

Passa på att vaccinera dig mot covid-19!

Vaccinera dig utan att boka tid.

Den 17 mars har alla vårdcentraler i Blekinge drop-in för vaccination mot covid-19.

Du behöver inte ha en bokad tid i förväg.

Kungsmarkens vårdcentral	Drop-in 16.00-19.00
Jämjö vårdcentral	Drop-in 16.00-19.00
Nättraby vårdcentral	Drop-in 16.00-19.00
Wämö vårdcentral.....	Drop-in 16.00-19.00
Lyckeby vårdcentral	Drop-in 16.00-19.00
Trossö vårdcentral	Drop-in 16.00-19.00
Rödeby vårdcentral.....	Drop-in 16.00-19.00
Hälsohuset Vedeby	Drop-in 08.30-17.00
Ronneby vårdcentral	Drop-in 16.00-19.00
Kallinge vårdcentral	Drop-in 16.00-19.00
Capio vårdcentral.....	Drop-in 16.00-19.00
Läkarhuset i Karlshamn	Drop-in 16.00-19.00
Samariten vårdcentral och Brunnsgårdens vårdcentral – vaccination sker i Bellevueparken	Drop-in 16.00-19.00
Olofströms vårdcentral.....	Drop-in 16.00-19.00
Olofströmskliniken	Drop-in 16.00-19.00
Sölvesborgs vårdcentral	Drop-in 16.00-19.00
Valjehälsan	Drop-in 16.00-19.00

Har du frågor om covid-19 eller behöver hjälp med att boka tid för vaccination kan du ringa vårt kontaktcenter.

Arabiska: 0455-73 10 34 (tisdagar och torsdagar kl. 9–12)
 Dari/persiska: 0455-73 10 35 (tisdagar och torsdagar kl. 9–12)
 Somaliska: 0455-73 10 36 (tisdagar och torsdagar kl. 9–12)
 Svenska: 0455-73 10 91 (måndag–fredag kl. 9–12)

Skydda dig mot allvarlig sjukdom – vaccinera dig

Den 17 mars är du välkommen att vaccinera dig mot covid-19 – oavsett dos. Tänk på att tidsintervallet skiljer sig mellan olika doser.

Covid-19 är en mycket smittsam och svår sjukdom. Vaccination är det bästa skyddet mot allvarlig sjukdom och död. Majoriteten av de som vårdas för covid-19 på sjukhus har inte vaccinerat sig. Det är viktigt att du tar alla doser vaccin som du blir erbjuden för ett gott skydd mot sjukdomen och för att vi ska kunna fortsätta att leva ett liv utan restriktioner.

Noggrant testade vaccin

De vacciner som används i Sverige har testats noggrant så att de ska vara säkra att använda. Av de drygt 19 miljoner vaccindoser som har getts i Sverige har mindre än 0,05 procent gett allvarliga biverkningar. De vaccin som är godkända och används i Sverige är Pfizer och Moderna. Du kan läsa mer om vaccin på lakemedelsverket.se.

Att vaccinera sig är gratis

I Sverige är vaccinationen mot covid-19 frivillig och gratis. Alla som bor i Sverige och är över 12 år kan vaccinera sig. Barn under 18 år måste ha vårdnadshavares samtycke. Du behöver inte vara svensk medborgare för att få vaccin.

Så mår du efter din vaccination

Vanligast är biverkningar runt området där du har fått sprutan, som till exempel ömhet, svullnad och rodnad. Du kan även få muskelvärk, feber, huvudvärk och sjukdomskänsla. Dessa är naturliga reaktioner från kroppens immunförsvar. I de flesta fall

är reaktionerna milda och går över på någon dag. Stanna hemma så länge du har symtom. Du kan rapportera in misstänkta biverkningar av vaccinet till Läkemedelsverket.

Vaccinera dig även om du har haft covid-19

Du som har haft covid-19 kan ha utvecklat ett visst skydd mot att bli sjuk igen, men det är inte känt exakt hur länge det skyddet varar och det kan skilja mycket mellan olika personer. Därför behöver även du som haft sjukdomen vaccinera dig mot covid-19. Vaccinationen kan ge dig ett bättre skydd under en längre tid och skyddar dig från att bli allvarligt sjuk.

