

# Hačar tut mišto tela i coronapandemia

I coronapandemia azbal amen ande diferentne fjalura. Uni žene či azbadžon, thaj le kaveren palem astarel i dar thaj hačaren pes bivojake, naj lenge mišto. Savora aštin tela jekh vrjama ando pesko trajo te hačaren pes bivojake, numaj univar le manušeske kam trebul ažutimos. But važno si te žanes ke či trebul te daras te manges ažutimos kana trebul tuke. Savora žene kon keren buči ando sasčimasko thaj nasvalimasko ažutimos musaj sa le informacie te inkren garavdine.

## Na reagulin sa le manuš jekh

Sar le manuš azbadžon anda coronapandemia si diferentno katar jekh ženo dži o kaver. Uni žene azbadžon tista but thaj le kaver či azbadžon khanči. Numaj kana o manuš žanel save reakcie šaj aven les atunči avla majvušore te hačarel peske thaj vi kaverenge reakcie.



## Le reakcie phangle kadal pandemiasa aštin te aven:

- Brigimos, darajimos thaj bizoralimos
- Phares te bešes jekh thaneste thaj te gindos pe kaver dželi
- Naj tut pača thaj majsigo xolajves
- Pharimasa les te keres variso
- Manges te aves korkoro – vaj či kames te aves korkoro
- Sovimaske pharimata thaj čore sune

## Kana te manges profesionalno ažutimos?

Kana si tut zorale reakcie tela jekh lungu vrjama atunči musaj te manges profesionalno ažutimos. Ma ažuker pra lungu vrjama. Kontaktulin 1177 Vårdguiden po telefonesko džindo 1177 thaj von si te phenen tuke so te keres majdur. Tu aštis vi te gines sar šaj te les ažutimos po [1177.se/stockholm](https://1177.se/stockholm). Kana si baro merimasko riziko sagda šaj te mares o telefono 112.

## Ažutimos ande psikične pharimata po telefono

Švedicko thaj anglešicko – 1177 svako džeseste soro džes thaj rači

Finlandicko – 1177 lujine-paraštujine 8-12

Arabicko – 08-123 130 80 svako džeseste 8-22

Somalicko – 08-123 130 90 lujine-paraštujine 8-17

**Majbut informacia si po [1177.se/stockholm](https://1177.se/stockholm)**