



# Ando 10. Novembar ohrabrinena pe sarine kola živinena ko Västerbotten regioni te-

**Izbeginen te ovel tumen fizičko kontakt avere manušencar kola na živinena tuva ko jekh čher.** Akava značini hem so na savetujini pe te organizujini pe ja te džal pe ko fešte ja slično fizičko družibe. Valjani hem te izbegini pe te džal pe ko aktivitetija kuri našti te ovel fizičko distanca averendar. Odova šaj te ovel sport kuri mora te ovel tut kontakt averencar, ja ko sastipase hem šužipase tretmanija kola nane medicinsko motivirimo. Ko slučaja kuri o kontaktija mora te oven sar ko primer te dža ko doktori ja disave medicinska pregledija, o upruno savet na važini.

**Ma dža te ove ko phanlje prostorije sar ko primer butikija, muzejija, biblioteke, bazenija hem terentane.** Neophodno džajbe sar ko primer ko dučane te čine habe ja ki apoteka šaj te džal pe.

**Ma dža te ove sar ko primer ko sastankija,** koncertija, predstave, treningija, utakmice hem takmičibe. Akava na važini ko treningija e čhavorendže hem e terendže kola bijande ko 2005. berš ja palo odova.

**Ma putujin bizo potreba.** Te putujine maškaro regionija šaj te buvljari pe i zaraza sose tegani reseja pobuter manušen, kova čerela o lanco zarazako te počini. Odoljese, kobor god šaj, valjani te izbegini pe esavko putujibe. Akava savet nane zamislimo te sprečini e manušen te džan ki buti, te studirinen ja te džan ko pregledija kola rodona te oven ko than.



[1177.se/skarpta-rad-vasterbotten](https://1177.se/skarpta-rad-vasterbotten)