

للطلاب وأولياء الأمور في مقاطعة أوريبرو

أوقف العدوى في العطلات الربيعية لهذا العام

أسبوع العطلة الربيعية هذا العام في انتظارك. اغتتم الفرصة للتنقل وابتكار الأنشطة. قابل أصدقاء في الهواء الطلق. من المهم أن تحاول الاستمرار في فعل الأشياء التي تجعلك تشعر بالراحة .

لا يزال فيروس كورونا ينتشر وهذا يعني أن أسبوع العطلة الربيعية لهذا العام لن تكون مثل السنوات الأخرى. يجب أن نساعد بعضنا البعض حتى لا يصاب المزيد من الناس.

يجب التفكير في هذه:

* اتصل فقط مع من تقابلهم عادة. لا تتردد في التواجد في الهواء الطلق أو -
الالتقاء إلكترونياً عن طريق الكمبيوتر أو الهاتف أو أية وسيلة تواصل اجتماعية
أخرى.

* حافظ على مسافة عن الآخرين.

* تجنب الأماكن التي قد يكون فيها ازدحام.

* إذا تريد ان تسافر، فيجب عليك القيام بذلك، بطريقة لا تنشر العدوى .

* ابق في المنزل حتى لو شعرت بقليل من الاعراض، اعمل اختبار لنفسك.

* اعمل فحص الكورونا لنفسك اذا شعرت بالأعراض.

* اغسل يديك بشكل متكرر وجيد.

يمكن العثور على مزيد من المعلومات حول فيروس كورونا وكيفية اختبار نفسك
توجد أيضاً معلومات بلغات وما يجب التفكير فيه على موقع المنطقة 1177
توجد معلومات أخرى في الصفحة وما يجب التفكير فيه على موقع المنطقة
مكتوبة خصيصاً للأطفال.

1177. se/Orebrolan/barncorona

وحدة مكافحة العدوى ، منطقة مقاطعة أوريبرو

Till elever och vårdnadshavare i Örebro län

Stoppa smittan på sportlovet

Årets sportlovsvecka väntar. Passa på att röra på dig och hitta på aktiviteter. Träffa kompisar utomhus. Det är viktigt att du försöker fortsätta att göra saker som du mår bra av.

Coronaviruset sprids fortfarande och det gör att årets sportlovsvecka inte kommer att bli som andra år. Vi måste hjälpas åt för att inte fler ska bli smittade.

Tänk på det här:

- Träffa bara dem du brukar. Var gärna utomhus eller träffas digitalt.
- Håll avstånd till andra människor.
- Undvik platser där det kan bli trängsel.
- Om du ska resa ska du göra det på ett sätt som inte sprider smitta.
- Stanna hemma även om du bara känner dig lite sjuk. Testa dig.
- Testa dig vid symptom även om du är bortrest.
- Tvätta händerna ofta och noga.

Mer information om coronaviruset, hur du testar dig och vad du ska tänka på finns på regionens webbplats 1177.se. Där finns också information på andra språk. På sidan 1177.se/Orebro/lan/barncorona finns information skriven särskilt för barn.

Smittskyddsenheten,

Region Örebro län

Postadress Region Örebro län Regionkansliet Box 1613, 701 16 Örebro

E-post: regionen@regionorebrolan.se

Besöksadress Eklundavägen 2, Örebro Tel: 019-602 70 00 Fax: 019-602 70 08

Organisationsnummer: 232100-0164

www.regionorebrolan.se