

Tack för att du håller i och håller ut. Tillsammans bromsar vi smittan.



Svenska



Suomi



Meänkieli



Sámegeielat

Vi befinner oss i en ovanlig situation. Coronapandemin påverkar oss alla. Det är särskilt viktigt att du som är 70 år och äldre skyddar dig från att smittas. Kanske har du varit tvungen att förändra din vardag, är hemma mer än vanligt och orolig för din egen eller närståendes hälsa. Vi vill ge dig några råd om vad du själv kan göra för att må bra och påminna om att det finns stöd - om du behöver.

Detta kan du själv göra för att må bra.



BEHÅLL RUTINER

Fortsätt med rutiner i din vardag. Regelbunden sömn och mat är viktigt.



UMGÅS MED AVSTÅND

Umgås utan fysisk kontakt och på avstånd. Träffa vänner och närstående utomhus för en fika eller en picknick.



TA HJÄLP OM DU BEHÖVER

Att prata med någon är ofta bra för att minska oro och må bättre.



GÖR NÅGOT SOM DU TYCKER OM

Planera in aktiviteter, till exempel baka, spela boule eller något annat du tycker är roligt.



VAR SNÄLL MED DIG SJÄLV

Det är en svår situation vi lever i, ha rimliga förväntningar på dig själv.



RÖR PÅ DIG

Gå promenader men håll avstånd. Gör övningar varje dag, till exempel res dig och sätt dig i en stol tio gånger.

Och kom ihåg!

- Håll avstånd till andra både inomhus och utomhus.
- Undvik folksamlingar.
- Be om hjälp för exempelvis inköp av mat, mediciner och andra ärenden.
- Tvätta händerna ofta med tvål och vatten i minst 20 sekunder.
- Hosta och nys i armvecket.
- Var källkritisk. Sprid inte falsk information.

Kiitos että pidät mielesi maltillisena. Yhdessä hillitsemme tartuntaa.



Suomi

Olemme epätavallisessa tilanteessa. Koronapandemia vaikuttaa meidän kaikkien elämään. On erityisen tärkeää, että sinä, joka olet yli 70-vuotias, suojaat itsesi tartunnalta. Olet ehkä joutunut tekemään muutoksia arkielämässäsi, olemaan kotona tavallista enemmän ja tuntemaan huolta omasta tai läheisesi terveydestä. Haluamme antaa sinulle joitakin neuvoja siitä, mitä voit itse tehdä oman hyvinvointisi hyväksi ja muistuttaa siitä, että apua on saatavilla – jos tarvitset sitä.



SÄILYTÄ RUTIINIT

Noudata arkirutiinejasi myös jatkossa. Säännöllinen uni- ja ateriarytmi on tärkeä.



SEURUSTELE VÄLTTÄMÄLLÄ LÄHIKONTAKTIA

Seurustele välttämällä fyysistä kontaktia ja lähikontaktia. Tapaa ystäviä ja läheisiä ulkona esimerkiksi piknikillä.



HARRASTA LIIKUNTAA

Tee kävelylenkkejä, mutta pidä turvaväli. Jumppaa joka päivä, voit esimerkiksi istuutua tuolille ja nousta ylös kymmenen kertaa.



TEE JOTAKIN MUKAVAA PUUHAA

Suunnittele joku aktiviteetti jokaiselle päivälle, esimerkiksi leipominen, petankin pelaaminen tai joku muu mukava harrastus tai puuha.



OLE KILTTI ITSELLESI

Elämme vaikeaa aikaa, aseta itsellesi kohtuulliset odotukset.



HAE APUA SITÄ TARVITESSASI

Puhuminen toisen kanssa vähentää usein pelontunnetta ja olo tuntuu paremmalta.

Ja muista!

- Pidä turvaväli toisiin ihmisiin sekä sisällä että ulkona.
- Vältä ihmisjoukkoja.
- Pyydä apua esimerkiksi ruoka- ja apteekkiasioiden yms. hoitamiseen.
- Pese kädet usein saippualla ja vedellä vähintään 20 sekunnin ajan.
- Yski ja aivasta kyynärtaipeeseen.
- Ole lähdekriittinen. Älä levitä virheellistä tietoa.

