



TILL RISKGRUPPER OCH ÄLDRE ÖVER 70 ÅR

Hälsoguide

Vi kan alla hjälpa till för att minska riskerna och begränsa spridningen av covid-19, coronaviruset. Tvätta händer, hosta i armvecket, håll avstånd, stanna hemma så långt det är möjligt och ta hand om din egen hälsa.



RUTINER

Behåll dina fasta rutiner.
Ät frukost, lunch och middag som du brukar.



ÄRENDEN

Låt andra handla och göra ärenden åt dig.



KONTAKT

Håll gärna fortsatt kontakt med vänner och anhöriga via telefon/dator dagligen.



SÖMN

Försök att inte vända på dygnet. Om möjligt, ät och rör dig på dagen och sov på natten.



KOST

Ät hälsosam och varierad kost. Grönsaker, frukt, fisk, nötter och frön. Bra kost stärker ditt immunförsvar.



RÖRELSE

Minska stillasittandet hemma genom några enkla övningar, till exempel res dig och sätt dig i en stol tio gånger.



HÅLL IGÅNG UTE

Gå promenader, så att du får lite puls och blir varm. Håll distansen till andra. Det stärker din fysiska och psykiska motståndskraft.



TOBAK OCH ALKOHOL

Begränsa eller avstå bruket av tobak och alkohol då det försämrar ditt immunförsvar.



PRATA

Är du orolig, rädd och mår dåligt eller behöver du bara prata med någon. Vi tipsar om bra telefontjänster på andra sidan.

Ladda ner på: www.norrboten.se/folkhalsa

Lataa osoitteesta: www.norrboten.se/folkhalsa

Download at: www.norrboten.se/folkhalsa

طبارلا ىلع لىمحت www.norrboten.se/folkhalsa

Ka soo degso www.norrboten.se/folkhalsa



DU ÄR INTE ENSAM!

Ring stödlinjen som passar dig.

Är du ledsen och orolig eller behöver du bara prata med någon?

ÄLDRELINJEN.....020-22 22 33
Vardagar 08.00–19.00
Helger 10.00–16.00

**JOURHAVANDE
MEDMÄNNISKA**.....08-702 16 80
Kväll och natt 21.00–06.00

**Röda Korsets
stödtelefon**.....0771-900 800
Vardagar 12.00–16.00

Svenska kyrkan.....0920-26 47 00
Vardagar 08.00–12.00 och
13.00–15.00

Jourhavande präst.....112
Begär jourhavande präst.
Kväll och natt 17.00–08.00

**Palveleva Puhelin,
Ruotsin kirkko**.....020-26 25 00
Joka ilta klo 20.00–24.00

هل تشعر بالوحدة؟ هل انت بحاجة لدعم
معنوي؟ بإمكانك أن تكون مجهولاً
اتصل بنا:

Islamic Relief.....073-375 84 88
073-375 84 72

Ma dareymeysa kelinnimo ame in aad
u baahan tahay qof aad la wadaagto
dareenkaada?

Islamic Relief.....073-375 84 88
073-375 84 72

Do you feel lonely and need to talk to
someone?

Islamic Relief.....073-375 84 88
073-375 84 72

Riskerar du eller blir du utsatt för våld i hemmet?

**Nationella
Kvinnofridslinjen**.....020-50 50 50
We speak many languages.

Tantjouren Iris.....0920-22 22 23
Vardagar 08.30–16.30 och
18.00–22.00 alla dagar, pratar även
finska.

Are you exposed to domestic
violence?
Terrafem.....020-52 10 10

**Waxaan halis ugu jiraa in
laidhibaateeyo!**
Terrafem.....020-52 10 10

انا في / خطر التعرض للعنف
Terrafem.....020-52 10 10

Andra viktiga nummer

För dig som riskerar skada
den du älskar.....020-55 56 66
Måndag och onsdag 08.30–20.00
Övriga dagar 08.30–16.00

Oroas du över dina egna eller någon
annans alkoholvanor?
Alkohollinjen.....020-84 44 48
Mån-tor 11.00–19.00
fre 11.00–16.00

**Allmänna frågor
om covid-19,
så kallat coronavirus.
Ring 113 13.**

Är du sjuk och behöver hjälp?

Ring 1177 dygnet runt för rådgivning. Vid akut tillstånd **ring 112**. OBS! Ring alltid innan du besöker vården!
Följ Folkhälsomyndighetens rekommendationer som förmedlas i medierna. www.folkhalsomyndigheten.se

VI HJÄLPER DIG!

Du som är över 70 år eller tillhör en riskgrupp kan få hjälp att handla mat och hämta receptfria mediciner. Ring för mer information hur det fungerar i din kommun. Välkommen!

ARJEPLOG

Ring Argentis..... **070-280 29 79**
Helgfria vardagar 08.00 – 17.00

ARVIDSJAUR

Ring kommunen..... **0960-155 00**
Helgfria vardagar under växelns öppettider.

BODEN

Ring medborgarservice..... **0921-62 000**
Helgfria vardagar under växelns öppettider.

GÄLLIVARE

Ring kommunen..... **0970-818 000**
Helgfria vardagar under växelns öppettider.

HAPARANDA

Ring Svenska kyrkan..... **072-241 77 68**
Helgfria vardagar 08.00 – 12.00

JOKKMOKK

Ring kommunen..... **0971-170 00**
Helgfria vardagar under växelns öppettider.

KIRUNA

Ring pensionärsservice..... **0980-755 70**
Helgfria vardagar under växelns öppettider. **076-134 34 69**

KALIX

Ring kommunens FRG..... **0923-651 00**
Helgfria vardagar **076-210 04 66**
13.00 – 17.00

LULEÅ

Ring kommunen..... **0920-45 30 00**
Helgfria vardagar under växelns öppettider.
Ring Röda Korset..... **076-775 85 57**
Helgfria vardagar 09.00 – 12.00

PAJALA

Ring kommunen..... **0978-120 00**
Helgfria vardagar under växelns öppettider.
Ring Röda Korset..... **070-374 59 73**

PITEÅ

Ring kommunens FRG..... **0911-69 70 01**
Helgfria vardagar 09.00 – 13.00

ÄLVSBYN

Ring kommunen..... **0929-170 00**
Helgfria vardagar under växelns öppettider.

ÖVERKALIX

Ring kommunen..... **0926-740 00**
Helgfria vardagar under växelns öppettider.

ÖVERTORNEÅ

Ring kommunen..... **0927-720 00**
Helgfria vardagar under växelns öppettider.

OBS! Dessa nummer och telefontider kan komma att ändras.

En hälsoguide från Region Norrbotten i samarbete med Länsstyrelsen i Norrbottens län och Svenska kyrkan med anledning av corona-pandemin, sammanställd den 24 april 2020. Mer information på www.norrbotten.se/folkhalsa