



معلومات از طرف اداره کمیون گوتنبرگ به خاطر کووید - ۱۹

1

معلومات از طرف اداره کمیون گوتنبرگ به خاطر کووید - ۱۹

معلومات از طرف اداره کمیون گوتنبرگ به خاطر کووید - ۱۹

2

سلام!

توسط این معلومات، مقام کمیون گوتنبرگ می خواهد برای شما مشورت بدهد که شما در ایام تابستان چی کارهائی را می توانید انجام بدهید. همچنان، برای شما اطلاعات داده می شود تا اگر شما به کمک نیاز داشته باشید یا احساس نگرانی بکنید، در آن هنگام به کجا مراجعه کنید. تابستان امسال متفاوت می باشد. لازم است تا برای جلوگیری نمودن ابتلا، فاصله گرفتن فیزیکی از همدگر را رعایت کنیم؛ چی در درون و چی در بیرون - در فروشگاه ها، پارک ها، و جاهای آبیازی. افزون بر این باید به این فکر کنیم که چگونه سفر کنیم تا از تراکم جمعیت خودداری نماییم.

هرچند که دشوار است اما حتماً باید تحمل داشته باشیم تا از یک دگر حفاظت کنیم. در صورتیکه همه ما مسئولیت پذیر باشیم، مسئله فرق پیدا می کند.

در گوتنبرگ چیزهای فراوانی وجود دارند که میتوان آنها را پیدا نمود. البته شما با کمال میل به جاهای نزدیک به خودتان بروید. بدین امید که شما یک چیز دلخواه خود را پیدا کنید؛ چی در درون یا بیرون و چی هم به گونه دیجیتالی.

سپاس از بابت اینکه شما تحمل می کنید!

همراه با هم سرایت بیماری را متوقف می کنیم.

3

کمک موجود است که دریافت نمایید

برای شما که جوان هستید

هنگامی که مکتب شما تعطیل است ممکن است شما دوستان خود و نظم کارهای روزانه را نداشته باشید. اگر به طور مثال در خانه جنجال باشد و شما احساس ناامنی می کنید، می توانید که با کلینیک نوجوانان (ungdomsmottagning) تماس بگیرید یا هم با صلیب سرخ - دوست نوکریوال (Röda Korset, jourhavande kompis).

معلومات بیشتر را در اینجا بخوانید: goteborg.se/covid19ung

برای شما که در گروه معرض خطر قرار دارید
اگر شما افزون بر ۷۰ سال عمر دارید یا اینکه در یک گروه معرض خطر می باشید، یک شخص رضاکار میتواند شما را برای سودا خریدن شما کمک کند.

به این شماره زنگ بزنید: ۰۷۳ - ۸۳۹ ۸۶ ۸۸

برای شما که علائم بیماری دارید
در خانه بمانید حتی اگر هم اندکی احساس ریزشی بکنید. برای دریافت معلومات بیشتر در باره کووید - ۱۹ و اینکه چگونه به خدمات صحتی مراجعه کنید به وبسایت 1177.se مراجعه کنید یا اینکه به شماره ۱۱۷۷ زنگ بزنید.

همه حق زندگی بدور از خشونت را دارند

اگر شما در خانه احساس ناامنی می کنید یا بخاطر کسی از نزدیکان خود نگران می باشید، در این زمینه کمک موجود است که شما آنرا بدست بیاورید.

معلومات بیشتر را در اینجا بخوانید: goteborg.se/valdochhot

آیا شما نگران اقتصاد خود می باشید؟

شما می توانید مشاوره رایگان بدست بیاورید.

معلومات بیشتر را در اینجا بخوانید: goteborg.se/privatekonomi یا هم به این شماره زنگ بزنید: ۰۰ - ۳۶۸ ۰۸

آیا شما می خواهید با کسی صحبت بکنید؟

با توجه به کووید - ۱۹، صلیب سرخ، یک خط تلفون کمک دارد.

معلومات بیشتر را در اینجا بخوانید: rodakorset.se یا هم به این شماره زنگ بزنید: ۰۷۷۱ - ۹۰۰ ۸۰۰

4

چیز تازه ای را پیدا کنید

در اینجا به شما رهنمایی و انگیزه داده می شود.