Kiitos ette päätät kiini ja jaksat olla. Yhessä met hiastutama tartunan.



Met olema harvinaisessa tilantheessa. Koronapandemi vaikuttaa meihin kaikkiin. Se on erikoisen tärkeä ette sie joka olet 70 vuotta ja vanheempi suojaat itteästi tartunasta. Piian sulla on ollu pakko muuttaa sinun arkipäivää, olla kotona enemän kun tavallisesti ja olet vaivoissa sinun omasta ja lähimäisten terhveyvestä. Met haluama antaa sulle muutaman neuvon mitä sie itte saatat tehdä ette voit hyvin ja muistuttaa ette on ole-massa tukea – jos sie sitä tarttet.



PYSY RYTIINISSÄ

Jatka niitä sinun arkipäivän rytiiniä. Säänölinen uni ja ruoka on tärkeä.



PIÄ YHTEYTTÄ DISTANSILA

Pitäkää yhteyttä distansissa ilman fyysistä kontaktia. Koh-taa kaveria ja lähimäisiä ulkona, esimerkiks piknikin kautta.



KÄY LIIKKUMASSA

Käy kävelemässä mutta piä distansia. Tehe harjotteluja joka päivä, esimerkiks ette sie nouset ja istut toolile kymmenen kertaa.



TEHE SELLAISTA MISTÄ SIE TYKKÄÄT

Suunittele yks aktiviteetti joka päiväle, esimerkiks lei-poa, pelata boulea eli jotaki muuta mistä sie tykkäät.



OLE SIIVO SINUN ITTENSÄ KANS

Se on vaikea tilane missä met elämä, piä järkeviä ototuksia ittestä.



TAHO APUA JOS SIE TARTTET

Puhua jonku kans on useasti hyvä malli millä vähentää vaivoja ja voipi paremin.

Ja muista!

- Piä distansia muihin sekä sisälä ette ulkona.
- Vältä väkijoukkoja.
- Taho apua, esimerkiks ostaa ruokaa, mete-siiniä ja muita asioita.
- Pese käet useasti veelä ja saipuala, vähhint-hään 20 sekuntia.
- Ryi ja aivasta kainalhoon. -
- Ole lähekriittinen. Älä levitä valheelista tietoa.

Gæjhtoe datne dâarjohth jih gaarsjelh. Ektesne mijjeh suetiem heerredibie.



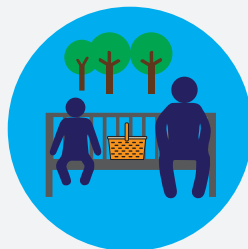
Sámegeielat

Mijjeh ovsiejhme tsiehkesne. Coronapandemijen mijjiem gaajhkem tsavtsa. Dihte sjiere vihkeles datne gie 70 jaepien båeries jih båarasåbpoe vaarjelh guktie ih laanesth. Kanne datne tjoeri dov aarkebiejjem jeatjahtedth, leah vielie gâetesne jih aerkies dov jallh mubpiej healsoen åvteste. Mijjeh sijhtebe dutnjien naan raerieh vedtedh guktie maahth jijtje darjodh guktie hijven veasoeh jih mäjhtajehtebe dâarjoeht gâavnesieh – jis datne dam daarpesjh.



UTNIEH RUTIJNH

Jâerhkieh dov aarkebiejjien rutijnigujmie. Vihkeles åeredh jih byöpmedidh.



GAAVNESJH GÅHKOJNE

Gaavnesjh fysisken gaskesi bieleden jih höölth gånkoem. Gaavnesjh voelph jih fuelhkieh ålkone vuesiehtimmie picknickesne.



SVIHTJH

Vaedtsieh men höölth gånkoem. Darjoeht svihtjemh fierhten biejjien, vuesiehtimmieh tjihkedh jih tjöödtjesth luhkien aejkien.



