

Information inför sportlovet från Smittskyddsenheten, Region 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](http://1177.se). Där finns också information på andra språk. På sidan [1177.se/Orebro/region/barncorona](http://1177.se/Orebro/region/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](mailto:regionen@regionorebrolan.se)

Besöksadress  
Eklundavägen 2, Örebro  
Tel: 019-602 70 00  
Fax: 019-602 70 08  
Organisationsnummer: 232100-0164

Gobolka Örebro

Warbixin ku saabsan fasaxa cayaaraha kana timid hayadda ka hortagga cudurada.

## **Joojiya is-qaadsiinta cudurka xilliga fasaxa cayaaraha**

Fasaxa xilliga cayaaraha ee sannadkan ayaa ina sugaya. Ka faa'iidaso oo isku day in aad heshid fursado kala duwan.

Kula kulan saaxiibadaada guriga bannaankiisa. Aad ayay ma huraan u tahay in aad isku daydid waxyaalo caafimaadkaaga u fiican.

Cudurka koroonuhu wili wuu sii fidayaa, taas oo ka dhigaysa todobaadka fasaxa cayaaraha ee sannadkan mid kuwii hore ka duwan. Waa in aan iska kaashannaa sidii aan uga hortagi lahayn in cudurkan la isugudbiyo.

Bal arrimahan u dhuglahoow(ka feker):

- La kulan oo kaliya kuwii aad markii hore lakulmi jirtey. Dabcan ku kulma guriga debeddiisa ama aaladaha isgaariinta.
- Ka fogow dadka kale inta lagu qeexay.
- Iska ilaali meelaha saxmadda iyo ciriirka ah.
- Haddii aad safarayso waa in aad u samaysaa qaab aadan ku faafin karin cudurka.
- Gurigaaga joog haddii aad dareentid wax yar oo jirro ah. waana in aad isa soo cabbiretaa(Dheecaan iska soo qaaddaa).
- Iska fiiri jirrada (cabbir) xataa haddii aad wax yar jirantahay.
- Iska eeg cudurka xataa haddii aad meel kale u safartay.
- Gacmahaaga si joogto ah oo fiican u dhaq.

Warar dheeraad ah oo ku saabsan cudurka koronaha, tusaale sida aad isaga qaadi kartid dheecaan iyo waxyaalaha in aad ka fakarto ay tahay waxaad ka helaysa hoyga(barta interneedka) ee ah [1177.se](http://1177.se). Halkaas waxaa ka buuxa warbixino ku qoran afaf kala duwan. Webkaas [1177.se/Orebro/lan/barnkorona](http://1177.se/Orebro/lan/barnkorona) waxaa ku qoran warbixino gaar u ah caruurta.

Hayadda ka hortagga faafidda cudurada,  
Gobolka Örebro