Vaccinera dig om du är gravid

Gravida rekommenderas vaccination mot covid-19 eftersom det ger ett gott skydd mot allvarlig sjukdom. Covid-19 kan bli så allvarlig att det kan innebära att förlossningen måste tidigareläggas. Ett skydd mot allvarlig sjukdom minskar därmed risken för tidig förlossning. Om du är gravid och vaccinerad mot covid-19, har du ett lika gott skydd som den övriga befolkningen som har blivit vaccinerad.

Du hittar mer information om vaccination mot covid-19 på 1177.se/blekinge. Informationen finns tillgänglig på flera språk.

Take the opportunity to get vaccinated against covid-19!

Get vaccinated without making an appointment.

On 17 March, all health centres in Blekinge have a drop-in for vaccination against covid-19.

You do not need to have an appointment in advance.

Kungsmarken health centre.....	Drop-in 16.00-19.00
Jämjö health centre.....	Drop-in 16.00-19.00
Nättraby health centre.....	Drop-in 16.00-19.00
Wämö health centre	Drop-in 16.00-19.00
Lyckeby health centre.....	Drop-in 16.00-19.00
Trossö health centre.....	Drop-in 16.00-19.00
Rödeby health centre	Drop-in 16.00-19.00
Vedeby Hälsohuset health centre	Drop-in 8.30-17.00
Ronneby health centre.....	Drop-in 16.00-19.00
Kallinge health centre.....	Drop-in 16.00-19.00
Capio health centre	Drop-in 16.00-19.00
Läkarhuset in Karlshamn.....	Drop-in 16.00-19.00
Samariten health centre & Brunnsgårdens health centre - vaccination takes place in Bellevueparken.....	Drop-in 16.00-19.00
Olofströms health centre	Drop-in 16.00-19.00
Olofströmskliniken	Drop-in 16.00-19.00
Sölvesborg health centre.....	Drop-in 16.00-19.00
Valjehälsan	Drop-in 16.00-19.00

If you have questions about covid-19 or need help booking an appointment for vaccination, please call our contact centre.

Mon-Thurs 09.00- 12.00, Swedish: telephone number 0455-73 10 91

Tuesday and Thursday 09.00- 12.00, Arabic: telephone number 0455-73 10 34

Tuesday and Thursday 09.00- 12.00, Persian/Dari: telephone number 0455-73 10 35

Tuesday and Thursday 09.00- 12.00, Somali: telephone number 0455-73 10 36

Protect yourself against serious disease - get vaccinated

On 17 March, you are invited to get vaccinated against covid-19 - at any dose. Keep in mind that the time interval differs between different doses.

Covid-19 is a highly contagious and severe disease. Vaccination is the best protection against serious illness and death. The majority of people hospitalized for covid-19 have not been vaccinated. It is important that you take all the doses of vaccine that you are offered for good protection against the disease and to continue to live a life without restrictions.

Thoroughly tested vaccines

The vaccines used in Sweden have been thoroughly tested to make sure they are safe to use. Of the more than 19 million vaccine doses given in Sweden, less than 0.05% have caused serious side effects. The vaccines approved and used in Sweden are Pfizer and Moderna. You can read more about vaccines at lakemedelsverket.se.

Getting vaccinated is free

In Sweden, vaccination against covid-19 is voluntary and free. Anyone living in Sweden who is over 12 years old can be vaccinated. Children under the age of 18 must have the consent of their guardian. You do not need to be a Swedish citizen to receive the vaccine.

How you feel after your vaccination

Most common are side effects around the area where you have had the shot, such as soreness, swelling and redness. You may

also experience muscle aches, fever, headache and feeling sick. These are natural reactions of the body's immune system.

In most cases, the reactions are mild and pass in a day or so. Stay at home as long as you have symptoms. You can report any suspected side effects of the vaccine to the Medical Products Agency.

Get vaccinated even if you have had covid-19

If you have had covid-19, you may have developed some protection against getting sick again, but it is not known exactly how long this protection lasts and it can vary greatly from person to person. Therefore, even if you have had the disease, you need to be vaccinated against covid-19. The vaccination can give you better protection for a longer period of time and protect you from getting seriously ill.

Get vaccinated if you are pregnant

Pregnant women are recommended to be vaccinated against covid-19 because it provides good protection against serious illness. Covid-19 can become so severe that it may mean that childbirth has to be brought forward. Protection against severe disease therefore reduces the risk of early childbirth. If you are pregnant and vaccinated against covid-19, you have as good protection as the rest of the population who have been vaccinated.

You can find more information about vaccination against covid-19 at 1177.se/blekinge. The information is available in several languages.