DARJOEH MAAM AKT DATNE LYJHKH DARJODH

Soejkesjh darjomem fierhten biejjien, vuesiehtimmien gaavhtan bååhkesjidh, boulem spealadidh jallh maam akt jeatjh datne lyjkhk darjodh.



ÅRROEH GIEMHPES JIJTSASSE

Daelie mijjeh gierve tsiehkesne, aellieh fer jijnje jijtsistie vuertedh.



VAELTIEH VIEHKIEM JIS DAM DAARPESJH

Soptsestalledh lea hijven jis aerkies jih dellie buerebe damth.

Jih mujhtieh!

- Höölth gånkoem mubpide dovne gâetien sisnie jih ålkone
- Aellieh almetjedåehkesne årroeh.
- Gihthjeh viehkien åvteste vuesiehtimmieh beapmoeh jih daalhkesht åstedh jih jeatjah ieride.
- Bissd daamhtaj gietide tjoeline jih tjaetsine unnemes 20 sekundh.
- Gosseht jih gesnesth giete-gaavese.
- Ovmessie gaaltijh vuarjasjidh jih nuhtjedh laejhtehtkslaakan. Aellieh sluekies bievnesh buektieh.



Du är inte ensam!

Ring stödlinjen som passar dig

Vi hjälper dig!

Du som är över 70 år kan få hjälp med ärenden som handla mat och hämta mediciner. Ring din kommun för information om hur det fungerar. Välkommen!

Bjurholm 0932- 140 00

Dorotea 0942-140 00

Lycksele 0950-166 00

Malå 0953-140 00

Nordmaling 0930-140 00

Norsjö 0918-140 00

Skellefteå 0910-73 50 00

Sorsele 0952-140 00

Storuman 0951-140 00

Umeå 090-16 10 00

Vilhelmina 0940-140 00

Vindeln 0933-140 00

Vännäs 0935-140 00

Åsele 0941-140 00

Robertsfors 0934-140 00

För information och råd om covid-19

Samlad och bekräftad information om covid-19 på webbplatsen [krisinformation.se](https://www.krisinformation.se)
Information om symtom, var och när du ska söka vård och vad du själv kan göra om du är sjuk på webbplatsen [1177.se](https://www.1177.se)

För allmänna frågor, ring 113 13.
Ring 1177 för sjukvårdsrådgivning.
Vid akut sjukdom, ring 112.

Behöver du prata med någon?

Äldrelinjen 020-22 22 33

Jourhavande medmänniska 08-702 16 80

Röda Korset 0771-900 800

Svenska kyrkan 0920-26 47 00

Jourhavande präst Ring 112

Palveleva Puhelin, Ruotsin kirkko
020-26 25 00

Islamic Relief 073-375 84 88, 073-375 84 72

Riskerar du eller blir du utsatt för våld i hemmet?

Are you exposed to domestic violence?

Nationella Kvinnofridslinjen 020-50 50 50
(Interpreter is available)

Centrum mot våld Umeå 020-410 420

Centrum mot våld Skellefteå 020-61 60 60

Umeå kvinnojour 090-77 97 00

Lycksele kvinnojour 0950-372 11

Guldstadens kvinnojour (Skellefteå)
0910-150 03

Vilhelmina kvinnojour 070-326 33 71

Att bli utsatt för våld i nära relation är ett brott. Polisanmäl brottet via telefon 114 14 eller genom att besöka en polisstation. Är det akut eller ett pågående brott ring 112.

Andra viktiga telefonnummer

För dig som utövar våld:

Centrum mot våld Umeå 020-245 245

Skellefteå 020-73 55 55

Alkohollinjen 020-84 44 48

Telefonlinjen Välj att sluta 020-55 56 66



Et ole yksin!

Soita sopivalle tukilinjalle.

Me autamme sinua!

Sinä, joka olet yli 70-vuotias voit saada apua asioiden hoitamisessa, kuten ruokaostosten teossa ja lääkkeiden noutamisessa apteekista. Soita kotikunnallesi saadaksesi tietoa siitä, miten palvelu toimii. Tervetuloa!

