

Novedades sobre la Corona

SPANSKA

Nr 30 TRADUCCIÓN
Febrero 2021

Sale a la nieve - las vacaciones deportivas son para todos

El invierno ha llegado y dentro de poco son las vacaciones deportivas. Aprovecha de estar afuera tanto como puedas-tanto los adultos como los niños.

El moverse es bueno para todos. Y el estar afuera-incluso si hay nieve y hace frío- es bueno para el cuerpo y el alma. Hay un dicho sueco que dice “no hay mal tiempo, hay ropa inapropiada “. Ahora será más claro cada día y la nieve ayuda a reflejar la luz. En los países

Nórdicos donde no hay mucho sol en el invierno hay que estar afuera más para recibir la luz ultravioleta (la luz del sol) en la piel.

Entonces se recibe la vitamina D. Sin ella se puede sufrir de osteoporosis y otras enfermedades. Tanto los niños como los adultos necesitan estar afuera para mantenerse sanos. Para los adultos es bueno caminar por lo menos 30 minutos cada día! Así se disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares, cáncer y problemas psíquicos. También es más fácil dormir.

Como es resbaladizo ahora, es bueno tener clavos en los zapatos. Los compras por ejemplo en la farmacia y los fijas en los zapatos. Así no te resbalas. Algunas comunas reparten los clavos gratis a las personas mayores de 65 años. *Llama a tu comuna y pregunta!*

Algunas comunas en la región también prestan equipos para el tiempo libre. Por ejemplo patines, esquís y cascos. *Llama a tu comuna y pregunta*

El riesgo del contagio aumenta durante las vacaciones deportivas

No vienen tantos pacientes ahora con Corona (covid-19) a los hospitales de la región, sin embargo la doctora especialista en enfermedades contagiosas Lisa Labbé está preocupada.

Ella dice que puede venir una tercera ola de la Corona si muchos salen de viaje durante las vacaciones deportivas y son contagiados. Por eso los que viajan tienen que *ser muy* cuidadosos.

Hay que estar juntos solamente con el pequeño grupo de personas que uno acostumbra estar y no hay que tener nuevos contactos.

Hay que ser muy rigurosos en seguir las recomendaciones sobre la higiene.

En otras palabras: Estar afuera tanto como puedas- pero no tengas ningunos nuevos contactos.

Ahora mismo: El 12 de Febrero había 13 252 personas vacunadas en la región!

Sobre las vacaciones deportivas

En Suecia hay vacaciones deportivas desde 1940. Los inviernos eran fríos y era muy caro mantener caliente las escuelas.

Para que las vacaciones fueran provechosas para los niños y los jóvenes se organizaron actividades. Eran más que todo actividades invernales, y muchos viajaban también a las montañas suecas.

Hoy se dividen las vacaciones así que la semana de vacaciones deportivas es en diferentes fechas en el país. A partir de la semana 7 hasta la semana 10.



Esta hoja informativa viene de la Cooperación en caso de crisis de la región Kalmar. La cooperación en caso de crisis de la región Kalmar, es un trabajo conjunto entre las comunas de toda la región, la Región Kalmar, el gobierno legislativo de Kalmar y otras autoridades de la región. En caso de crisis en la sociedad decidimos juntos y nos ayudamos mutuamente.



facebook.com/krissamverkan.kalmar

Kalmar kommun

