

جدید ترین خبرها درباره کرونا

آلان که برف است بیرون بروید - تعطیلات «ورزشی» برای همه است!

زمستان فرا رسیده و بزودی تعطیلات ورزشی شروع می‌شود. بزرگسالان و کودکان از فرصت استفاده کنید و هر چقدر که می‌توانید بیرون باشید.

حرکت و ورزش کردن برای همه خوب است و پیاده روی در فضای باز حتی زمانی که برف و سرما است برای جسم و روح مفید است. یک ضرب المثل سوئدی می‌گوید: "هوا نا مناسب نیست، لباسمان نا مناسب است" اکنون هوا هر روز روشن تر می‌شود و برف به بازتاب نور کمک می‌کند. در کشورهای شمالی که در زمستان آفتاب زیاد نیست، باید بیشتر بیرون بروید تا نور ماورا بنفش UV (نور خورشید) به پوست تان بیشتر برسد. آنوقت شما ویتامین D دریافت می‌کنید. کمبود آن می‌تواند به پوکی استخوان و سایر بیماری‌ها منجر شود. کودکان و بزرگسالان نیاز به این دارند که بیرون بروند برای اینکه بتوانند سلامتی خودشان را حفظ کنند. برای بزرگسالان، خوب است که هر روز حداقل 30 دقیقه پیاده روی کنند! این امر خطر بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان و بیماری‌های روحی را کاهش می‌دهد. همچنین خواب راحت تر خواهد بود. از آنجا که اکنون زمین‌ها لیز است، مناسب است که کفشهایتان مجهز به یخ شکن یا زنجیر کفش باشند. اینها (broddar) را شما می‌توانید از داروخانه خریداری کنید و به ته کفش‌های خود ببندید و آنها به شما کمک می‌کند که شما دیگر سر نخورید. بعضی شهرستانها با این تجهیزات را رایگان در اختیار افراد بالای ۶۵ سال قرار می‌دهند.

در باره تعطیلات ورزشی

در سوئد، تعطیلات ورزشی از سال 1940 وجود داشته است. اما آن زمان، تعطیلات سوخت (bränsle-lov) نامیده می‌شد. زمستانها سرد بود و گرم کردن مدارس هزینه زیاد داشت. برای اینکه تعطیلات برای کودکان و جوانان معنادار باشد، فعالیت‌هایی ترتیب داده شد. بیشتر اوقات فعالیت‌های مختلف زمستانی بود و بسیاری نیز به کوه‌های سوئد می‌رفتند.

امروز، سوئد تعطیلات را به چندین هفته تقسیم کرده است. بنابراین این هفته تعطیلات ورزشی در زمان‌های مختلف در این کشور است. از هفته ۷ تا هفته ۱۰ در استان کالمار در هفته ۸ تعطیلات ورزش داریم.

با کمون خودتان تماس بگیرید و سوال کنید

برخی از کمون‌های این استان تجهیزات تفریحات زمستانی (به عنوان مثال، اسکیت، اسکی و کلاه ایمنی) قرض می‌دهند. شما پولی بابت قرض آنها نمی‌دهید.

با کمون مربوطه تماس بگیرید و سوال کنید

خطر عفونت پس از تعطیلات ورزشی افزایش می‌یابد.

تعداد بیماران کرونا (کوید ۱۹) که به بیمارستانهای استان مراجعه می‌کنند دیگرمانند گذشته خیلی زیاد نیستند. ولی با این وجود هنوز هم پزشک کنترل عفونت، لیزا لابه سندلین نگران است.

او می‌گوید اگر بسیاری از مسافران به تعطیلات ورزشی بروند و آلوده شوند ممکن است موج سوم کرونا بیاید.

به همین دلیل شخصی که سفر می‌کند باید بسیار احتیاط کند.

شما فقط باید با همان گروه کوچکی از افراد که معمولاً با هم هستید باشید. شما نباید تماس‌های جدید با دیگران برقرار کنید.

اما همچنین باید به رعایت توصیه‌های مربوط به بهداشت دقت بیشتری داشته باشید.

بنابراین: تا جایی که می‌توانید در فضای باز باشید - اما تماس‌های جدید برقرار نکنید. همه توصیه‌های بهداشتی را رعایت و به آنها توجه کنید.

دقیقاً اکنون: تا تاریخ 12 فوریه، 13252 نفر در استان کالمار واکسینه شده اند!



برگه‌های اطلاعات هر دو هفته یکبار این برگه اطلاعات از همکاری در بحران در استان کالمار تهیه شده است. همکاری بحران در استان کالمار یک همکاری بین همه شهرداری‌های استان کالمار، منطقه‌های استان کالمار و سایر مقامات در استان می‌باشد. در هنگام بحران در جامعه ما باهم تصمیمات مشترک می‌گیریم و به یکدیگر کمک می‌کنیم.

Kalmar kommun

