

نصائح لفصل الخريف الدراسي 2020

NYA CORONAVIRUSET

4 tips för att må bra under den här tiden



- 1. Gör saker du gillar, och som gör dig glad**
Alla behöver ha roligt, och göra saker de mår bra av. Det mesta kan du fortfarande göra, men kanske på andra sätt än tidigare. Du vet till exempel att du tycker om att äta. Kanske kan du äta, pynta, bakas, spela kort, eller något annat du blir glad av.
- 2. Gå ut och rör på dig och fyll på med bra energi**
Alla mår bra av att röra på sig. Så är bra om du hittar tillräckligt långsamma ställen. Kom ihåg att du fortfarande kan vara utomhus och spela eller träna med kompisar så länge du håller avstånd till andra människor. Om det är svårt går det bra att gå och till exempel till exempel genom att lösa ett lösningsuppgift på nätet eller via en chattapp.
- 3. Behåll dina vanliga rutiner**
Rutiner gör att du mår bra. Det är viktigt att äta regelbundet, kolla upp medietid och att gå och lägga sig och stå upp på morgnarna för samma tidpunkt. Det är också bra att ha bestämda ställen för skolarbete och läsa. Då kan du göra andra rutiner så som att se på tv.
- 4. Håll kontakten med kompisar och släktingar**
Förhållningssättet är viktigt och om du inte kan träffa dina kompisar eller släktingar för dig, till exempel dina morföräldrar eller farföräldrar. Effekten är kanske inte lika bra som när du träffas på plats i telefon, via datorn eller på sociala medier.

Folkhälsomyndigheten

NYA CORONAVIRUSET - SÅ KAN DU HJÄLPA TILL

Hosta och nys i armvecket



Varför då?
För då smittar du inte andra. Genom att använda armvecket som skydd när du hostar eller nysar hindrar du viruset från att fastna på dina händer eller att spridas i luften till andra människor.
Men det är viktigt att du stannar hemma även om du bara känner dig lite sjuk.

Folkhälsomyndigheten

NYA CORONAVIRUSET - SÅ KAN DU HJÄLPA TILL

Stanna hemma när du är sjuk



Varför då?
För då smittar du inte någon annan. Det är viktigt att stanna hemma även om du bara är lite sjuk. Till exempel om du är snuvig eller har ont i halsen. Stanna hemma i två dagar efter att du blivit helt frisk. Om du känner att du blir hängig under dagen, prata med en vuxen så att hen kan se till så att du får komma hem och vila.

Folkhälsomyndigheten

NYA CORONAVIRUSET - SÅ KAN DU HJÄLPA TILL

Tvätta händerna ofta



Varför då?
När du tar i saker fastnar viruset lätt på händerna. Därför ska du tvätta händerna ofta. Då försvinner viruset.
Det är viktigt att du alltid tvättar händerna när du har varit på toaletten, innan du ska äta och när du kommer hem från skolan eller fritids.
Tvätta noga med tvål och varmt vatten, då dör viruset. Om det inte finns tvål och vatten i närheten kan du använda handsprit.

Folkhälsomyndigheten

نصوص تحت الصور

4 نصائح للشعور بصحة جيدة خلال هذا الوقت

1. افعل الأشياء التي تحبها، والتي تجعلك سعيداً
يحتاج الجميع إلى الاستمتاع والقيام بأشياء يشعرون بالرضا عنها. لا يزال بإمكانك القيام بمعظم الأشياء، ولكن ربما بطريقة مختلفة عن ذي قبل. أنت تعرف أفضل ما تعتقد أنه ممتع. ربما يمكنك الرسم أو القيام بالحرف اليدوية أو الخبز أو ممارسة الألعاب أو أي شيء آخر تستمتع به .
2. اخرج وتحرك وجدد طاقتك .

يشعر الجميع بصحة جيدة من الحركة والأكل الجيد والنوم لوقت طويل بما يكفي في الليل. تذكر أنه لا يزال بإمكانك البقاء في الهواء الطلق وركوب الدراجات أو ممارسة الرياضة مع الأصدقاء، طالما أنك تحافظ على مسافة بينك وبين الآخرين. إذا كان الطقس سيئاً يمكنك أنت وعائلتك التدرّب في الداخل، على سبيل المثال من خلال متابعة جلسة تدريبية عبر الإنترنت أو عبر تطبيق تدريبي.

