

VIKTIGT MEDDELANDE

I samband med smittspridningen av coronaviruset och covid-19.

Du som är 70 år eller äldre kan bli mycket sjuk av den nya sjukdomen covid-19. Sjukdomen sprider sig snabbt i Sverige och liknar både influensa och förkylning. Därför är det svårt att veta om du har covid-19.

Av denna anledning är det viktigt att du följer myndigheternas råd om du är äldre - även om du känner dig frisk och pigg.

DU SOM ÄR 70 ÅR ELLER ÄLDRE

Stanna hemma. Umgås inte med andra människor. Handla inte i affärer. Undvik kollektivtrafik. Be om hjälp att göra ärenden.

DIN INSATS RÄDDAR LIV

Att du hjälper till att minska smittspridningen hjälper inte bara dig själv utan räddar också liv. Genom att hålla dig frisk avlastar du vården och omsorgen i en redan ansträngd situation.

BEHÖVER DU STÖD?

- **Sjukvårdsrådgivning**
1177
- **Norrtälje kommun**
Kontaktcenter
0176-710 00
- **Stödinsatser**
(hemtjänst m.m.)
0176-714 17
- **Allmän rådgivning**
Äldreombudsmannen
i Norrtälje kommun
0176-717 81
aldreombudsman@norrtalje.se
- **Få hjälp från frivilliga**
(exempelvis med att handla mat eller hämta medicin)
www.norrtaljehjalper.se
- **Känner du dig ensam, orolig eller nedstämd?**
020-22 22 33 Äldrelinjen
0771-900 800 Röda korset
0176-326 483 Psykologiskt stöd via Tiohundra
Jourhavande präst (via 112)
- **Stöd till anhöriga**
0176-746 74
anhorigstod@norrtalje.se

HÅLL UT - DET GÅR ÖVER

Det är vanligt att känna oro och ensamhet när man inte kan träffa andra människor.

Tänk på att det inte kommer vara så här för alltid.

TIPS

Gå gärna promenader utomhus utan att vara nära andra människor.

Prata ofta i telefon med familj och vänner.

Håll kontakt via dator och sociala medier.

