ነቶም ንሓደጋ ዝተሳጥሑን ልዕሊ 70 ዓመት ዝዕድሚኦምን ዝምልከት

መርሓ ጥዕናዊ ምኽሪ

ለበዳ ክሮና-ቫይረስ ኮቪድ-19 ንምድራት ኩልና ተራ ክንጻወት ንኽእል ኢና። ኢድካ ሕጸብ፡ ሕንጥሾ ክትብል እንከለኻ ኣፍንጫኻ ኣብ ጉምቦ-ኢድካ ኣጸጊዕካ ሕንጥሾ በል፡ ርሕቀት ውን ሓሉ፡ ጥዕናኻ ንምሕላው ብዝተኻእለ መጠን ገዛ ኮፍ በል።

ልሙድ ኣካይዳ

ልሙድ ኣካይዳኻ ዓቕብ።
ቁርሲ፡ ምሳሕን ድራርን ከምቲ
ልሙድ ብላዕ።

ጉዳያት

ካልኦት ሰባት ዝደለኻዮ ነገር ክዕድጉልካን
ጉዳያት ክሳልጡልካን ግበር።

ርክብ

መዓልታዊ ብተለፎንን ኮምፕዩተርን
ምስ የዕሩኽትን ስድራን ልሙድ
ርኽክብ ኣካይድ።

ድቃስ

ቅኒት ኣደቃቕሳኻ ኣይትቐይር። ዝከኣል
ምስዝኸውን፡ ቀትሪ መግቢ ብላዕን
ተነቀሳቐስን። ለይቲ ውን ደቅስ።

መግቢ

ሃብታም መኣዛዊ ትሕዝቶ ዘለዎን
ዓይነታውን መግቢ ብላዕ። ኣሕምልቲ፡
ፍሩታ፡ ዓሳ፡ ካዕካዕ ከምኡ ውን ፍሬታት።
ብመኣዛ ሃብታም ዝኾነ መግቢ ኣካልትና
ሕማም ናይ ምቅዋም ዓቕሙ የሐይሎ እዩ።

ምንቅስቓስ

ስቕ ኢልካ ኮፍ ናይ ገዛ ኣወግድ።
ኣብ ክንድኡ ነኣሽቱ ምንቅስቓሳዊ
ልምምዳት ኣካይድ። ንኣብነት፡ ኣብ
ወንበር 10 ግዜ ኮፍ ኢልካ ምትሳእ።

ተዛወር

ትርግታኻ ንምንትጣፍን ኣካላትካ ሙቐት
ንኽድልብን ብእግሪኻ ደገ ውጽእ ኢልካ
ተዛወር። ካብ ካልኦት ሰባት ርሕቀት ሓሉ።
እዚ፡ ንኣካላውን ስነ-ኣእምሮኣውን ሕማም
ናይ ምቅዋም ዓቕሚ የሐይሎ እዩ።

ትምባኾን ኣልኮላዊ-መስተን

ትምባኾን ኣልኮላዊ መስተን ደርቶ ወይ ውን
ምሉእ ብምሉእ ጠጠው ኣብሎ። ምኽንያቱ
ንናይ ኣካልትካ ኣንጻር ሕማም ናይ ምቅዋም
ዓቕሚ ስለዘዳኽሞ።

ተዛረብ

ተሻቒልካ ፍርሒ ውሒጡካ ወይ ውን
ሕማቕ ይስመዓካ ኣሎ ድዩ። ወይ'ሲ
ተዘራርቦ ሰብ የድልየካ ኣሎ። ኣብ ዝቕጽል
ገጽ ክትድውለሎም እትኽእል ኣገደስቲ
ቊጽሪ ተለፎናት ኣስፊርና ኣለና።

ኣብዚ ኣቲኻ ኣራግፍ: www.norrbotten.se/folkhalsa

www.norrbotten.se/folkhalsa **:للتحميل استخدم هذا الرابط**

Lataa osoitteesta: www.norrbotten.se/folkhalsa

Ka soo degso www.norrbotten.se/folkhalsa

Download at: www.norrbotten.se/folkhalsa

ኣባኻ ጥራይ ዝወረደ ኣይኮነን!

