



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.

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



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.

Tantjournen 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.

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