



(SVENSKA)

## EN GUIDE TILL EN HÄLSOSAM OCH FUNGERANDE VARDAG!

Fasta och hälsosamma rutiner är särskilt viktigt för dig som tillhör en riskgrupp och som nu måste isolera sig mer än andra. Tack för att du fortsätter följa myndigheternas rekommendationer!

Ladda ner hälsoguiden på [www.norrbottn.se/folkhalsa](http://www.norrbottn.se/folkhalsa) eller hämta på ditt bibliotek.

(FINSKA)

## OPAS TERVEELLISEEN JA TOIMIVAAN ARKIPÄIVÄÄN!

Pysyvät ja terveelliset rutiinit ovat erityisen tärkeitä sinulle, joka kuuluu riskiryhmään ja jonka täytyy eristäytyä muita enemmän. Kiitos, että jatkat viranomaisien suositusten noudattamista! Lataa terveysopas sivustolta [www.norrbottn.se/folkhalsa](http://www.norrbottn.se/folkhalsa) tai nouda se kirjastostasi.

(MEÄNKIELI)

## OPAS TERHVEELISHEEN JA TOIMIVHAAN ARKIPÄIHVÄÄN!

Fastat ja terhveelliset rytinit oon erityisen täheliset sulle joka kuuluu riskiryhmään ja joka nyt häyt isuleerata itteä enämpi ko muut. Kiitos ette sie jatkat seuraahmaan virastoitten ehotuksia! Laajaa alle terhveysopas osotheelta [www.norrbottn.se/folkhalsa](http://www.norrbottn.se/folkhalsa) elikkä noua sinun kirjastosta.

(SAMISKA)

## GUIDE DEARVVASLAŠ JA DOAIMMASLAŠ ÁRGABEAIVÁI!

Bissovaš ja dearvvaslaš rutiinnat leat erenoamáš dehálaččat dutnje gii gullot riskajovkui ja dál fertet isolerejuvvot eanet go earát. Giitu go joatkát čuovvut eiseválddiid ávžžuhusaid! Ládde vulos dearvvasvuodaguide dás [www.norrbottn.se/folkhalsa](http://www.norrbottn.se/folkhalsa) dahje viečča bibliotekastat.

(ENGELSKA)

## A GUIDE TO A HEALTHY EVERYDAY LIFE THAT WORKS!

Fixed and healthy routines are particularly important for those in risk groups, who now need to isolate more than others. Thank you for sticking to authorities' recommendations! Download the health guide on [www.norrbottn.se/folkhalsa](http://www.norrbottn.se/folkhalsa), or collect it at the library.

(SOMALISKA)

## HAGITAAN KU AADDAN NOLOL MAALMEED CAAFIMAAD LEH OO SHAQEYNEYS!

Nidaam joogto ah oo caafimaad leh si gaar ah ayuu muhiim kuugu yahay adigaaga ka tirsan koox khatar ku jirta oo ay iminka khasab tahay in aad si dheeraad ah dadka ugu fogaatid. Waad ku mahadsantahay in aad sii waddid raacitaanka talooyinka hey'adaha dowladda! Hagaha caafimaadka ka soo degso [www.norrbottn.se/folkhalsa](http://www.norrbottn.se/folkhalsa) ama ka soo qaado maktabadda.

(PERSISKA)

## یک راهنمای برای یک زندگی سالم داری کاربرد!

روال های ثابت و سالم برای شما که متعلق به گروه خطر هستید مهم است و حالا که مجبور هستید که را منزوی بسازید. تشکر از شما که توصیه های اداره سلامت و بهداشت را پیگیری می کنید! راهنمای سلامت را از سایت [www.norrbottn.se/folkhalsa](http://www.norrbottn.se/folkhalsa) دانلود نمایید یا از کتاب خانه خودتان بیورید.

(TIGRINJA)

## መምርሒ ንጥዕና ዘውሓስ ንስሩዕን መዓልታዊ ህይወት!

እቶም ለበዳ ቫይረስ ምስዝለኸፈኩም ከትስነፉ እትኸእሉን፡ ኣብዚ እዋን ካብ ካልኣት ሰባት ንላዕሊ ውስን ከትብሉ ዘለኩምን ወገናት፡ ቀዋምን ጥዕና ዝሓለወን ኣገባባት ኣነባብራ ክህልዉኩም ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ንመርሒታት ሰብ-መዚ ትኸተሉ ብምህላውኩም ነመስግን! ጥዕናዊ መምርሒ ኣብዚ ዝስዕብ ገጽ ኣቲኹም [www.norrbottn.se/folkhalsa](http://www.norrbottn.se/folkhalsa) ዳውንሎድ ክትገብርዎ ወይ ውን ኣብ ከባቢኹም ካብ ዝርከብ ቤት-ንባብ ኬድኩም ከተምጽእዎ ትኸእሉ።

(ARABISKA)

## الدليل الذي يرشدكم إلى حياة يومية صحية وناجحة!

العادات الثابتة والصحية تعتبر هامة بشكل خاص للأشخاص الذين ينتمون إلى إحدى المجموعات المعرضة للخطر والذين يتوجب عليهم عزل أنفسهم أكثر من غيرهم. شكراً لأنكم تتبعون توصيات السلطات! يمكنكم تحميل الدليل الصحي من الرابط [www.norrbottn.se/folkhalsa](http://www.norrbottn.se/folkhalsa) أو احصلوا عليه من المكتبة.