برای دریافت واکسن کُویید-۱۹ اقدام کنید! تزریق واکسن بدون تعیین وقت قبلی

تمامی درمانگاه‌های محلی منطقه‌ی بلکینگه در تاریخ ۱۷ مارس خدمات سرپائی (Drop-in) برای واکسیناسیون کُویید-۱۹ ارائه می‌دهند. برای دریافت واکسن، نیازی به رزرو وقت از قبل نیست.

درمانگاه‌های محلی و ساعات ارائه‌ی خدمات سرپائی تزریق واکسن:

Kungsmarkens vårdcentral **Drop-in 16.00-19.00**

Jämjö vårdcentral **Drop-in 16.00-19.00**

Nättraby vårdcentral **Drop-in 16.00-19.00**

Wämö vårdcentral **Drop-in 16.00-19.00**

Lyckeby vårdcentral **Drop-in 16.00-19.00**

Trossö vårdcentral **Drop-in 16.00-19.00**

Rödeby vårdcentral **Drop-in 16.00-19.00**

Hälsarhuset Vedeby **Drop-in 8.30-17.00**

Ronneby vårdcentral **Drop-in 16.00-19.00**

Kallinge vårdcentral **Drop-in 16.00-19.00**

Capio vårdcentral **Drop-in 16.00-19.00**

Läkarhuset i Karlshamn **Drop-in 16.00-19.00**

ارائه‌ی واکسیناسیون در – Brunnsgårdens vårdcentral و Samariten vårdcentral

Bellevueparken Drop-in 16.00-19.00

Olofströms vårdcentral **Drop-in 16.00-19.00**

Olofströmskliniken **Drop-in 16.00-19.00**

Sölvesborgs vårdcentral **Drop-in 16.00-19.00**

Valjevälhälsan **Drop-in 16.00-19.00**

اگر در مورد بیماری کُویید-۱۹ سئوالی دارید و یا برای تعیین وقت تزریق واکسن نیاز به کمک دارید، با مرکز خدمات تلفنی ما تماس بگیرید:

خدمات به زبان سوئدی، از دوشنبه تا پنجشنبه، بین ساعات ۰۹:۰۰ تا ۱۲:۰۰، تلفن: ۰۴۵۵۷۳۱۰۹۱ 10 91 0455-73

خدمات به زبان عربی، سه‌شنبه و پنجشنبه، بین ساعات ۰۹:۰۰ تا ۱۲:۰۰، تلفن: ۰۴۵۵۷۳۱۰۳۴ 10 34 0455-73

خدمات به زبان دری/ فارسی، سه‌شنبه و پنجشنبه، بین ساعات ۰۹:۰۰ تا ۱۲:۰۰، تلفن: ۰۴۵۵۷۳۱۰۳۵ 10 35 0455-73

خدمات به زبان سومالیائی، سه‌شنبه و پنجشنبه، بین ساعات ۰۹:۰۰ تا ۱۲:۰۰، تلفن: ۰۴۵۵۷۳۱۰۳۶ 10 36 0455-73

از خود در مقابل بیماری مهلک محافظت کنید: واکسن بزنید!

بدون توجه به اینکه آیا قبلاً واکسن زده‌اید یا خیر و یا چند دُز واکسن تا به حال دریافت کرده‌اید، روز ۱۷ مارس می‌توانید برای واکسیناسیون خود به ما مراجعه کنید. توجه داشته باشید که فاصله‌ی زمانی ما بین تزریق دُزهای واکسن متفاوت است.

کُویید-۱۹ یک بیماری شدیداً مُسری و خطرناک است. واکسیناسیون، بهترین روش برای جلوگیری از ابتلاء به بیماری حاد و حثّی مرگ است. اکثر افرادی که برای معالجه و رهائی از کُویید-۱۹ تحت مراقبت‌های ویژه‌ی درمانی در بیمارستان قرار می‌گیرند، واکسن زده‌اند. برای محافظت حداکثری در مقابل این بیماری، بایست تمامی دُزهای تکمیلی واکسن کُویید-۱۹ را دریافت کرده باشید. با واکسیناسیون هم‌هی شهروندان، به روال عادی زندگی بدون اعمال محدودیت‌های اجتماعی باز خواهیم گشت.

