



Ta hand om Varandra i jul

Det lackar mot jul. Låt oss fortsätta hjälpa åt att hålla varandra friska. Det är den bästa julklappen, både till dig och dina nära och kära. Så vaccinera dig mot covid-19, influensa och stanna hemma om du är sjuk. Bokar tid gör du på [1177.se](https://www.1177.se) som vanligt.

Om du blir sjuk, skadar dig eller behöver råd om din hälsa, vänder du dig i första hand till din hälsocentral. För sjukvårdsrådgivning dygnet runt, besök [Min vård Norrbotten](https://www.1177.se), [1177.se](https://www.1177.se) eller ring 1177. Blir du akut sjuk eller allvarligt skadad, ring 112 eller sök upp närmaste akutmottagning.

Ta det också varligt i skidbackar och på skridskoisar, så blir vintern ännu längre och roligare. Broddar är bra grejer och reflexer gör att du syns bättre i tra iken.

Duka gärna upp norrbottniska råvaror och grönsaker på julbordet. Varannan vatten är också en god idé för en snällare jul. Det tycker tomten om.



Pitäkää huolta itsestänne tänä jouluuna

Joulu lähestyy. Auttakaamme toisiamme pysyäksemme terveinä. Se on paras joululahja sekä sinulle ja läheillesi ja rakkillesi. Ota siis rokotus covid-19:ää, sekä influenssaa vastaan ja jää kotiin ollessasi sairas. Varaat ajan tavalliseen tapaan sivustolta [1177.se](https://www.1177.se).

Jos sairastut, vahingoitat itseäsi tai tarvitset apua terveytesi suhteen, kännä ensisijaisesti oman terveystieteiden puoleen. Sairaanhoidon koskevien neuvon saamiseksi vuorokauden ympäri, käy sivustolla [Min vård Norrbotten](https://www.1177.se), [1177.se](https://www.1177.se) tai soita numeroon 1177. Jos taas sairastut akuutisti tai loukkaannut kunnolla, soita numeroon 112 tai mene lähimmälle akuuttivastaanotolle.

Käyttäydy myös varovasti lasketturinteissa ja luistelujäillä, jolloin talvesta tulee entistä pitempi ja hauskempi. Jääpiikit ovat hyvä juttu ja heijastimien avulla näyt paremmin liikenteessä.

Voit mielellään käyttää joulupöydässä norrbottenilaisia raaka-aineita ja vihanneksia. Joka toinen paukku vetenä on myös merkki kiltimmästä joulusta. Tämä on ainakin joulupukin ajatus.

