



RISKIRYHMILLE JA 70 VUOTTA TÄYTTÄNEILLE

Terveysopas

Voimme kaikki auttaa covid-19-koronaviruksen aiheuttamien riskien ja leviämisen rajoittamisessa pesemällä kädet, rykimällä kynärvarteen, säilyttämällä etäisyyden, pysymällä kotona mahdollisimman kauan ja pitämällä huolta omasta terveydestä.



RUTIINIT

Säilytä normaalit rutiinisi
Syö aamiainen, lounas ja päivällinen tavalliseen tapaan.



ASIAT

Anna toisten tehdä ostoksesi ja asioida puolestasi.



YHTEYDET

Pidä päivittäin yhteyttä ystäviisi ja omaisiisi puhelimitse tai tietokoneella.



UNI

Älä yritä kääntää vuorokaudenaikoja vas-takkaisiksi. Jos mahdollista, syö ja liiku päivällä ja nuku öisin.



RUOKA

Syö terveellisesti ja monipuolisesti. Vihanneksia, hedelmiä, kalaa, pähkinöitä ja siemeniä. Hyvä ruokavalio vahvistaa vastustuskykyä.



LIKKUMINEN

Rajoita paikallaan istumista kotona muutamalla helpolla harjoituksella, kuten nouse-malla tuoliilta ja istuutamalla sille uudelleen 10 kertaa.



ULKOILU

Käy kävelyillä, jotta rasittui-sit ja lämpenisit hieman. Säi-lytä etäisyys muihin. Tämä vahvistaa fyysistä ja psyyk-kistä vastustuskykyäsi.



TUPAKKA JA ALKOHOLI

Rajoita tupakan ja alkoholin käyttöä tai lopeta niiden käyttö kokonaan, koska se heikentää vastustuskykyäsi.



PUHUMINEN

Oletko levoton, peloissasi ja voit huonosti vai tarvitsetko vain jonkun puheto-verin? Annamme vihjeitä seuraavalla sivulla olevista hyvistä puhelinpalveluista.

Ladda ner på: www.norrbotten.se/folkhalsa

Lataa osoitteesta: www.norrbotten.se/folkhalsa

Download at: www.norrbotten.se/folkhalsa

طبارلا ىلع لىمحت: www.norrbotten.se/folkhalsa

Ka soo degso www.norrbotten.se/folkhalsa



ET OLE YKSIN!

Soita tarpeitasi vastaavalle tukilinjalle.

Oletko surullinen ja levoton vai tarvitsetko vain puhekumppania?

SENIORILINJA.....020-22 22 33
Arkisin 08.00–19.00
Pyhisin 10.00–16.00

PÄIVYSTÄVÄ KANSSAIHMINEN.....08-702 16 80
Iltaisin ja öisin 21.00–06.00

Punaisen ristin tukipuhelin.....0771-900 800
Arkisin 12.00–16.00

Ruotsin kirkko.....0920-26 47 00
Arkisin 08.00–12.00 och
13.00–15.00

Päivystävä pappi.....112
Kysy päivystävää pappia.
Iltaisin ja öisin 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

Oletko vaarassa altistua vai oletko jo altistunut väkivallalle kotona?

Kansallinen naisrauhalinja.....020-50 50 50
We speak many languages.

Tantjouden Iris.....0920-22 22 23
Arkisin 08.30–16.30 ja 18.00–22.00
joka päivä, myös suomea puhutaan.

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

Muita tärkeitä numeroita

Sinulle, jolla on riski vahingoittaa rakastettuasi020-55 56 66
Maanantai ja keskiviikko 08.30–20.00
Muina päivinä 08.30–16.00

Oletko huolestunut omasta tai jonkun toisen alkoholin käytöstä?
Alkohollinjen.....020-84 44 48
Ma-to 11.00–19.00
pe 11.00–16.00

Yleisiä kysymyksiä covid-19:stä, ns. koronaviruksesta. Soita 113 13.

Oletko sairas ja tarvitset apua?

Soita **1177** vuorokauden ympäri neuvojen saamiseksi. **Soita akuuttitapauksessa 112.** HUOM! Soita aina ensin, ennen kuin hakeudut hoitoon!

Noudata medioiden välittämiä Kansanterveysviranomaisen suosituksia. www.folkhalsomyndigheten.se

ME AUTAMME SINUA!

Jos olet täyttänyt 70 vuotta tai kuulut johonkin riskiryhmään, voit saada apua ruokaostosten tekemisessä ja reseptittömien lääkkeiden noutamisessa. Soita lisätietojen saamiseksi siitä, miten se toimii omassa kunnassasi. Tervetuloa!

ARJEPLOG

Soita Argentis **070-280 29 79**
Normaaleina arkipäivinä 08.00 – 17.00

ARVIDSJAUR

Soita kunnalle.....**0960-155 00**
Normaaleina arkipäivinä vaihteen ollessa auki.

BODEN

Soita kansalaispalveluun.....**0921-62 000**
Normaaleina arkipäivinä vaihteen ollessa auki.

JÄLLIVAARA

Soita kunnalle.....**0970-818 000**
Normaaleina arkipäivinä vaihteen ollessa auki.

HAAPARANTA

Soita Ruotsin kirkolle**072-241 77 68**
Normaaleina arkipäivinä 08.00 – 12.00

JOKKMOKK

Soita kunnalle.....**0971-170 00**
Normaaleina arkipäivinä vaihteen ollessa auki.

KIIRUNA

Soita eläkeläispalveluun**0980-755 70**
Normaaleina arkipäivinä **076-134 34 69**
vaihteen ollessa auki.

KALIX

Soita kunnan FRG:lle.....**0923-651 00**
Normaaleina arkipäivinä **076-210 04 66**
13.00 – 17.00

LUULAJA

Soita kunnalle.....**0920-45 30 00**
Normaaleina arkipäivinä vaihteen ollessa auki.
Soita Punaiselle Ristille**076-775 85 57**
Normaaleina arkipäivinä 09.00 – 12.00

PAJALA

Soita kunnalle.....**0978-120 00**
Normaaleina arkipäivinä vaihteen ollessa auki.
Soita Punaiselle Ristille**070-374 59 73**

PIITIME

Soita kunnan FRG:lle.....**0911-69 70 01**
Normaaleina arkipäivinä 09.00 – 13.00

ÄLVSBYN

Soita kunnalle.....**0929-170 00**
Normaaleina arkipäivinä vaihteen ollessa auki.

ÖVERKALIX

Soita kunnalle.....**0926-740 00**
Normaaleina arkipäivinä vaihteen ollessa auki.

ÖVERTORNEÅ

Soita kunnalle.....**0927-720 00**
Normaaleina arkipäivinä vaihteen ollessa auki.

HUOM! Nämä numerot
ja puhelinajat voivat muuttua

Region Norrbottenin yhteistyössä Norrbottelin läänin lääninhallituksen ja Ruotsin kirkon kanssa koronapandemian johdosta julkaisema terveysopas, laadittu 24. huhtikuuta 2020. Lisätietoja on verkkosivustolla

www.norrbotten.se/folkhalsa