**  
ረስኒ፡ ስዓል፡ ዐፈፍ-ምባል ወይ ቃንዛ-ጎሮር ጌሩልካ ምስ ዚህሉ፡ ኣብ ገዛኻ ክትጸንብን፡ ብጀካ ምስቶም ምሳኺ ዚነብሩ ሰባት ድማ፡ ምስ ካልኣት ሰባት ካብ ምርኻብን ክትቁጠብ ይግባእ። ሞላኪ እቲ ስምዒት-ሕማም ቀሊል እንተ መሰለ፡ ኣብ ገዛኻ ክትጸንብ ይግብኣካ። ክሳብ ኣጸቢቐካ ትሓወ፡ ብድሕሪኡ ውን ንኽልተ ተወሳኺ መዓልታት፡ ኣብ ገዛኻ ጽናሕ። ካብ ሽዑ ንንዮ፡ ንኽልኣት ሰባት ክተልግብ ኣይትኽእል ኢኻ።

**ንኣረጋውያንን ንሰብ ሕዳር-ሕማምን ተኸላኽለሎም**  
ንኣረጋውያን ሰባት፡ ከቢድ ሕማም ንኺገብረሎም ኣዝዩ ዝግበዩ ሓይገኛ ዘሎ። እዚ ነገር’ዚ ነቶም ከቢድ ሕዳር-ሕማም ዘሎምም ሰባት ውን ከምኡ’ዩ። ስለዚ ድማ፡ ካብ ምብጽሖም ወይ ካብ ምርከባም ክትቁጠብ ኣዝዩ ኣገዳሲ’ዩ። ኣብ ክንድኡ ስልኪ ደውለሎም።

**ንባዕልኻ ንኸይትሓምም እንታይ ክትገብር ኢኻ ትኽእል?**

- ጽቡቕ ጌርካን ደጋጊምካን፡ ብማይን ሳምናን

- ኣእዳውካ ትሓጸብ። ሳምናን ማይን ኣብ ዘይብሉ ድማ፡ ናይ ኢድ ኣልኮል ተጠቐም።
- ዓይንኻ፡ ኣፍንጨኻን ኣፍካን ካብ ምትንካፍ ክትቁጠብ ፈትን።
- ካብ ዚስዕሉን ዚንጥሱን ሰባት ፍንትት በል። ብኢድካ ሰላም ካብ ምባሎም ውን ተቐጠብ።

**መዓስን ኣበይን ኢኻ ናብ ሕክምና ትኸይድ?**

ሙብዛሕትኦም እቶም ብ“covid-19” ዝሓመሙ ሰባት፡ ባዕሉ ኪገድፎም ስለ ዝኹን፡ ናብ ሕክምና ምኽድ ኣዩድልዮምን’ዩ። ኣጸቢቐ እናገደደካ እንተ ኸይዱ፡ ኣብቲ ተዕርፈሉ ጊዜ ውን ንምትንፋስ እንተደኣ ተጸጊምካ፡ ናብ 1177 ደውል። ሽዑ እታ ነርስ፡ ናብቲ ግቡእ ክንክን ትረኽበሉን፡ ናብ ትኽክለኛ ናይ ሕክምና ቦታን ክትመርኣካ እያ። ኣብ ኣዝዩ ኣጻዳፊ ናይ ህይወት ሓይገ ኩነታት፡ ኩሉ ጊዜ ናብ 112 ደውል።

ምኽሪ ክንክን-ሕማም ብቴሌፎን፡ በዘም ዚስዕቡ ቋንቋታት ውን ኣሎ’ዩ፡-

- እንግሊዝ፡- ናብ ቁጽሪ 1177 ደውል፡ መዓልትን ለይትን ክፉትዩ
- ፊንላንድ፡- ናብ ቁጽሪ 1177 ደውል፡ ኣብ ናይ ስራሕ ዕለታት፡ ኣብ ሰዓታት 8-12
- ዓረብ፡- ናብ ቁጽሪ 08-123 130 80 ደውል፡ ኩሉ ዕለታት፡ ኣብ ሰዓታት 8-22
- ሶማል፡- ናብ ቁጽሪ 08-123 130 90 ደውል፡ ኣብ ናይ ስራሕ ዕለታት፡ ኣብ ሰዓታት 8-17
- ፐርሺያ፡- ናብ ቁጽሪ 08-123 130 87 ደውል፡ ኣብ ናይ ስራሕ ዕለታት፡ ኣብ ሰዓታት 8-17

**ተወሳኺ ሓበሬታ** ኣብ 1177.se ክትረክብ ኢኻ። ኣፈሻዊ ሕቶታት ብዛዕባ “covid-19” ናብ 113 13

# اگر بیمار هستید در خانه بمانید

با همکاری یکدیگر همه توان خود را برای کاهش سرایت ویروس کرونا به کار خواهیم بست

- از افرادی که سرفه می کنند یا ریزش بینی دارند فاصله بگیرید و از دست دادن با آنها اجتناب کنید.