3. حافظ على روتينك المعتاد

الروتينات تجعلك تشعر بحالة جيدة. من المهم تناول الإفطار والغداء والعشاء والذهاب للنوم والاستيقاظ في نفس الأوقات تقريباً. من الجيد أيضاً تحديد أوقات للعمل المدرسي والواجبات المنزلية.

ثم يمكنك القيام بأشياء ممتعة أخرى ببقية الوقت.

4. ابق على اتصال مع الأصدقاء والأقرب

استمر في التحدث إلى أصدقائك والآخرين المهمين بالنسبة لك، مثل أجدادك. نظراً لأنك قد لا تتمكن من الاجتماع، يمكنك بدلاً من ذلك التحدث على الهاتف، أو عبر الحاسوب أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

السعال والعطس في مرفق الذراع

لماذا؟

لأنه عندها لا تنتقل العدوى للآخرين. باستخدام الإبط كحماية عند السعال أو العطس، فإنك تمنع الفيروس من أن يعلق على يديك أو ينتشر في الهواء إلى أشخاص آخرين.

لكن من المهم أن تبقى في المنزل حتى لو شعرت بقليل من المرض.

أبق في المنزل عندما تكون مريضاً

لماذا؟

لأنه عندها لا تنتقل العدوى لأحد آخر.

من المهم أن تبقى في المنزل حتى لو كنت مريضاً قليلاً. على سبيل المثال إذا كنت تعاني من سيلان الأنف أو آلام في الحلق. ابق في المنزل لمدة يومين بعد تعافيك تمامًا. إذا شعرت بأنك مُنهَك خلال النهار، فتحدث إلى شخص بالغ حتى يتأكد من عودتك للمنزل وتستریح.

داوم على غسل يديك

لماذا؟

عندما تلمس الأشياء تعلق الفيروسات بسهولة في يديك. لذلك يجب أن تغسل يديك كثيراً.

عندها تختفي الفيروسات.

من المهم أن تغسل يديك دائماً بعد الذهاب إلى المراحيض، قبل أن تأكل وعندما تعود إلى المنزل من المدرسة أو من النشاط الترفيهي.

اغسلها جيداً بالصابون والماء الدافئ هكذا ستموت الفيروسات. إذا لم يكن هناك ماء وصابون بالقرب منك يمكنك استخدام كحول اليد.

NYA CORONAVIRUSET

4 tips för att må bra under den här tiden



- Gör saker du gillar.**
Gör saker som gör dig glad. Alla människor har olika intressen och du ska göra det som passar dig. Det är viktigt att du också gör saker som gör dig glad. Du kan till exempel gå på promenader eller spela sport. Det är också bra att ha kontakt med andra människor. Du kan till exempel gå på promenader eller spela sport tillsammans med andra människor.
- Gå ut och rör på dig.**
Gå ut och rör på dig. Det är viktigt att du rör på dig och får frisk luft. Du kan till exempel gå på promenader eller spela sport. Det är också bra att ha kontakt med andra människor. Du kan till exempel gå på promenader eller spela sport tillsammans med andra människor.
- Behåll dina vanliga rutiner.**
Behåll dina vanliga rutiner. Det är viktigt att du har en rutin. Det är också bra att ha kontakt med andra människor. Du kan till exempel gå på promenader eller spela sport tillsammans med andra människor.
- Håll kontakten med kompisar och släktingar.**
Håll kontakten med kompisar och släktingar. Det är viktigt att du har kontakt med andra människor. Du kan till exempel gå på promenader eller spela sport tillsammans med andra människor.

Folkhälsovetenskapen

NYA CORONAVIRUSET - SÅ KAN DU HJÄLPA TILL

Hosta och nys i armvecket



Varför då?
För så smittar du inte andra. Germs och smittämnen som sprids när du hostar eller nysar färdar ut viruset från ditt fatna på dina händer eller ditt språks i luften till andra människor.
Men det är viktigt att du stannar hemma även om du bara känner dig lite sjuk.

Folkhälsovetenskapen

NYA CORONAVIRUSET - SÅ KAN DU HJÄLPA TILL

Stanna hemma när du är sjuk



Varför då?
För så smittar du inte någon annan. Det är viktigt att stanna hemma även om du bara är lite sjuk. Till exempel om du är sjukt eller har ont i halsen. Stanna hemma i två dagar efter att du blivit helt frisk. Om du känner att du blir hängig under dagen, prata med en vuxen så att hen kan se till så att du får komma hem och vila.

