

# Frågor och svar om Covid 19 och Nema Problema

## Vad ska jag och min mentor/adept göra?

Det finns massor ni kan göra! Nedan listar vi våra bästa tips!

- Ha **videomöten** genom t.ex. Skype eller Google Meet. Och ta en screenshot när ni videochattar och dela med oss på Nema Problema så kan vi inspirera fler! 📸
- **Videointervjuer** blir allt vanligare i anställningsprocesser. Det här är ett perfekt tillfälle att öva! [Här finns tips på upplägg och frågor.](#)
- Skriv eller uppdatera **CV i Google Docs**. Ni kan ladda upp ett befintligt CV eller göra ett helt nytt. Använd gärna den [här mallen](#). [Här hittar ni tips.](#)
- Ha en **online-fika** i videochatten 🍰 (I Sverige kan vi ju inte sluta fika bara för att det är lite krisartat i samhället!)
- Välj en **bok som ni läser och diskuterar den** i videochatten eller på telefon. Vile på Nema Problema har gjort en lista på [lästlästa favoriter](#) 📖
- Gå på **Online-museum!** Det finns många olika alternativ - så googla och hitta din favorit. Vi rekommenderar:
  - [Moderna museets Soffvisningar](#)
  - [Livevisning från Tekniska Museet](#)
  - [ArkDes Virtual Vernissage](#)

## Kommer Nema Problema sluta ha aktiviteter nu?

Självklart inte! Vi kommer ha olika **aktiviteter online**. Vi kommer kontakta alla deltagare med mer information.

## Finns det andra aktiviteter jag kan göra för att lära känna nya och etablerade i Sverige?

Absolut! Hos **Kompis Sverige** och **Nya Kompisbyrån** kan du matchas ihop med en språkkompis online genom videosamtal. Testa! Det är helkull!

Läs mer och anmäl dig på deras hemsidor:

- [Kompis Sveriges Språkkompis online](#)
- [Nyakompisbyråns Digitalkompis](#)

**Hej Främling** anordnar också massa roliga aktiviteter online, från yoga och meditation till stresshantering och spelkvällar.

Kolla på deras facebook sida: [www.facebook.com/groups/hejframlingstockholm/](https://www.facebook.com/groups/hejframlingstockholm/)

## Hur kan jag få hjälp med läxor, svenska och liknande?

Först och främst kan du **fråga din mentor**. Jag är övertygad om att hen kommer vilja hjälpa till.

Du kan också få **hjälp online**. T.ex. på:

- <https://www.facebook.com/groups/studiehjalp/>
- <https://www.pluggakuten.se/>

## Var hittar jag information om Covid 19?

Det är väldigt viktigt att ta del av korrekt information som man själv förstår! Här är några tips!

- Textinformation om Covid 19 på svenska hittar du här - <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/COVID-19/fragor-och-svar/>
- Textinformation om Covid på 19 olika språk hittar du här - <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/COVID-19/skydda-dig-och-andra/information-pa-olika-sprak/>

(Under hittar du tips om videoinformation.)

## Hur kan jag hjälpa till under den här tiden?

Det absolut viktigaste du kan göra för att **hjälpa till är att minska smittspridningen** i Sverige.

Här finns information om hur du kan göra det:

- Film på svenska: [https://youtu.be/yafDuj\\_rwuk](https://youtu.be/yafDuj_rwuk)
- Film på arabiska: <https://youtu.be/TobKUZ-X674>
- Film på persiska: <https://youtu.be/PYg--xan-wc>
- Film på somaliska: <https://youtu.be/nQy7JPWdUr8>

Det är även toppen om du kan **sprida den här informationen** till vänner och bekanta som kanske inte riktigt vet hur de ska hantera den här svåra situationen.

Du kan också **hjälpa äldre personer och andra som drabbas särskilt** av Coronaviruset och samhällets svar på det. Hjälp dina nära och kära att handla eller se helt enkelt till att ringa och hålla sällskap på distans! Du kan också anmäla dig som volontär, t.ex. på hos:

- [Volontärbyrån](#)
- [Goda grannar](#)