## چه زمانی و در کجا باید درخواست کمک درمانی کنید؟

اکثر افرادی که به بیماری کو-وید ۱۹ مبتلا می شوند نیاز به مراجعه برای دریافت درمان ندارند چون ناراحتی آنها به خودی خود برطرف می شود. اگر حالتان خیلی بد است و یا در زمان استراحت نیز مشکل تنفسی دارید با ۱۱۷۷ تماس بگیرید. در این صورت یک پرستار به شما جهت دریافت درمان صحیح و در محل صحیح کمک خواهد کرد. همیشه در مواقعی که جانتان در خطر است با ۱۱۲ تماس بگیرید.

راهنمای درمان تلفنی به زبان های زیر نیز موجود است:

انگلیسی - به صورت شبانه روزی به ۱۱۷۷ زنگ بزنید  
فنلاندی - روزهای اداری از ساعت ۸-۱۲ به تلفن ۱۱۷۷ زنگ بزنید  
عربی - همه روزها از ساعت ۸-۲۲ به شماره ۰۸-۱۲۳۳۳۰۸۰ زنگ بزنید  
سومالیایی- روزهای اداری از ساعت ۸-۱۷ به شماره ۰۸-۱۲۳۳۳۰۹۰ زنگ بزنید  
پارسی- روزهای اداری از ساعت ۸-۱۷ به شماره ۰۸-۱۲۳۳۳۰۸۷ زنگ بزنید

**اطلاعات بیشتر** در وب سایت 1177.se وجود دارد و چنانچه دارای پرسش های عمومی در رابطه با کو-وید ۱۹ هستید به شماره ۱۱۳۱۳ تلفن بزنید.

ویروس کرونا جدید می تواند منتهی به بیماری کو-وید ۱۹ شود که به سرماخوردگی و آنفلوآنزا شباهت دارد. اکثر افرادی که نشانه های آن را پیدا می کنند چندان بیمار نمی شوند اما برای انسان های سالمند و مریض این بیماری می تواند خطرناک باشد. کو-وید ۱۹ در درجه نخست زمانی که فردی که مبتلا به آن است سرفه یا عطسه می کند سرایت می کند.

## اگر بیمار هستید در خانه بمانید

اگر دچار تب، سرفه، ریزش آب بینی و یا درد گلو هستید می بایست در منزل بمانید و از تماس با افرادی غیر از اهل منزلتان اجتناب کنید. حتی اگر خیلی کم هم احساس مریضی می کنید می بایست در منزل بمانید. تا زمان بهبودی کامل و نیز دو روز اضافه تر پس از آن در منزل بمانید.

به این صورت دیگران را مبتلا نخواهید کرد.

## از سالمندان و بیماران مزمن محافظت کنید

افراد سالمند در معرض خطر بیشتری برای بیمار شدن قرار دارند. این شامل افراد دارای بیماری های مزمن نیز می شود. به همین دلیل مهم است که از دیدار و تماس با آنها خودداری شود.  
برای تماس با آنها از تلفن استفاده کنید.

## خودتان برای جلوگیری از بیمار شدن می توانید چه اقداماتی انجام دهید؟

- دست هایتان را مرتب و با دقت با آب و صابون شستشو دهید. اگر آب و صابون ندارید از مایع ضد عفونی کننده استفاده کنید.

- از دست زدن به چشم ها، بینی و دهان اجتناب کنید.

# ابق في المنزل في حال كونك مريضاً

## نقوم بفعل كل شيء سويةً للتقليل من انتشار عدوى فيروس الكورونا

### متى و أين يجب علي التوجه للحصول على المساعدة؟

لا يحتاج معظم الذين يصابون بمرض كوفيد - 19 الى الرعاية الطبية كون المصاب تخطفي من تلقاء نفسها. اتصل على الرقم 1177 في حال ساء وضعك بشكل كبير أو في حال تعرضك لمصاب في التنفس حتى في وضعية الإستراحة. تقوم وقتها ممرضة بمساعدتك على الحصول على الرعاية المناسبة في المكان المناسب. اتصل على الرقم 112 في الحالات الخطيرة التي قد تهدد الحياة.