واکسن کُویید-۱۹ به دقت مورد آزمایش قرار گرفته است

انواع واکسن‌های مورد استفاده در سوئد برای اطمینان از کارایی و امنیت مصرف، به دقت مورد آزمایش‌های بالینی قرار گرفته است. در میان نوزده میلیون تزریق واکسن کُویید-۱۹ در سوئد تنها جمعیتی مُعادل ۰،۰۵ (پنج دهم درصد) از افرادی که واکسن زده‌اند دچار عوارض جدی جانی شده‌اند. واکسن‌های تأیید شده و مورد استفاده در سوئد، فایزر و مودرنا هستند. در تارنمای اینترنتی lakemedelsverket.se اطلاعات بیشتری در مورد واکسن کُویید-۱۹ خواهید یافت.

واکسن کُویید-۱۹ رایگان است

تزریق واکسن کُویید-۱۹ در سوئد داوطلبانه و رایگان است. تمامی افرادی که در سوئد زندگی می‌کنند و بیش از ۱۲ سال سن دارند، شامل برنامه‌ی سراسری واکسن همگانی می‌شوند. افراد زیر ۱۸ سال برای دریافت واکسن کُویید-۱۹، نیاز به تأیید والدین و سرپرستان خود دارند. داشتن تابعیت سوئدی شرط دریافت واکسن نیست.

حال عمومی شما بعد از تزریق واکسن

بروز عوارض جانبی احتمالی پس از تزریق واکسن معمولاً در محدوده‌ای که تزریق انجام گرفته است نمایان می‌شود که شامل درد، ورم و سرخی پوست می‌باشد. امکان بروز دردهای عضلانی، تب، سردرد و احساس کسالت و مریضی نیز وجود دارد. این عوارض، واکنش طبیعی قوای ایمنی بدن است. بروز این عوارض در اکثر موارد ناچیز و خفیف است و پس از یک روز ناپدید می‌شود. تا زمانی که نشانه‌های بیماری و کسالت در شما مشهود است، در خانه بمانید. در صورت بروز عوارض مشکوک به اداری کل مواد دارویی سوئد (Läkemedelsverket) گزارش دهید.

حتی اگر قبلاً به کُویید-۱۹ مبتلا شده‌اید، واکسن بزنید

شما که قبلاً به کُویید-۱۹ مبتلا شده‌اید، احتمالاً تا حدی در مقابل ابتلاء دوباره به این بیماری ایمن شده‌اید ولی مشخص نیست تا چه زمان و چه مدتی بعد از سرایت. افراد مختلف به درجات و مدت زمان متفاوتی بعد از ابتلاء و بهبودی ایمن می‌شوند. به همین خاطر حتی شما که قبلاً به این بیماری دچار شده‌اید، نیاز به دریافت واکسن دارید. تزریق واکسن کُویید-۱۹ نه تنها شما را در طی مدت زمان طولانی‌تری ایمن می‌سازد، بلکه از ابتلاء شما به نوع حاد این بیماری جلوگیری می‌کند.

حتی اگر باردار هستید، واکسن بزنید

به زنان باردار توصیه می‌شود برای مقابله با کوید-۱۹ و جهت پیشگیری از ابتلاء به نوع حاد این بیماری واکسن بزنند. ابتلاء به نوع حاد کوید-۱۹ در میان زنان باردار می‌تواند منجر به وضع حمل و زایمان پیش از موعد شود. در صورتی که در مقابل نوع حاد بیماری کوید-۱۹ ایمن باشید، خطر زایمان پیش از موعد به صورت چشمگیری کاهش پیدا می‌کند. در صورتی که باردار و واکسینه باشید، برابر با دیگر افراد واکسینه شده‌ی جامعه در مقابل کوید-۱۹ ایمن هستید.

اطلاعات بیشتر در مورد واکسن کوید-۱۹ به چندین زبان مختلف در تارنمای اینترنتی 1177.se/blekinge قابل دسترسی است.

اغتنم الفرصة لتلقي لقاح كوفيد-19! يمكنك تلقي اللقاح دون حجز موعد.

جميع مستوصفات إقليم بليكينجه تفتح أبوابها بتاريخ 17 مارس/ آذار لاستقبال من يريدون تلقي لقاح كوفيد-19 بدون موعد محجوز سلفاً. فأنت لست بحاجة لحجز موعد سلفاً.

