



MYCKET VIKTIG INFORMATION
På arabiska

.. فيروس كورونا ..

بهذه الخطوات تستطيع تجنب خطره

- استخدام كمامات للحد من انتقال العدوى
- تناول المأكولات والمشروبات الحيوانية
- تجنب الازدحام والتواجد في الأماكن العامة
- الابتعاد عن المناطق الرطبة
- شرب كميات من المياه والسوائل
- عزل المريض نهائياً وإخضاعه لرعاية طبية مكثفة
- غسل اليدين جيداً لتجنب انتقال العدوى

www.amrkhaled.net

Råd till äldre om covid-19

Det pågår en spridning av coronaviruset i samhället.
Du som är 70 år eller äldre:

- ✓ Begränsa nära kontakter med andra.
- ✓ Undvik platser med många människor.
- ✓ Håll kontakten med nära och kära via telefon.
- ✓ Gå gärna ut och promenera.
- ✓ Be om hjälp med att handla mat.

Källa: Folkhälsomyndigheten 200323



KRISINFORMATION.SE

COVID-19



بسبب انتشار مرض الكورونا لكم معلومات هامة للأشخاص الذين أعمارهم ٧٠ وما فوق

1- تجنب الاقتراب من الأشخاص الأخرى

2- الابتعاد عن التجمعات في الأماكن العامة

3- التواصل مع الأقرباء والاصدقاء من خلال الهاتف

4- المشي -التفضل ممارسة الرياضة

5- طلب المساعدة من اقرب الناس لأجل شراء الحاجات الضرورية من الطعام والأدوية

نتمنى لكم الصحة والعافية والعمر المديد