ኣብ ዝጥዕመካ እዋን ናብዚ ናይ ድጋፍ ቍጽሪ ደውል።

ቃዝኖት ወይ ውን ሻቕሎት ይስመዓካ ኣሎ ድዩ ወይ'ሲ ምስ ዝኾነ ክትዘራረብ ትደሊ ኣለኻ ዲኻ?

ኤልድረ-ሊንየን **020-22 22 33**
መዓልታት-ስራሕ 08.00 – 19.00
ቀዳመ-ሰንበት 10.00 – 16.00

ኹር-ሆቫንደ ማኒኻ **08-702 16 80**
ኣጋ-ምሸት ከምኡ ውን ለይቲ 21.00 – 06.00

መስመር ድጋፍ ቀይሕ-መስቀል **0771-900 800**
መዓልታት-ስራሕ 12.00 – 16.00

ቤተ-ክርስትያን ሽወደን **0920-26 47 00**
መዓልታት-ስራሕ 08.00 – 12.00
ከምኡ ውን 13.00 – 15.00

ኹር-ሆቫንደ ፕረስት **112**
ድዊልካ ናብኦም ከራኽቡኺ ሕተት
ኣጋ-ምሸትን ለይትን 17.00 – 08.00

Palveleva Puhelin, Ruotsin kirkko **020-26 25 00**
Joka ilta klo 20.00 – 24.00

هل تشعر بالوحدة؟ هل أنت 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

ግዳይ ዘቤታዊ ዓመጽ ንዝኾንካ ወይ ውን ንኸምዚ ዝተቓላዕካ?

ሃገራዊ መስመር ክቪኖ ፍሪድ **020-50 50 50**
ብብዙሕ ቋንቋታት ኣገልግሎት ንህብ።

ኢሪስ ታንተ ኹር **0920-22 22 23**
መዓልታት-ስራሕ 08.30 – 16.30
ከምኡ ውን 18.00 – 22.00
ኩሉ መዓልታት ቋንቋ ፊንላንድ ውን ንዛረብ ኢና።

Are you exposed to domestic violence?
Terrafem **020-52 10 10**

Waxaan halis ugu jiraa in laidhibaateeyo!
Terrafem **020-52 10 10**

أنا في / خطر التعرض للعنف
Terrafem **020-52 10 10**

ካልእ ኣገዳሲ ቍጽሪ ስልኪ

ንእትፈትዎ ሰብ ክትሃሲ እትግደድ **020-55 56 66**
ሰኑይን ረቡዕን 08.30 – 20.00
ካልእ መዓልታት 08.30 – 16.00

ብናይ ገዛ ርእስኻ ወይ ውን ናይ ካልእ ሰብ ዝውተራ ኣልኮላዊ-መስተ ንዝተሻቐልካ መስመር ኣልኮላዊ-ምኽሪ **020-84 44 48**
ሰኑይ-ሓሙስ 11.00 – 19.00
ዓርቢ 11.00 – 16.00

ንለበዳ ክሮና ቫይረስ ዝምልከት ሓበሬታ ንምርካብ 113 13 ደውል።

ሓሚምካ ሃሊኻ ሓገዝ ንእትደሊ?

ጥዕናዊ ምኽሪ ንምርካብ ናብ **1177** ኣብ ዝኾነ እዋን ደውል። እቲ ኩነታት ተኣፋፊ ምስዝኸውን **112** ድውል። ኣስተውዕል! ቅድሚ ሕክምና ምኻድካ ኣቐዲምካ ደውል!
ነቲ ብሜድያ ዝሕበር ዘሎ መምርሒታት ህዝባዊ ጥዕና ተኸተል።

ክንሕግዘካ ኢና!

እቶም ብዕድመ ልዕሊ 70 ዓመት ዝኾንኩም ወይ ውን ንሓደግ ዝተቓላዕኩም ወገናት ኣስቤዛ ክትገብሩ ወይ ውን ብዘይፍቓድ ሓኪም ዝዕደግ መድሃኒት ንምዕዳግ ሓገዝ ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም። እዚ ሓገዝ'ዚ ኣብ ምምሕዳር ከተማኹም ብኽመይ ተዋዲዱ ኣሎ ንምፍላጥ ደውሉ። ብደሓን ምጹ!