- دفتر گردشگردان واقع در کونگس پورتنس پلتنس در طول همه تابستان باز می باشد.
- (Turistbyrå, Kungssportsplatsen). به این شماره زنگ بزنید: ۰۳۱ - ۳۶۸ ۴۲ ۰۰
- معلومات بیشتر را در باره دیدنی ها و سرگرمی ها برای مردم سنین مختلف را در اینجا بخوانید:

kalendarium.goteborg.se

goteborg.com/upplevdittgoteborg

5

اپ های کمیون گوتنبرگ:

- **Badplatsen** سواحل آبیازی و حوض های آبیازی کمیونی را نشان میدهد.
- **Biblioteket** کتابخانه به شما، کلیه ۲۵ کتابخانه عامه را در تلفون موبایل شما میدهد.
- **Lekplatsen** جای بازی برای شما جاهای نو جالب را معرفی می کند.
- **Nextbike** نیکست بایک شما را در مورد کرایه کردن بایسکل از سنیر و سئیل (Styr & Ställ) کمک می کند.
- **Parkering Göteborg** به شما پارکینگ ها و جاهای خالی برای پارک کردن را نشان میدهد.
- **Trafik. Nu Göteborg** شما را در برنامه ریزی سفر با موتر و بایسکل به غرض جلوگیری نمودن ازدحام ترافیک کمک می کند.
- **Västtrafik ToGo** شما را در برنامه ریزی کردن سفر با وسایط نقلیه عمومی کمک می کند.

6

در نظر داشته باشید

- با پیروی نمودن از توصیه های ادارات، شما مسئولیت خود را بدوش بگیرید.
- اگر راه شما دور نباشد، پیاده یا با بایسکل بروید. از سفر کردن با وسایط نقلیه عمومی در گوتنبرگ خودداری کنید.
- اوقات فعلی باز بودن جاها را نگاه کنید که یک فعالیت تفریحی لغو نشده باشد.
- زباله های خود را با خود بگیرید. متوجه خطر آتش سوزی و ممنوع بودن آتش روشن کردن باشید.

7

گوتنبرگ خود را تماشا کنید

سرگرمی ها برای کودکان و جوانان

اداره کمیون گوتنبرگ و شمار بسیاری از انجمن ها، فعالیت های سرگرم کننده را عرضه میدارند.
اکثریت این سرگرمی ها رایگان می باشد: goteborg.se/sommarlov

بیرون ورزش کردن

پیاده گردی کنید، کلب های پرورش اندام فضای بیرون یا ورزشهای گروهی را به طور رایگان امتحان کنید: goteborg.se/aktiveradig

کتابخانه های گوتنبرگ

کتاب، موزیک، فلم، مجله و بازی کمپیوتری را به عاریه بگیرید.

نقشه هنرهای گوتنبرگ

هنرهای فضای بیرون نزدیک به خود را پیدا کنید: goteborgkonst.se/konstkartan

موزیم های شهری

طراحی ها، صنایع دستی، هنرها و تاریخ را تماشا کنید. برای شما که کمتر از ۲۵ سال سن دارید، ورودی رایگان می باشد: goteborg.se/museer

بیرون بروید و از فضای خرم لذت ببرید
به سیر پارک ها و بوستان ها و محیط های طبیعی بروید:

goteborg.com/parker-och-tradgardar

goteborg.se/utochnjut

8

تماس

- Goteborg.se
- ۰۳۱ - ۳۶۵ ۰۰۰۰
- goteborg@goteborg.se
- Facebook.com/goteborgsstad
-

روزنامه های اداره کمیون گوتنبرگ

vartgoteborg.se

معلومات پیرامون کووید - ۱۹

- krisinformation.se
- 1177.se

معلومات به زبانهای دیگر

- krisinformation.se/languages
 - خط تلفون حوزه ویسترا یوتالاند (Västra Götalandsregionen) در باره کووید - ۱۹ به این شماره زنگ بزنید: ۰۸ - ۱۲۳ ۶۸۰ ۰۰
- ترجمه این جزوه به زبانهای انگلیسی، فنلندی، عربی، فارسی، سومالیایی، بوسنیایی، کرواسی و صربی در اینجا موجود است: goteborg.se/covid19

**در اجتماع فاصله گیری فیزیکی بگیرید. شما فرق می آورید
همه ما با هم سرایت بیماری را متوقف می سازیم.**