Bjurholm 0932- 140 00

Dorotea 0942-140 00

Lycksele 0950-166 00

Malå 0953-140 00

Nordmaling 0930-140 00

Norsjö 0918-140 00

Skellefteå 0910-73 50 00

Sorsele 0952-140 00

Storuman 0951-140 00

Umeå 090-16 10 00

Vilhelmina 0940-140 00

Vindeln 0933-140 00

Vännäs 0935-140 00

Åsele 0941-140 00

Robertsfors 0934-140 00

Tarvitseeko sinun puhua jonkun kanssa?

Vanhuslinja 020-22 22 33

Päivystävä kanssaihminen 08-702 16 80

Punainen Risti 0771-900 800

Ruotsin kirkko 0920-26 47 00

Päivystävä pappi, soita 112

Onko sinulla vaara joutua perheväkivallan kohteeksi?

Kansallinen Naisrauhalinja Kvinnofridslinjen 020-50 50 50 (tulkki on saatavilla))

Centrum mot våld Uumaja 020-410 420, Skellefteå 020-61 60 60

Uumajan naispäivystys/Umeå kvinnojour 090-77 97 00

Lyckselen naispäivystys 0950-372 11

Guldstadenin naispäivystys (Skellefteå) 0910-150 03

Vilhelminan naispäivystys 070-326 33 71

Lähisuhdeväkivallan käyttäminen on rikos. Tee rikoksesta ilmoitus poliisille puhelimitse 114 14 tai käymällä poliisiasemalla. Jos kyse on akuutista tai meneillään olevasta rikoksesta, soita 112.

Tietoa ja ohjeita covid-19-tautiin liittyen

Koottua ja vahvistettua tietoa covid-19-taudista on verkkosivustolla krisinformation.se. Tietoa oireista, mistä saa hoitoa ja milloin tulee hakeutua hoitoon sekä mitä voi itse tehdä, jos sairastuu, saa 1177 Vårdguidenin verkkosivustolta 1177.se

Yleiset kysymykset, soita **113 13**.

Sairaanhoitoneuvonta, soita **1177**.

Äkillinen sairaus, soita **112**.

Muita tärkeitä puhelinnumeroita

Väkivaltaa käyttävälle:

Centrum mot våld Uumaja 020-245 245

Skellefteå 020-73 55 55

Alkoholilinja 020-84 44 48



Sie et ole yksin!

Soita tukilinjhaan joka sopii sulle.

Met autama sinua!

Sie joka olet yli 70 vuotta saatat saa apua asioitten kans kun ette ostaa ruokaa ja noutaa metesiiniä. Soita sinun kunthaan mistä saat tietoja kuinka se toimii. Tervetuloa!

Bjurholm 0932- 140 00

Dorotea 0942-140 00

Lycksele 0950-166 00

Malå 0953 - 140 00

Nordmaling 0930-140 00

Norsjö 0918-140 00

Skellefteå 0910-73 50 00

Sorsele 0952-140 00

Storuman 0951-140 00

Umeå 090-16 10 00

Vilhelmina 0940-140 00

Vindeln 0933-140 00

Vännäs 0935-140 00

Åsele 0941-140 00

Robertsfors 0934-140 00

Tartteks puhua jonku kans?

Vanhainlinja 020-22 22 33

Sjuurissa oleva tuntheelinen ihminen
08-702 16 80

Puna Risti 0771-900 800

Ruottin kirkko 0920-26 47 00

Sjuurissa oleva pappi, soita 112

Onko vaara ette sie saat kokea väkivaltaa koissa?