ARJEPLOG
ናብ ኣርጀንቲስ ደውሉ **070-280 29 79**
መዓልታት ስራሕ 07.00 – 17.00

ARVIDSJAUR
ናብ ምምሕዳር ከተማ ደውሉ..................... **0960-155 00**
መዓልታት ስራሕ መከፋፈሊ ተለፎን ከፉት ኣብ ዝኾነሉ እዋን።

BODEN
ናብ መድቦርያር-ሰርቪስ ደውሉ **0921-62 000**
መዓልታት ስራሕ መከፋፈሊ ተለፎን ከፉት ኣብ ዝኾነሉ እዋን።

GÄLLIVARE
ናብ ምምሕዳር ከተማ ደውሉ.................. **0970-818 000**
መዓልታት ስራሕ መከፋፈሊ ተለፎን ከፉት ኣብ ዝኾነሉ እዋን።

HAPARANDA
ቤተ-ክርስትያን ሽወደን ደውሉ **072-241 77 68**
መዓልታት ስራሕ 08.00 – 12.00

JOKKMOKK
ናብ ምምሕዳር ከተማ ደውሉ..................... **0971-170 00**
መዓልታት ስራሕ መከፋፈሊ ተለፎን ከፉት ኣብ ዝኾነሉ እዋን።

KIRUNA
ናብ ኣገልግሎታት ጥሮታ ደውሉ **0980-755 70**
መዓልታት ስራሕ መከፋፈሊ ተለፎን ከፉት ኣብ ዝኾነሉ እዋን **076-134 34 69**

KALIX
ናብ ምምሕዳር ከተማ ደውሉ FRG **0923-651 00**
መዓልታት ስራሕ 13.00 – 17.00 **076-210 04 66**

LULEÅ
ናብ ምምሕዳር ከተማ ደውሉ.................. **0920-45 30 00**
መዓልታት ስራሕ መከፋፈሊ ተለፎን ከፉት ኣብ ዝኾነሉ እዋን.
ቀይሕ መስቀል ደውል **076-775 85 57**
መዓልታት ስራሕ 09.00 – 12.00

PAJALA
ናብ ምምሕዳር ከተማ ደውሉ..................... **0978-120 00**
መዓልታት ስራሕ መከፋፈሊ ተለፎን ከፉት ኣብ ዝኾነሉ እዋን።
ናብ Röda Korset.......................... **070-374 59 73**

PITEÅ
ናብ ምምሕዳር ከተማ ደውሉs FRG **0911-69 70 01**
መዓልታት ስራሕ 09.00 – 13.00

ÄLVSBYN
ናብ ምምሕዳር ከተማ ደውሉ..................... **0929-170 00**
መዓልታት ስራሕ መከፋፈሊ ተለፎን ከፉት ኣብ ዝኾነሉ እዋን።

ÖVERKALIX
ናብ ምምሕዳር ከተማ ደውሉ..................... **0926-740 00**
መዓልታት ስራሕ መከፋፈሊ ተለፎን ከፉት ኣብ ዝኾነሉ እዋን።

ÖVERTORNEÅ
ናብ ምምሕዳር ከተማ ደውሉ..................... **0927-720 00**
መዓልታት ስራሕ መከፋፈሊ ተለፎን ከፉት ኣብ ዝኾነሉ እዋን።

ኣስተውዕሉ! እዚ ቍጽሪ ተለፎናትን ሰዓታት ኣገልግሎትን ክቀያየር ይኽእል እዩ።

ብምትሕብባር ምምሕዳር ጥዕና ዞባ ኖርቦተን ቤተ-ክርስትያን ሽወደንን ብምኽንያት ለበዳ ክሮና-ቫይረስ ብምምሕዳር ዞባ ኖርቦተን ዝተዳለወ መርሓ ጥዕናዊ-ምኽሪ።
ዝተዳለወሉ ዕለት 24 ሚያዝያ 2020. ንተወሳኺ ሓበሬታ ኣብዚ ዝስዕብ ገጽ እተዉ www.norrbotten.se/folkhalsa

REGION NORRBOTTEN · Länsstyrelsen Norrbotten · Svenska kyrkan LULEÅ STIFT