- مستوصف «Kungsmarken»، بدون موعد محجوز سلفاً من الساعة 16:00 إلى 19:00
مستوصف «Jämjö»، بدون موعد محجوز سلفاً من الساعة 16:00 إلى 19:00
مستوصف «Nättraby»، بدون موعد محجوز سلفاً من الساعة 16:00 إلى 19:00
مستوصف «Wämö»، بدون موعد محجوز سلفاً من الساعة 16:00 إلى 19:00
مستوصف «Lyckeby»، بدون موعد محجوز سلفاً من الساعة 16:00 إلى 19:00
مستوصف «Trossö»، بدون موعد محجوز سلفاً من الساعة 16:00 إلى 19:00
مستوصف «Rödeby»، بدون موعد محجوز سلفاً من الساعة 16:00 إلى 19:00
مستوصف «Hälsöhuset Vedeby» - بدون موعد محجوز سلفاً من الساعة 08:30 إلى 17:00
مستوصف «Ronneby»، بدون موعد محجوز سلفاً من الساعة 16:00 إلى 19:00
مستوصف «Kallinge»، بدون موعد محجوز سلفاً من الساعة 16:00 إلى 19:00
مستوصف «Capiro»، بدون موعد محجوز سلفاً من الساعة 16:00 إلى 19:00
مستوصف «Läkarhuset i Karlshamn»، بدون موعد محجوز سلفاً من الساعة 16:00 إلى 19:00
مستوصف «Samariten» ومستوصف «Brunnsgården» - يجري التلقيح في
«Bellevueparken» بدون موعد محجوز سلفاً من الساعة 16:00 إلى 19:00
مستوصف «Olofström»، بدون موعد محجوز سلفاً من الساعة 16:00 إلى 19:00
مستوصف «Olofströmskliniken»، بدون موعد محجوز سلفاً من الساعة 16:00 إلى 19:00
مستوصف «Sölvesborg»، بدون موعد محجوز سلفاً من الساعة 16:00 إلى 19:00
مستوصف «Valjehälsan»، بدون موعد محجوز سلفاً من الساعة 16:00 إلى 19:00

يمكنك الاتصال بمركز الاتصال الخاص بنا إن كانت لديك أسئلة عن كوفيد-19 أو كنت بحاجة لمساعدة لحجز موعد للتلقيح.

الإثنين - الخميس 09:00 - 12:00، اللغة السويدية: رقم الهاتف 0455-73 10 91

الثلاثاء والخميس 09:00 - 12:00، اللغة العربية: رقم الهاتف 0455-73 10 34

الثلاثاء والخميس 09:00 - 12:00، اللغة الدَّرِيَّة/الفارسية: رقم الهاتف 0455-73 10 35

الثلاثاء والخميس 09:00 - 12:00، اللغة الصومالية: رقم الهاتف 0455-73 10 36

احم نفسك من أن تمرض بشدة - تلق اللقاح

نرحب بمجيك بتاريخ 17 مارس/آذار لتلقي لقاح كوفيد-19 - بغض النظر عن الجرعة. ضع في اعتبارك أن الفاصل الزمني بين الجرعة والأخرى يختلف باختلاف الجرعات.

إن كوفيد-19 مرض شديد العدوى وخطير. واللقاح هو أفضل حماية من أن تمرض بشدة ومن الوفاة. وغالبية الذين يتعالجون من كوفيد-19 في المستشفى لم يتلقوا اللقاح. ومن المهم أن تأخذ جميع جرعات اللقاح التي تُعرض عليك لتتعم بحماية جيدة من المرض ولتتمكن من مواصلة عيشنا دون قيود.

لقاح جرى اختباره بدقة

اللقاحات المستخدمة في السويد مختبرة اختبراً دقيقاً لتكون آمنةً وقت استخدامها. فمن بين أكثر من 19 مليون جرعة لقاح أُعطيت في السويد تسبب أقل من 0.05 % منها في أعراض جانبية شديدة. اللقاحات المعتمدة والمستخدمه في السويد هي فايزر وموديرنا. يمكنك قراءة المزيد عن اللقاحات على موقع lakemedelsverket.se.

تلقي اللقاح مجاني

إن تلقي لقاح كوفيد-19 اختياري ومجاني للجميع في السويد. وبإمكان أي شخص مقيم في السويد يبلغ من العمر أكثر من 12 عاماً تلقي اللقاح. علماً بأنه لا بد من موافقة ولي الأمر إن كان الطفل يقل عمره عن 18 عاماً. ولا يُشترط أن تكون مواطناً سويدياً لتتلقى اللقاح.

