



RISKAJOAVKUIDE JA BUORRÁSIIDA BADJEL 7 0 JAGI

Healsoguide

Mii sáhttit veahkehit unnidit riskka ja rádjet leavvama covid-19, coronavirusa. Basa gieđaid, gosa giehtagavvá, doala gaskka, bisán ruovttus nu guhká go lea vejolaš ja divššu iežat dearvvasvuoda.



VUOGIT

Bisut iežat fásta vugiid. Bora iðes-, gaskkabeaive- ja eahkesbiepmu nu go lávet.



MOHKIT

Divtte iežaid gávppašit ja dahkat mohkiid dutnje.



OKTAVUOHTA

Joatkke fal doallat oktavuoda ustibiiguin ja oamehasaiguin telefodna/dihtora boktu.



OAÐÐIN

Geahččal, vai it jorgal jándora. Jus lea vejolaš, bora ja lihkat beaivet ja oađe ijjaid.



BIEBMU

Bora dearvvaslaš ja juohkelágán biepmu. Ruotnasii, murjiid, guoli, nutteriid ja siepmaniid. Buorre biepmu nanne du immunithta.



LIHKADEAPMI

Unnit jaskatčohkaheami ruovttus moadde earkilis hárjehusaiguin, dego čuožžilit ja čohkkedit stuolus logi gearddi.



LIHKAT OLGUN

Vácce vai oaččut veháš váibmočoalkima ja liegganat. Doala gaskka earáide. Dat nanne du fysihkalaš ja psyhkalaš cagganfámu.



DUHPÁT JA ALKOHOLA

Rádje dahje ale geavat duhpáha ja alkohola go dat bilista du immunithta cagganfámu.



SÁRDNUT

Jus leat másoheapme, balat ja veaját heajut dahje dárbbahat sárdnut soapmásiin. Rávvet buriid telefodnabálvalusaid nuppi bealde.

Ládda čujuhusa: 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



IT LEAT OKTU!

Riŋge doarjjalinjái mii heive dutnje.

Jus leat suruin ja mášoheapme dahje dárbbahat beare sárdnut soapmásiin?

BOARRÁSIIDLINJA.....020-22 22 33
Árgabeivviid 08.00–19.00
Vahkkoloahpaid 10.00–16.00

VUORROBARGI LAGAMUŠ.....08-702 16 80
Eahkes ja ijaid 21.00–06.00

Rukses Ruossa doarjjatelefovdna.....0771-900 800
Árgabeivviid 12.00–16.00

Ruota girku.....0920-26 47 00
Árgabeivviid 08.00–12.00 ja
13.00–15.00

Vuorrobargi báhppa.....112
Ánut vuorrobargi báhppa.
Eahkes ja ijaid 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

Riskehuvvot go dahje šattat go gierdat veahkaválddi ruovttus?

Našuvnnalaš
Nissonolbmoráfi linja.....020-50 50 50
We speak many languages.

Áhkuidvuorrobargi Iris.....0920-22 22
23
Árgabeivviid 08.30–16.30 ja
18.00–22.00 buot beivviid, sárdnut
maid suomagiela.

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

Eará dehálaš nummarat

Dutnje gii riskerehuvvot vahágahttit gean ráhkistat.....020-55 56 66
Mánnodat ja gaskkavahku
08.30–20.00
Eará beivviid 08.30–16.00

Balahat go du iežat dahje soames eará alkoholadábiid?
Alkoholalinja.....020-84 44 48
Mánnodat- duorastat 11.00–19.00
bearjadat 11.00–16.00

Álbmotlaš gažaldagat covid-19 birra, gohččoduvvon coronavirus. Riŋge 113 13.

Jus leat buohcci ja dárbbahat veahki?

Riŋge 1177 jándora birra oaččut ráđi. Fáhka dilli **riŋge 112**. FUOBMA! Riŋge álu ovdal go gálledat divššu!
Čuovo Álbmotdearvvašvuodaeiseválddi rávvagiid mat gaskkustit mediain. www.folkhalsomyndigheten.se

MII VEAHKHIT DU!

Don gii leat eanet go 70 jagi boaris dahje gullot riskajovkui sáhtát oazut veahki gávppašit biepmu ja vieččat reseaptageahttá dálkasiid. Ringe oaččut eanet dieđu got doaibá du gielddas. Bures boahthin!

ÁRJEPLUOVVI

Ringe Argentis..... 070-280 29 79
Basehaga árgabeivviid 08.00–17.00

ÁRVIESJAVRRIE

Ringe gildii..... 0960-155 00
Basehaga árgabeivviid veaksela rabasáiggi.

SUTTIS

Ringe álbmotlahtubálvalussii..... 0921-62 000
Basehaga árgabeivviid veaksela rabasáiggi.

JIELLEVÁRRI

Ringe gildii..... 0970-818 000
Basehaga árgabeivviid veaksela rabasáiggi.

HÁHPÁRÁNDI

Ringe Ruota girkuu..... 072-241 77 68
Basehaga árgabeivviid 08.00–12.00

JÁHKÂMÁHKE

Ringe gildii..... 0971-170 00
Basehaga árgabeivviid veaksela rabasáiggi.

GIRON

Ringe penšuvdnabálvalussii..... 0980-755 70
Basehaga árgabeivviid 076-134 34 69
veaksela rabasáiggi.

GÀINNAS

Ringe gieldda FRG..... 0923-651 00
Basehaga árgabeivviid 076-210 04 66
13.00–17.00

JULEVU

Ringe gildii..... 0920-45 30 00
Basehaga árgabeivviid veaksela rabasáiggi.
Ringe Rukses Russii..... 076-775 85 57
Basehaga árgabeivviid 09.00–12.00

BÁJIL

Ringe gildii..... 0978-120 00
Basehaga árgabeivviid veaksela rabasáiggi.
Ringe Rukses Russii..... 070-374 59 73

PIDÁM

Ringe gieldda FRG..... 0911-69 70 01
Basehaga árgabeivviid 09.00–13.00

INNTJÁVÁLLE

Ringe gildii..... 0929-170 00
Basehaga árgabeivviid veaksela rabasáiggi.

BADJEGÀINNAS

Ringe gildii..... 0926-740 00
Basehaga árgabeivviid veaksela rabasáiggi.

ÖVERTORNEÅ

Ringe gildii..... 0927-720 00
Basehaga árgabeivviid veaksela rabasáiggi.

FUOBMA! Dát nummarat
ja telefvdnaáiggit sáhttet rievdat.

Healsoguide Regiovdna Norrbotteniin ovttasbargguin Leanastivrrain Norrbottena leanain ja Ruota girkuin corona-pandemina geažil, oktiibiddjon 24 b. cuoŋománuš 2020. Eanet dieđut www.norrbotten.se/folkhalsa