

از خود مراقبت کنید و خود را سالم نگه دارید!

مشاوره اسلامک ریلیف در سوئد:

1. دستان خود را مرتباً با صابون و آب بشویید!
2. مراقب استفاده از دست خود باشید.
3. سعی کنید شبانه حدود 8 ساعت بخوابید.
4. خوب ورزش کنید و استراحت کنید.
5. خوردن سبزیجات و میوه های مختلف را فراموش نکنید.
6. از تأثیرگذاری بر دیگران خودداری کنید ، در محل کار ، مدرسه و فعالیتهای در خانه بمانید و در صورت مریض شدن ، آرام باشید!
7. اگر در مورد سرماخوردگی یا تب تب مزمن سؤال دارید با شماره 1177 یا مرکز مراقبت های بهداشتی خود تماس بگیرید!
8. اگر مریض شدید ، بنوشید. چای زنجبیل ، چای لیمو ، چای عسل یا هر چیز دیگری که می تواند بهزیستی شما را تقویت کند ، ترجیح دهید. به عنوان مثال ، گیاهان تازه و سیر نیز ممکن است کمک کنند.

آیا نگران ویروس کورونا Corona هستید؟

درباره نحوه برخورد مقامات با ویروس در www.krisinformation.se ،
<https://www.folkhalsomyndighet.se> یا www.krisinformation.se/en اطلاعات بیشتری کسب کنید.

در صورت تمایل به ما سؤال کنید یا اگر به زبان سوئدی یا انگلیسی صحبت نمی کنید ، ما آنچه را که در وب سایت آنها می نویسیم توضیح می دهیم. اطلاعات در وب سایت آنها اغلب به روز می شود ، و ما حوادث و ارزیابی های مقامات را دنبال می کنیم.

اگر قصد سفر دارید ، خواندن توصیه های مسئولان از اهمیت ویژه ای برخوردار است!