هكذا ستكون صحتك بعد التلقيح

الأكثر شيوعاً هو ظهور أعراض جانبية محيطة بالمنطقة التي حُقنت فيها، مثل الألم لدى جس البشرة والتورم والاحمرار. كما قد تصاب بالآلام في العضلات والحمى والصداع والشعور بالمرض. وهذه ردود فعل طبيعية من جهاز مناعة الجسم. علماً بأن ردود الفعل خفيفة في معظم الحالات وتختفي في غضون أيام قليلة. لازم البيت ما دامت الأعراض ظاهرة عليك. وبإمكانك إبلاغ مصلحة الأدوية بما قد يكون للقاح من أعراض جانبية مشتبه فيها.

تلقي اللقاح حتى لو كنت مصاباً بفيروس كوفيد-19

قد تكون نشأت لدى من أصيب بكوفيد-19 بعض الحماية من الإصابة به مرةً أخرى، ولكن يبقى من غير المعروف بالضبط مدة بقاء هذه الحماية والتي قد تختلف اختلافاً كبيراً من شخص لآخر. فتحتاج أنت بالتالي للقاح كوفيد-19 حتى إن كنت أصبت بالمرض. فاللقاح قادر على منحك حماية أفضل لفترة أطول ويحميك من أن تمرض بشدة.

تلقي اللقاح إن كنت حاملاً

ننصح النساء الحوامل بلقاح كوفيد-19 لأنه يوفر حماية جيدة من أن يمرضن بشدة. فقد يصبح كوفيد-19 شديداً لدرجة أن الولادة لا بد من تبكيرها. فالحماية من أن تمرضى بشدة تقلل بالتالي من احتمالية الولادة المبكرة. إن كنت حاملاً وتلقيت لقاح كوفيد-19 فستنعمين بحماية جيدة مثل باقي السكان الذين تلقوا اللقاح.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات عن لقاح كوفيد-19 على [1177.se/blekinge](https://www.1177.se/blekinge). والمعلومات متاحة بلغات عديدة.

Ka faa'iidayso fursadda aad iskaga tallaalayso COVID-19!

Iska tallaal adiga oo aan ballan qabsan.

17-ka Maarso, dhammaan xarumaha caafimaadka ee Blekinge waxay leeyihiin qaabilaad bilaa ballan ah taasoo loogu talagalay tallaalka ka hortagga covid-19. Uma baahnid inaad ballan qabsato.

Kungsmarkens vårdcentral	qaabilaad bilaa ballan ah sacaadda: 16.00-19.00
Jämjö vårdcentral.....	qaabilaad bilaa ballan ah 1 sacaadda: 16.00-19.00
Nättraby vårdcentral.....	qaabilaad bilaa ballan ah sacaadda: 16.00-19.00
Wämö vårdcentral	qaabilaad bilaa ballan ah sacaadda: 16.00-19.00
Lyckeby vårdcentral.....	qaabilaad bilaa ballan ah sacaadda: 16.00-19.00
Trossö vårdcentral.....	qaabilaad bilaa ballan ah sacaadda: 16.00-19.00
Rödeby vårdcentral	qaabilaad bilaa ballan ah sacaadda: 16.00-19.00
Hälsöhuset Vedeby.....	qaabilaad bilaa ballan ah sacaadda: 8.30-17.00
Ronneby vårdcentral.....	qaabilaad bilaa ballan ah sacaadda: 16.00-19.00
Kallinge vårdcentral.....	qaabilaad bilaa ballan ah sacaadda: 16.00-19.00
Capio vårdcentral.....	qaabilaad bilaa ballan ah sacaadda: 16.00-19.00
Läkarhuset i Karlshamn.....	qaabilaad bilaa ballan ah sacaadda: 16.00-19.00
Samariten vårdcentral & Brunnsgårdens vårdcentral	
- vaccination sker i Bellevueparken ..	qaabilaad bilaa ballan ah sacaadda: 16.00-19.00
Olofströms vårdcentral	qaabilaad bilaa ballan ah sacaadda: 16.00-19.00
Olofströmskliniken	qaabilaad bilaa ballan ah sacaadda:16.00-19.00
Sölvesborgs vårdcentral.....	qaabilaad bilaa ballan ah sacaadda:16.00-19.00
Valjevälshälsan	qaabilaad bilaa ballan ah sacaadda:16.00-19.00

Haddii aad qabto su'aalo ku saabsan covid-19 ama aad u baahan tahay caawimaad si aad ballan u qabsato, waxaad wici kartaa xaruntayada xiriirka.