Kansalinen Kvinnofridslinjen 020-50 50 50
(tulkki on käytettävissä)

Centrum mot våld Uumaja 020-410
420, Skellefteå 020-61 60 60

Umeå kvinnojour 090-77 97 00

Lyckselen vaimosjuuri 0950-372 11

Guldstadenin vaimosjuuri (Skellefteå)
0910-150 03

Vilhelminan vaimosjuuri 070-326 33 71

Käyttää väkivaltaa läheisessä suhteessa on rikos. Ilmota rikos puliishiin telefooniila 114 14 eli vierailemalla puliisiase-maa. Jos on akyytti eli käynnissä oleva rikos soita 112.

Tietoja ja neuvoja covid-19:ista

Kerätty laaja ja vahvistettu tieto covid-19:ista on vebbipaikala krisinformation.se. Tietoja symtoomista, missä ja koska sie piät hakea hoitoa ja mitä sie saatat tehdä jos olet kipeä löytyy 1177 Vårdguidens (Huolto-ophaan) vebbisivulta, 1177.se

Ylheisile kysymyksile, soita **113 13**.
Soita **1177** siukkahoijonneuvonta.
Akyytti sairhaus, soita **112**.

Muita tärkeitä telefooninumeroita

Sulle joka käytät väkivaltaa:

Centrum mot våld Uumaja 020-245 245
Skellefteå 020-73 55 55

Alkkohoolilinja 020-84 44 48



Ih datne leah oktegh!

Ringkh däärjoelinjam maam dutnjien sjeahta.

Mijjeh datnem viehkietbie!

Datne gie bäärasåbpoe 70 jaepeste maahtah viehkiem åadtjodh ieriejgumie goh beapmoeh åestedh jih daalhkesch veedtjedh. Ringkh dov tjieltem jih åadtjoeh bievnesh guktie dihte. Buerie bæteme!

Bjurholm 0932- 140 00

Dorotea 0942-140 00

Lycksele 0950-166 00

Malå 0953-140 00

Nordmaling 0930-140 00

Norsjö 0918-140 00

Skellefteå 0910-73 50 00

Sorsele 0952-140 00

Storuman 0951-140 00

Umeå 090-16 10 00

Vilhelmina 0940-140 00

Vindeln 0933-140 00

Vännäs 0935-140 00

Åsele 0941-140 00

Robertsfors 0934-140 00

Bievnesh jih raerieh covid-19 bijre

Tjäenghkies jih vihtiestamme bievnesh covid-19:n bijre gååvnesieh webbsijjesne [krisinformation.se](https://www.krisinformation.se). Bievnesh symtovmi bijre, gusnie jih gåessie edtjh hoksem ohtsedidh jih maam jittje maahtah darjodh jis skiem-tjedh gååvnesieh 1177 Vårdguiden webbsijjesne, [1177.se](https://www.1177.se)

Siejme gyhtjelassh, ringkh **113 13**.
Ringkh **1177** skiemtjehokseraerieh åadtjoeh.
Hiehke skiemtjelasse, ringkh **112**.

Daarpesjh datne naakeninie soptsestalledh?

Äldrelinjen 020-22 22 33

Jourhavande medmänniska 08-702 16 80

Röda Korset 0771-900 800

Sveerjen gærhkoer 0920-26 47 00

Jourhavande präst, ringkh 112

Datne vaahresne jallh naan datnem daaresje gåetesne?

Nationella Kvinnofridslinjen

020-50 50 50 (toelhkestæjja gååvnese)

Centrum mot våld Umeå 020-410 420,

Skellefteå 020-61 60 60

Umeå kvinnojour 090-77 97 00

Lycksele kvinnojour 0950-372 11

Guldstadens kvinnojour (Skellefteå)

0910-150 03

Vilhelmina kvinnojour 070-326 33 71

Daaresjidh lihke ektiedimmie lea meadtoe. Bieljelh polijsem telefone 114 14 jallh polijsestasjovnesne minnedh. Jis hiehke jallh meadtosne ringkh 112.

Jeatjah vihkeles telefonenummerh

Daaresjæjjese:

Centrum mot våld Umeå 020-245 245

Skellefteå 020-73 55 55

Alkohollinjen 020-84 44 48

I SAMVERKAN MED KOMMUNERNA I VÄSTERBOTTENS LÄN