

اطلاعات مهم در مورد ویروس کرونا

با سلام به اهالی هلسینگبوری!

ما همه تحت تأثیر ویروس کرونا می باشیم، مسئله تنها خود این ویروس نمی باشد، بلکه همزمان با محدودیتهایی که شیوع این ویروس ایجاد کرده، تغییراتی نیز در زندگی ما بوجود آمده است. کمون هلسینگبوری با راهنمایی و دادن اطلاعات، قصد دارد که زندگی عادی و روزانه تان را در این مدت آسان تر کند.

بدین طریق میتوانید اطلاعات صحیح را کسب نمایید.

در حال حاضر مقدار زیادی اطلاعات ناصحیح، در مورد ویروس کرونا پخش میشود. در صفحه اینترنتی [Helsingborg.se](https://helsingborg.se) اطلاعات صحیحی در مورد چگونگی مدیریت این اوضاع توسط کمون هلسینگبوری، جمع آوری شده است. شما حتی میتوانید از این طریق، آدرس اینترنتی ادارات دیگر را، جهت گرفتن اطلاعات بیشتر، تهیه نمایید. شما همچنین می توانید با شماره تلفن ۰۴۲۱۰۵۰۰۰ از طریق مرکز تماس، با کمون هلسینگبوری تماس بگیرید. اگر در مورد ویروس کرونا سوال دارید، می توانید با شماره ۱۱۳۱۳ تماس بگیرید.

شما که سنتان بالاتر می باشد، می بایست بیشتر از خود محافظت نمایید

طبق اداره تندرستی، این ویروس می تواند برای افرادی که بیشتر از ۷۰ سال سن دارند و متعلق به گروهی هستند که گروه ریسک، نامیده می شوند، مشکلات جدی ایجاد نماید. شما باید بیشتر احتیاط کرده و از تماس های روزانه اجتماعی پرهیز نمایید، این اقدامات را نه فقط بخاطر خودتان، بلکه بخاطر عموم جامعه انجام می دهید. ما همه می بایست کمک کرده تا تعداد مبتلایان به این ویروس که مجبور می شوند تحت مراقبت های ویژه پزشکی قرار بگیرند، کاهش پیدا کند. اگر برای خرید مواد غذایی و دارو، نیاز به کمک دارید، می توانید به مرکز تماس با تلفن ۰۴۲۱۰۵۰۰۰ تماس بگیرید.

مسلم شما هنوز می توانید برای قدم زدن در آفتاب بهاری بیرون رفته، چرا که هوای تازه و آفتاب خوب است. تماس با عزیزانتان از طریق تلفن و کامپیوتر باشد.

آیا نیاز به کمک دارید؟ یا اینکه می خواهید به دیگران کمک کنید؟

شما می توانید از طریق اپ [Nyby](https://nyby.se) تقاضای کمک کنید، ویا آمادگی خود را برای کمک به دیگران اعلام کنید. برای اطلاعات بیشتر می توانید به helsingborg.se مراجعه کرده و یا با مرکز تماس، ارتباط برقرار کنید. اگر کار کردن یا تکنیک های دیجیتالی برایتان راحت است، می توانید اپ [Nyby](https://nyby.se) را آورده و از آن طریق به سادگی و سریع با افراد دیگر تماس بگیرید و یا برای نام نویسی جهت کمک به دیگران، از آن استفاده کنید.

شما که احساس ناامنی می کنید

کهنسال یا جوان، همه می توانند به هر دلیلی در چنین شرایطی احساس تنهایی و ترس نمایند، چنین احساسی میتواند هر زمانی به سراغ شما بیاید. اگر سالخورده هستید و احساس تنهایی می کنید و می خواهید با کسی صحبت کنید، می توانید با یکی از مراکزی که مخصوص ملاقات با دیگران در این شهر می باشد، تماس بگیرید. شما میتوانید یکی از این مراکز را در اینجا پیدا کنید. helsingborg.se/traffpunkter

به همسایه های خود اهمیت دهید

در چنین زمان هایی که اوقات زیادی را در منزل بسر می بریم، میتواند موجب نگرانی و استیصال نزد بعضی از خانواده ها شود. اگر نگران بودید که فردی در معرض خطر است، می توانید برای رفع خطر از آن فرد اقدام نمایید. در اینجا huskurage.se می توانید با راهنمایی های ساده ای که می گیرید، در چنین مواقعی کمک نمایید. در صورت نیاز به کمک اضطراری، می توانید با کشیک سوسیال با شماره تلفن ۰۴۲۱۰۶۴۶۵ تماس بگیرید. در اینجا helsingborg.se/socialjour می توانید اطلاعات بیشتر کسب نمایید.

شما که صاحب شرکت هستید

محدودیت هایی که این بحران، مخصوصا برای صاحبین شرکت ها بوجود آورده، باعث شده است که آنها با مشکلات سختی، مواجه شوند. این کمون در تلاش می باشد که شما با کمترین صدمه از این بحران رهایی پیدا کنید. اطلاعات بیشتر در مورد اقدامات کمون در این زمینه را میتوانید در foretagare.helsingborg.se بدست آورید. در helsingborg.se می توانید آخرین خبرها که مربوط به اتفاقات در هلسینگبوری می باشد را، کسب نمایید. حتی می توانید، از فعالیتهایی که قرار است در فضای باز انجام شود، مطلع شوید. شما همچنین می توانید، برای دریافت خبرهای به روز شده از اتفاقات هلسینگبوری، به فیسبوک کمون هلسینگبوری مراجعه کنید.