Isniin-Khamiis 09.00-12.00, Swedish: lambarka taleefanka 0455-73 10 91

Talaado iyo Khamiis 09.00-12.00, Carabi: lambarka taleefanka 0455-73 10 34

Talaado iyo Khamiis 09.00-12.00, Faaris / Daari: lambarka taleefanka 0455-73 10 35

Talaado iyo Khamiis 09.00-12.00, Soomaali: lambarka taleefanka 0455-73 10 36

Iska ilaali jirro halis ah - is tallaal

Maarso 17, waxaa lagugu soo dhawaynayaa in lagaa tallaalo covid-19 - iyada oo aan loo eegin midka qiyaasta. Maskaxda ku hay in wakhtiga u dhexeeya qiyaasaha uu ku kala duwan yahay.

Covid-19 waa cudur aad loo kala qaado oo daran. Tallaalku waa ka hortagga ugu fiican ee jirada halista ah iyo dhimashada. Inta badan kuwa covid-19 lagu daweyay cisbitaalada lama talaalin. Waa muhiim inaad qaadatid dhammaan qiyaasaha tallaalka ee lagugu siinayo si aad uga hortagto cudurka iyo si aan awood ugu yeelanno inaan ku sii noolaano nolol aan xaddidneyn.

Tallaalka si fiican loo tijaabiyay

Tallaalada dalka Iswiidan lagu isticmaalo si fiican ayaa loo tijaabiyey si ay badbaado ugu noqdaan isticmaalka. In ka badan 19 milyan oo qiyaas tallaal ah oo laga bixiyay Iswiidhan, in ka yar 0.05 boqolkiiba ayaa sababay waxyeelooyin halis ah. Tallaalada Iswiidhan laga oggolaaday ee lagu isticmaalo waa Pfizer iyo Moderna. Waxaad wax badan oo ku saabsan tallaallada ka akhrisan kartaa lakemedelsverket.se

In la tallaalo waa bilaash

Iswiidhan, tallaalka ka hortagga covid-19 waa ikhtiyaari waana bilaash. Qof kasta oo ku nool Iswiidhan oo ka weyn 12 sano waa la tallaali karaa. Carruurta da'doodu ka yar tahay 18 jir waa inay haystaan ogolaanshaha mas'uulka sharcigaa. Uma baahnid inaad tahay muwaadin Iswiidhish ah si aad u hesho tallaal.

Tallaalka kadib waxaad dareemaysaa

Kuwa ugu badan waa waxyeelada ka lagu arko agagaarka aagga lagu muday, sida

jilicsanaan, barar iyo casaan. Waxa kale oo aad ku qaadi kartaa murqo xanuun, qandho, madax-xanuun iyo xanuun dareemaya. Kuwani waa falcelin dabiici ah oo ka yimaada habka difaaca jirka.

Is tallaal xataa haddii aad hore u qaaday covid-19

Qofka hore u qaaday covid-19 waxa laga yaabaa in aad yeelatay gabbaad in aadna mar kale bukoon, laakiin si sax ah looma garanayo inta uu gabaad kuu noqonayo oo wax badan ayay ku kala duwanaan kartaa dadka kala duwan. Sidaa darteed, xitaa adiga oo cudurka kuu soo maray waxaad u baahan tahay in lagaa tallaalo covid-19. Tallaalku wuxuu ku siin karaa difaac wanaagsan muddo dheer wuxuuna kaa ilaalin karaa inaad si xun u jirrato.

Is tallaal haddii aad uur leedahay

Haweenka uurka leh waxaa lagula talinayaa in laga tallaalo covid-19 maadaama ay si fiican uga hortago jirro halis ah. Covid-19 wuxuu noqon karaa mid aad u daran oo macnaheedu noqon karo in foosha waqtideeda lasoo hormariyo. Ka-hortagga cudurrada halista ah waxay sidaas awgeed yaraynaysaa halista dhalmada dhicis ah. Haddii aad uur leedahay oo laga tallaalay covid-19, waxaad leedahay difaac wanaagsan sida dadka intiisa kale ee la tallaalay.

Waxaad ka heli kartaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan tallaalka ka hortagga covid-19 [1177.se/blekinge](https://www.1177.se/blekinge). Macluumaadka waxaa lagu heli karaa luqado badan.

