

# Covid-19 ning o'zingizga va boshqalarga tarqalishidan himoya qilishda davom eting

Jamiyatda virusning tarqalishini to'xtatish uchun har birimiz rioya qilishimiz lozim bo'lgan oddiy maslahatlar mavjud. Korona virusi kasallikni yuqtirgan odam bilan yaqin muloqot qilishdan yuqadi.

## Bu maslahatlar hayotni saqlab qolishda yordam beradi.

- Qo'llaringizni tez-tez sovun va suv bilan yaxshilab yuving.
- Kasal bo'lsangiz, uyda qoling, xatto ozgina kasal bo'lsangiz ham uyda qoling.
- Boshqalar bilan masofa saqlang. Imkoni boricha ikki metr masofa saqlang.
- Mahalliy transport vositalaridan foydalanishni kamaytiring. Imkon qadar velosiped haydang, piyoda yuring yoki boshqa transport vositalaridan foydalaning.
- Agar 70 yosh yoki undan katta bo'lsangiz, kasallikni yuqtirib olmaslik uchun juda ehtiyot bo'ling. Yoshi kattalar uchun [1177.se/stockholm](https://www.1177.se/stockholm) sahifasida qo'shimcha maslahatlarni o'qishingiz mumkin.
- Agar covid-19 kasalligi bilan chalinganman deb o'ylasangiz, test qilib tekshiring.

## Covid-19 uchun test qilib tekshiring

Agar covid-19 kasalligi bilan chalinganman deb o'ylasangiz, test qilib tekshirishingiz muhimdir. Shunda birgalikda taxminan kimlar kasallikni yuqtirganligini tekshirib ko'rishimiz mumkin. Yana kasallik ko'pchilikka tarqab ketishining ham oldini olgan bo'lamiz. Agar issig'ingiz bo'lsa, yo'tal, tomoq og'rig'i, burun oqishi yoki tam va hid sezmayotgan bo'lsangiz, sizda covid-19 kasalligi bo'lishi mumkin. Agar bunday belgilarning birortasi yoki ko'pchiligi sizda kuzatilsa, uyga test buyurtma qilishingiz mumkin. Test ishonchli bo'lib, covid-19 sizda bor yoki yo'qligini bilib olasiz. Agar Stokgolm okrugida yashasangiz test tekin bo'lib, uni Alltid oppet nomli app orqali buyurtma qilasiz. Agar smartfon yoki planshet ishlata olmasangiz, mahalliy poliklinikangizga murojat qilsangiz, sizga test buyurtma qilishda yordam berishadi.

## Doimigiday tibbiy yordam olishingiz mumkin

Tibbiy yordamga muhtoj bo'lsangiz albatta yordam so'rab murojat qilishingiz muhimdir. Tibbiy yordam to'xtovsiz ravishda korona virusining tarqalishini kamaytirish uchun va sizga tibbiy yordam lozim bo'lganda xafvsiz yordam ko'rsatish uchun ishlab turibdi. Agar kasal bo'lsangiz, o'zingizni bezovta sezsangiz yoki

jarohatlansangiz tibbiy yordam siz uchun mavjud. 1177 Tibbiy yordam bo'yicha ko'rsatmalarga 1177 raqami orqali qo'ng'iroq qiling va sizga tajribali hamshira to'g'ri tibbiy yordam olishda yordam beradi. Yana Stokgolmda tibbiy yordam haqida [1177.se/stockholm](https://www.1177.se/stockholm) sahifasida ham ko'proq ma'lumot olishingiz mumkin.

## Tibbiy yordam bo'yicha telefonda maslahatlar qoyidagi raqamlarda mavjud:

Shved va ingliz tilida – 1177 raqamiga kechayu-kunduz qo'ng'iroq qilishingiz mumkin  
Fin tilida – 1177 raqamiga hafta kunlari  
8–12 gacha qo'ng'iroq qilishingiz mumkin  
Arab tilida – 08-123 130 80 raqamiga har kuni  
8–22 gacha qo'ng'iroq qilishingiz mumkin  
Somali tilida – 08-123 130 90 raqamiga hafta kunlari  
8–17 gacha qo'ng'iroq qilishingiz mumkin  
Rus tilida – 08-123 130 18 raqamiga hafta kunlari  
8–17 gacha qo'ng'iroq qilishingiz mumkin  
Fors tilida – 08-123 130 87 raqamiga hafta kunlari  
8–17 gacha qo'ng'iroq qilishingiz mumkin  
Tigrinya tilida – 08-123 130 19 raqamiga hafta kunlari  
8–17 gacha qo'ng'iroq qilishingiz mumkin

Hayotingiz xavf ostida bo'lsa, doim 112 raqamiga qo'ng'iroq qiling.  
Ko'proq ma'lumotlarni [1177.se/stockholm](https://www.1177.se/stockholm) sahifasida o'qishingiz mumkin.