إن الإرشاد الطبي عبر الهاتف متاح كذلك باللغات التالية:

- الإنكليزية - اتصل على الرقم 1177 على مدار الساعة
- الفنلندية - اتصل على الرقم 1177 من الاثنين حتى الجمعة بين الساعة 8 - 12
- العربية - اتصل على الرقم 08.123 130 80 جميع الأيام بين الساعة 8 - 22
- الصومالية - اتصل على الرقم 08-123 130 90 من الاثنين حتى الجمعة بين الساعة 8 - 17
- الفارسية - اتصل على الرقم 08.123 130 87 من الاثنين حتى الجمعة بين الساعة 8 - 17

**يتوفر المزيد من المعلومات** على 1177.se وفي حال وجود أسئلة عامة لديك حول كوفيد - 19 اتصل على الرقم 113 13

إن فيروس الكورونا قد يؤدي الى مرض كوفيد - 19 والذي يذكر بأعراض الزكام العادي أو الإنفلونزا. إن معظم الذين يعانون من الأعراض لا يصابون بالمرض إلا أن الأمر قد يكون خطيراً بالنسبة للمسنين وذوي الصحة الضعيفة. إن مرض كوفيد - 19 ينتقل عبر العدوى بصورة خاصة عند قيام الشخص بالعطس أو السعال.

### ابق في منزلك في حال كونك مريضاً

يتوجب عليك، في حال كونك تعاني من الحرارة أو السعال أو سيلان الأنف أو ألم في الحلق، أن تبقى في البيت و أن تتجنب الإختلاط بالآخرين الذين لا يسكنون معك. يتوجب عليك البقاء في البيت حتى لو كنت تشعر بأنك مريض بشكل طفيف فقط. ابق في منزلك الى أن تتعافى زائد يومين اضافيين. لن يكون من الممكن عندها أن تصيب الآخرين بالعدوى.

### قم بحماية كبار السن وضعاف الصحة

إن احتمال أن يعاني كبار السن من الأعراض الخطيرة للمرض كبير. إن الشيء ذاته ينطبق على الأشخاص الذين يعانون من أمراض خطيرة. لذلك فإنه من المهم تجنب المقابلة أو الزيارة هنا. اتصل هاتفياً بهم عوضاً عن ذلك.

### ما الذي يمكن لك القيام به لتجنب الإصابة بالمرض؟

- قم بغسل اليدين بكثرة وبعناية بالصابون والماء. استعمل كحول اليدين في حال عدم توفر الصابون والماء.
- حاول تجنب لمس العينين أو الأنف أو الفم.
- ابتعد مسافة عن الذين يسعلون أو يعطسون وحاول عدم مصافحتهم بالأيدي.



Folkhälsomyndigheten

# Undvik att bli smittad och att smitta andra



## Tvätta händerna ofta!

Smittämnen fastnar lätt på händer och kan spridas vidare. Tvätta händerna ofta med tvål och varmt vatten, minst 20 sekunder. Handsprit är ett alternativ när du inte har möjlighet till handtvätt.



## Hosta och nys i armvecket!

Genom att hosta och nysa i armvecket eller i en pappersnäsduk hindrar du små droppar med smittämnen från att spridas runt dig eller fastna på dina händer. Släng alltid pappersnäsduken i en papperskorg och tvätta händerna.



## Undvik att röra ögon, näsa och mun!

Det kan vara svårt att låta bli, så tvätta händerna ofta med tvål och vatten för att få bort smittämnen.



## Stanna hemma när du är sjuk!

Stanna hemma när du är sjuk. Då undviker du att smitta andra.



Smittämnen finns överallt i vår omgivning.

God handhygien är ett enkelt sätt att skydda dig själv och andra.

Den vanligaste smittspridningen sker via våra händer.

# Hjälp för dig som är 70 år eller äldre

För dig som är 70 år eller äldre som ska undvika offentliga miljöer och sociala kontakter finns hjälp att få.

## Hjälp att handla mat och apoteksvaror

Svenska kyrkan erbjuder hjälp med inköp av livsmedel och apoteksvaror. Det är en tjänst för dig som inte kan handla på nätet eller kan be en anhörig eller bekant att uträtta ärenden. Tjänsten är kostnadsfri och kontantfri.

Kontakt: Svenska kyrkan, Götene pastorat  
Telefon: 0511-285 74 eller 0511-285 33

## Hemleverans av mat

Följande matbutiker i Götene kommun erbjuder utkörning av livsmedel, kontakta dem för att få veta mer:

- Ica Kvantum Götene, 0511-34 57 00
- Coop Hällekis, 010-741 60 51
- Tempo Lundsbrunn, 0511-576 00

Flera restauranger erbjuder utkörning eller avhämtning. Kontakta respektive restaurang eller besök deras hemsidor för mer information.

## Hemleverans av böcker från biblioteket

Götene bibliotek erbjuder hemleverans av böcker.

Kontakta biblioteket:  
Telefon: 0511-38 60 80  
E-post: [biblioteket@gotene.se](mailto:biblioteket@gotene.se)

*Den här broschyren är ett samarbete mellan Götene kommun och Götenebostäder.  
Källor: Vårdguiden 1177, Folkhälsomyndigheten*

## Mer information

[www.gotene.se/coronaviruset](http://www.gotene.se/coronaviruset)  
Medborgarkontoret, 0511-38 60 01



GöteneBostäder



Götene kommun