

Hösten vimlar av elaka virus. Halka inte dit.

Covid-19 är fortfarande en farlig sjukdom för de som är sköra. Influenza och vinterkräksjuka är andra elaka virus som vi tillsammans kan bekämpa i höst.

Vi norrbottningar har varit duktiga under pandemin. Många har vaccinerat sig, vilket gjort att allt färre blir allvarligt sjuka. Det ska vi förstås fortsätta med.

Så se till att vaccinera dig med alla nya doser, särskilt om du är äldre och tillhör någon riskgrupp. Det finns gott om tider på 1177.se.

Apropå vaccin – nu får vi snart besök av säsongsinfluensan, ett annat otäckt virus vi ska försöka undvika. Den har härjat hejvilt på södra halvklotet och rör sig nu norrut. Här erbjuder vi alla som fyllt 65 år gratis vaccin från 8 november. Det går dessutom att vaccinera sig mot influensa och covid-19 samtidigt, riktigt smart.

Du har väl heller inte glömt att sjuknärvaro är dumt och att tvätta händerna ofta är bra. Då kan vi även slippa vinterkräksjukan, som nästan dog ut under pandemin.

När vi hjälps åt att hålla oss friska, blir det ännu det roligare att leva i Norrbotten. Tillsammans kan vi uppleva kultur, idrott, nöjen och mycket mer med våra nära och kära. Ja, allt som vi saknade som mest under pandemin.

Till sist - halka inte dit, vare sig på virus eller på isiga gator och trottoarer. Och passa på att njuta av vår vackra vinter i Norrbotten. Det blir du också friskare av.

Syksyllä vilisee ilkeitä viruksia. Vältä tartuntoja.

Covid-19 on edelleen vaarallinen sairaus heikkokuntoisille. Flunssa ja talvioksennustauti ovat muita pahoja viruksia, joita voimme yhdessä yrittää torjua nyt syksyllä.

Me norrbottenilaiset olemme taistelleet hyvin pandemiaa vastaan. Monet ovat rokottautuneet, mikä on johtanut siihen, että yhä harvemmat ovat sairastuneet vakavasti siihen. Tätä tulemme tietysti jatkamaan.

Huolehdi sen vuoksi siitä, että rokottaudut kaikilla uusilla annoksilla, erityisesti silloin kun olet vanhempi ja kuulut

johonkin riskiryhmistä. Sivustolla 1177.se on varattavissa paljon aikoja.

Mitä rokotteeseen tulee – myös kausi-influenssa on kohta täällä, toinen kavala virus, jota meidän tulee yrittää välttää. Se on riehunut joka puolella eteläistä pallonpuoliskoa ja liikkuu nyt pohjoiseen päin. Tarjoamme nyt täällä sitä vastaan kaikille 65 vuotta täyttäneille ilmaisen rokotteen 8. marraskuuta lähtien. Sen lisäksi voi rokottautua flunssaa ja covid-19:ää vastaan yhtä aikaa, mikä on erittäin älykästä.

Et ole varmaan myöskään unohtanut, että läsnäolo sairaana on tyhmää ja että käsien pesu usein on hyväksi. Tällöin voimme myös välttää talvioksennus-

taudin, joka hävisi melkein kokonaan pandemian aikana.

Kun autamme toisiamme pysymään terveinä, on Norrbottenissa asuminen entistä hauskeempaa. Voimme yhdessä kokea kulttuuria, urheilua, huvituksia ja paljon muutakin läheistemme ja rakkaimpiemme kanssa. Joo, kaikkea sitä, jota eniten kaipasimme pandemian aikana.

Lopuksi – älkää tartuttako itseenne viruksia tai kaatuko jäisillä kaduilla ja jalkakäytävillä. Nauttikaa nyt myös kunnolla kauniista talvestamme Norrbottenissa. Sekin auttaa sinua pysymään terveenä.