

Tillsammans kan vi bromsa smittan av covid-19 i Sverige.

Folkhälsomyndigheten ger ut så kallade Allmänna råd som visar hur smittskyddslagen ska användas. De innebär bland annat att det är viktigt att undvika större sociala sammanhang där flera personer träffas. Råden gäller fram till 31 december 2020. På www.krisinformation.se finns mer information.

Together, we can slow the spread of Covid-19 in Sweden.

The Public Health Agency of Sweden issues general recommendations on how the Swedish Communicable Diseases Act should be applied, including the importance of avoiding social gatherings where large numbers of people meet. Our current recommendations are valid until 31 December 2020. More information is available at www.krisinformation.se.

By working together, we can slow down the infection!

It is everyone's responsibility to prevent the spread of the covid-19 disease.

Here are some important things that everyone can do:

- » Stay at home, even if you only have slight cold-like symptoms.
- » Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds.
- » Keep your distance from others both indoors and out.
- » Keep your distance from others on buses, trains, the metro, trams and other forms of public transport.
- » Do not attend parties, funerals, baptisms or weddings.
- » Keep your distance from others on sports grounds, in public baths and at the gym and avoid using public changing rooms.
- » If at all possible, do not travel during rush hours.
- » Travel only when absolutely necessary.
- » If you are 70 or older, it is even more important that you limit social contact and avoid places where people gather.

The Public Health Agency is responsible for the general guidelines within the area of infection protection. The advices are valid until 31 December.

Engelska

Tillsammans kan vi bromsa smittan!

Det är allas ansvar att hindra spridningen av sjukdomen covid-19.

Här kommer några viktiga saker som alla kan göra:

- » Stanna hemma även om du bara känner dig lite förkyld.
- » Tvätta händerna ofta med tvål och vatten i minst 20 sekunder.
- » Håll avstånd till andra både inomhus och utomhus.
- » Håll avstånd till andra på bussen, tåget, tunnelbanan, spårvagnen och andra allmänna färdmedel.
- » Undvik fester, begravningar, dop, kalas eller bröllop.
- » Håll avstånd till andra på idrottsplatser, badhus och gym och undvik att byta om i allmänna omklädningsrum.
- » Res inte i rusningstid om du kan undvika det.
- » Res bara om det är nödvändigt.
- » Är du 70 år eller äldre är det extra viktigt att du begränsar dina sociala kontakter och undviker platser där människor samlas.

Folkhälsomyndigheten ansvarar för allmänna råd inom verksamhetsområdet smittskydd. Råden gäller fram till 31 december.

Si wadajir ah ayaan ku joojin karnaa faafidda cudurka!

Cudurka covid-19 in la joojiyo faafiddiisa waa masuuliyad dadka oo dhan saaran.

Qodobadaan soo socda waa arrimo muhiim ah oo ay dadka oo dhan fulin karaan:

- » Guriga joog haddii aad dareemayso xitaa wax yar oo hargab ah.
- » Gacmaha badanaaba ku dhaq saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbiriqsi.
- » Ka durug dadka kale marka laa joogo meel gudo ah iyo banaanka labadaba.
- » Ka durug dadka kale marka la saaranyahay baska, tareenka, tareenka dhulka hoostiisa mara, tareenka dhulka korkiisa mara iyo gaadiidka kale ee dadweynaha.
- » Iska ilaali xafladaha, aasaska, xaflada caruurta dhalatay, xaflada sanad buuxinta ama aros.
- » Ka durug dadka kale marka la joogo goobaha isboortiga, halka lagu dabaasho iyo meesha jirka lagu dhiso oo iska ilaali inaad dharka ku badasho qolalka dharka la isaga badalo ee dadka ka dhaxeeya.
- » Ha safrin wakhtiga saxmadda haddii aad taas iska ilaalin karto.
- » Safar ooo keliya haddii ay kugu tahay lagama maarmaan.
- » Haddii aad tahay 70 sano ama ka weyn waxaa si dheeraad ah muhiim u ah inaad xadeyso xiriiryadaada bulsho oo iska ilaali meelaha dadku ku ururaan.

Hay'adda qaranka ee caafimaadka dadwaynaha ayaa ka masuul ah bixinta talooyinka guud ee la xiriira arrimaha ka hortagga cudurada faafa. Talooyinka waxay ay shaqaynayaan oo larabaa in lagu dhaqmo ilaa iyo 31 Diseembar.

Somaliska

Bulaşıcı hastalığı birlikte frenleyebiliriz!

Covid-19 hastalığının yayılmasını durdurmak herkesin sorumluluğudur.

Burada herkesin yapabileceği birkaç önemli şey yer almaktadır:

- » Kendinizde hafif bir soğuk algınlığı dahi hissediyorsanız evde kalın.
- » Ellerinizi sıkça en az 20 saniye süreyle sabun ve suyla yıkayın.
- » Hem kapalı hem açık alanlarda başkalarıyla sosyal mesafeyi koruyun.
- » Otobüs, tren, metro, tramvay ve diğer toplu ulaşım araçlarında başkalarına olan sosyal mesafeyi koruyun.
- » Eğlence partileri, cenaze törenleri, vaftiz, şenlik ya da düğün yerlerinden uzak durun.
- » Spor yerleri, havuz, hamam ve jimnastik salonlarında başkalarına olan sosyal mesafeyi koruyun ve genel soyunma odalarında kıyafet değiştirmekten uzak durun.
- » Kaçınabilirsiniz yoğun trafik saatlerinde seyahat etmeyin.
- » Sadece gerekiyorsa seyahat edin.
- » 70 yaş ya da bunun üzerindeyseniz sosyal görüşmelerinizi sınırlandırmanız ve insanların toplandığı alanlardan uzak durmanız ekstra önem taşımaktadır.

Bulaşıcı hastalıklardan korunma faaliyeti kapsamında olan ve kamuya yönelik tavsiyelerden Halk Sağlık Kurumu sorumludur. Bu tavsiyeler 31 Aralık tarihine kadar geçerlidir.

Arabiska

Türkiska