



RISKIRYHMILE JA NIILE JOKKA ON YLI 70 VUOTTA

# Terhveysopas

Met saatama kaikin auttaa ette vähentää riskiä ja rajoittaa covid-19 viiruksen leviämistä  
Pese käet, ryi kainalhoon, piä distansia, pysy kotona niin pitkään kun maholista ja ota  
huolen sinun omasta terhveyvestä.



## RYTIINIÄ

Seuraa sinun rytiiniä. Syö  
fruekostin, linsjin ja illalisen  
kun pruukaat.



## ASIOITA

Anna muut käyä kaupassa ja  
tehhä sulle asioita.



## KONTAKTI

Piä mielelhään jatkossaki  
kontaktia päivittäin kaveritten  
ja lähimäisten kans telefonin/  
daatturin kautta.



## UNI

Yritä ettei kääntää vuorokautta.  
Jos maholista, syö ja liiku  
päivinä ja nuku yölä.



## RUOKA

Syö terhveelistä, vaihtelevaa  
ruokaa, joka tukkee imyyni-  
suojaa. Vihaneksia, fryktiä,  
kallaa, pähkinöitä ja siemeniä.



## LIIKUNTA

Vähänä istumista kotona  
helpoila harjotteluila,  
esimerkiks nousta/istua 10  
kerta.



## LIKKUA ULKONA

Kävele ette saat vähän pylsiä  
ja tulet lämpimäks. Piä  
distansi muihin. Se vahvistaa  
sinun fyysistä ette psyykkistä  
puolustusvoimaa.



## TUPAKKA JA VIINA

Vähänä eli lopeta tupakan ja  
viinan koska se heikentää sinun  
imyynisuojaa.



## PUHUA

Jos olet vaivoissa, pölkäät ja voit  
kehnosti eli tarttet vain puhua  
jonku kans. Met tipsaama hyviä  
telefonipalveluita toisela  
sivula.

Lattaa alas: [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 ىل ع لى م ح ت [www.norrbotten.se/folkhalsa](http://www.norrbotten.se/folkhalsa)

Ka soo degso [www.norrbotten.se/folkhalsa](http://www.norrbotten.se/folkhalsa)



# ET SIE OLE

## Soita siihen tukilinjhaan

### Oletko sie ikävissä ja vaivoissa eli sie piian tarttet vain puhua jonku kans?

**VANHAINLINJA** ..... **020-22 22 33**

Arkipäivät 08.00 – 19.00

Pyhät 10.00 – 16.00

**SJUURISSA OLEVA TUNTEVA  
IHMINEN** ..... **08-702 16 80**

Illoila ja öilä 21.00 – 06.00

**Puna Ristin tukitelefooni**.....

0771-900 800

Arkipäivät 12.00 – 16.00

**Ruottin kirkko** ..... **0920-26 47 00**

Arkipäivät 08.00 – 12.00 ja

13.00 – 15.00

**Sjuurissa oleva pappi**..... **112**

**Taho sjuurissa oleva pappi.**

Illoila ja öilä 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 sairas ja

**Soita 1177** ja saat neuvontaa vuorokauven ympäri. Jos on hätä t  
Seuraa Folkhälsomyndighetin (Kansanterhveysviraston) ohjeita j

# YKSIN!

...joka sopii sulle.

## Oletko vaarassa ette sie koet väkivaltaa sinun koissa?

**Kansallinen Vaimonrauhanlinja**..... **020-50 50 50**  
We speak many languages.

**Tantsjuuri Iris** ..... **0920-22 22 23**  
Arkipäivinä 08.30 – 16.30 och  
18.00 – 22.00 kaikki päivät, puhuma  
kans suomea.

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**

## Muut tärkeät numerot

**Sulle joka saatat tehdä vahinkoa sille ketä rakastat**..... **020-55 56 66**  
Maanantai ja keskiviikko 08.30 – 20.00  
Muut päivät 08.30 – 16.00

**Oletko kiusoissa sinun eli jonku muun viinankäytöstä?**  
**Alkkohoolinja** ..... **020-84 44 48**  
Maanantai-tuorestai 11.00 – 19.00  
perjantai 11.00 – 16.00

Ylheisiä kysymyksiä  
covid-19:sta, niin kuttutu  
koronaviiryksestä.  
Soita 113 13.

## ja tarttet apua?

...tä tilane soita 112. Huomio! Soita aina ennenku tulet hoithoon!  
...jokka välitethään meetian kautta. [www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)

# MET AUTAMA SINUA!

**Sie joka olet yli 70 vuotta eli kuulut riskiryhmään saatat saa apua ostaa ruokaa ja noutaa metesiiniä ilman reseptiä. Soita ja saa lissää tietoja kuinka se toimii sinun kunnassa. Tervetuloa!**

## ARJEPLOG

Soita Argentis.....070-280 29 79  
Arkipäivät ilman pyhäpäiviä 08.00 – 17.00

## ARVIDSJAUR

Soita kuntaan.....0960-155 00  
Arkipäivät ilman pyhäpäiviä väkselin aukiaikoina.

## PUUTI

Soita medborgarservice.....0921-62 000  
Arkipäivät ilman pyhäpäiviä väkselin aukiaikoina.

## JELLIVAARA

Soita kuntaan.....0970-818 000  
Arkipäivät ilman pyhäpäiviä väkselin aukiaikoina.

## HAAPARANTA

Soita Ruottin kirkhoon.....072-241 77 68  
Arkipäivät ilman pyhäpäiviä 08.00 – 12.00

## JOKKMOKKI

Soita kuntaan.....0971-170 00  
Arkipäivät ilman pyhäpäiviä väkselin aukiaikoina.

## KIRUNA

Soita pansunääripalvelhuun.....0980-755 70  
Arkipäivät ilman pyhäpäiviä väkselin aukiaikoina

## KAINUS

Soita kunnan FRG:hen.....0923-651 00  
Arkipäivät ilman pyhäpäiviä 076-210 04 66  
13.00 – 17.00

## LUULAJA

Soita kuntaan.....0920-45 30 00  
Arkipäivät ilman pyhäpäiviä väkselin aukiaikoina.  
Soita Puna Risthiin.....076-775 85 57  
Arkipäivät ilman pyhäpäiviä 09.00 – 12.00

## PAJALA

Soita kuntaan.....0978-120 00  
Arkipäivät ilman pyhäpäiviä väkselin aukiaikoina.  
Soita Puna Risthiin.....070-374 59 73

## PIITIMÄ

Soita kunnan FRG:hen.....0911-69 70 01  
Arkipäivät ilman pyhäpäiviä 09.00 – 13.00

## ÄLVSBYN

Soita kuntaan.....0929-170 00  
Arkipäivät ilman pyhäpäiviä väkselin aukiaikoina.

## YLIKAINUS

Soita kuntaan.....0926-740 00  
Arkipäivät ilman pyhäpäiviä väkselin aukiaikoina.

## MATARENKI

Soita kuntaan.....0927-720 00  
Arkipäivät ilman pyhäpäiviä väkselin aukiaikoina.

Huomio! Nämät numerot ja  
telefonaiijat saattavat muuttua.

Region Norrbottenin terveysopas yhteistyössä Norrbottenin Lääninhallituksen ja Ruottin kirkon kans corona-pandemin syystä, koostettu 24 huhtikuu 2020. Lissää tietoja: [www.norrbotten.se/folkhalsa](http://www.norrbotten.se/folkhalsa)