Folkhälsovetenskapen

NYA CORONAVIRUSET - SÅ KAN DU HJÄLPA TILL

Tvätta händerna ofta



Varför då?
När du tar i saker fästr viruset lätt på händerna. Därför ska du tvätta händerna ofta. Så förhindrar viruset.
Det är viktigt att du alltid tvättar händerna när du har varit på toaletten. Om du ska gå ut och när du kommer hem från skolan eller förskola.
Tvätta noga med tvål och varmt vatten, så dödar viruset. Om det inte finns tvål och vatten, i nämligen kan du använda handpomp.

Folkhälsovetenskapen

هذا عام مختلف وما زلنا في حالة وباء.

المدارس ومرحلة ما قبل المدرسة تبدأ نشاطها
نحن نعمل وفق القواعد الإرشادية الموجودة.

NYA CORONAVIRUSET

4 tips

för att må bra under den här tiden



1. Gör saker du gillar, och som gör dig glad

Alla behöver ha roligt, och göra saker de mår bra av. Det mesta kan du fortfarande göra, men kanske på andra sätt än tidigare. Du vet bäst själv vad du tycker är roligt. Kanske kan du rita, pyssla, baka, spela spel, eller något annat du blir glad av.

2. Gå ut och rör på dig och fyll på med bra energi

Alla mår bra av att röra på sig, äta bra och att sova tillräckligt länge på natten. Kom ihåg att du fortfarande kan vara utomhus och cykla eller träna med kompisar, så länge du håller avstånd till andra människor. Om det är dåligt väder kan du och din familj träna inomhus, till exempel genom att följa ett träningspass på nätet eller via en träningsapp.

3. Behåll dina vanliga rutiner

Rutiner gör att du mår bra. Det är viktigt att äta frukost, lunch och middag och att gå och lägga dig och stiga upp på ungefär samma tider. Det är också bra att ha bestämda tider för skolarbetet och läxorna. Då kan du göra andra roliga saker resten av tiden.

4. Håll kontakten med kompisar och släktingar

Fortsätt prata med kompisarna och andra som är viktiga för dig, till exempel dina morföräldrar eller farföräldrar. Eftersom ni kanske inte kan träffas kan ni istället prata i telefon, via datorn eller på sociala medier.

باتباع توصيات السلطات المسؤولة، يمكننا المساعدة في الحد من انتشار
العدوى.

تذكر أن...

✓ اغسل يديك جيداً وبشكل متكرر.

✓ السعال والعطس

في مرفق الذراع.

✓ ابقَ في المنزل

عندما تكون

مريضاً.

✓ يجب أن يكون طفلك

في المنزل في حالة

ظهور أعراض

المرض عليه وخالٍ

من الأعراض قبل

48 ساعة من العودة

إلى المدرسة.

✓ إذا ظهرت على طفلك

أي أعراض خلال

النهار، يجب أن يعود

الطفل إلى المنزل. نقوم

بذلك لتقليل خطر

انتشار العدوى.

✓ كونوا حذرين على بعضكم البعض وأظهروا المراعاة للآخرين

NYA CORONAVIRUSET - SÅ KAN DU HJÄLPA TILL

Hosta och nys i armvecket



Varför då?

För då smittar du inte andra. Genom att använda armvecket som skydd när du hostar eller nyser hindrar du viruset från att fastna på dina händer eller att spridas i luften till andra människor.

Men det är viktigt att du stannar hemma även om du bara känner dig lite sjuk.

Folkhälsoenheten 0202-461200/0202-470000



Folkhälsomyndigheten

أولئك منا الذين يعملون في المدرسة ومرحلة ما قبل المدرسة ويحاولون السيطرة على قلق الأطفال والطلاب.
يحتوي موقع حقوق الطفل في المجتمع (BRIS) على معلومات جيدة حول كيفية التحدث مع الأطفال حول القلق.
إذا كنت بحاجة إلى شخص ما للتحدث معه، فبإمكانك مراجعة الموظفين في نشاطاتنا.

يتوفر مزيد من المعلومات على المواقع الإلكترونية للسلطات المسؤولة:

www.krisinformation.se ✓

www.folkhalsomyndigheten.se ✓

www.regionkronoberg.se ✓

www.1177.se ✓

www.skolverket.se ✓

نحن نتابع الوضع عن كثب وسنتخذ الإجراءات اللازمة إذا اقتضى الأمر.