

Med anledning av coronaviruset

Därför ska du som är 70+ stanna hemma!

Värnar du dig själv och stannar hemma så värnar du också dina medmänniskor och ser till att sjukvårdsresurserna räcker till de som behöver dem.



Därför ska du som är 70+ stanna hemma!

Folkhälsomyndigheten uppmanar alla som är 70+ att undvika sociala kontakter så långt det är möjligt och hålla sig hemma. Det gäller både om du är frisk eller är sjuk. Anledningen till denna strikta hållning är att du som är 70+ tillhör en av riskgrupperna som riskerar att drabbas hårt om du blir smittad av coronaviruset.

Värnar du dig själv och stannar hemma så värnar du också dina medmänniskor och ser till att sjukvårdsresurserna räcker till de som behöver dem.

Undvik därför:

- Att hälsa på vänner och bekanta.
- Att besöka äldreboenden och sjukhus (om du inte är sjuk).
- Att vistas i lokaler där det finns många andra personer samtidigt.
- Att besöka bibliotek och liknande inrättningar.
- Att resa kollektivt.
- Att besöka butiker.

Självklart kan dessa förhållningsregler medföra en del praktiska olägenheter. Därför vill vi informera dig om vilka möjligheter till hjälp det finns som kan underlätta vardagen.

Tips och råd

- Om du har nära och kära i närheten, be att de handlar åt dig.
- Håll kontakt med dina vänner via telefon. Eller mejl om du har det.
- Se till att hålla dig uppdaterad om vad som händer via radio och TV och var noga med att följa myndigheternas rekommendationer.
- Om du har internet kan du hitta aktuell information på www.krisinformation.se
- Ta gärna en promenad i vårsolen, men inte i sällskap med någon annan än den eller de som du eventuellt bor tillsammans med.
- I den rådande situationen är det bra att fokusera på annat. Så titta gärna på en spännande film eller TV-serie. Eller läs en fängslande och rolig bok.
- Följ dina normala dagliga rutiner så gott det går.
- Det är helt normalt att känna viss oro och stress. Försök att inte låta de oroliga tankarna ta överhanden och ringa gärna någon och prata.

Covid-19 kan ge ett eller flera av följande symptom:

- hosta
- feber
- andningsbesvär
- snuva
- halsont
- huvudvärk
- muskel- och ledvärk
- illamående

Mer information

Ring 113 13 för allmänna frågor om covid-19.

Om du inte klarar dig med egenvård i hemmet ska du ringa telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning.

Vid livshotande tillstånd ring 112.

Bra att känna till

Affärer, restauranger och mat- och fikaställen runt om i kommunen kan i vissa fall erbjuda hemkörning av färdiga maträtter, bröd och matvaror. Ring till din ordinarie butik eller handlare och fråga om de kan hjälpa till.

Om du inte hittar telefonnumren så ring Sävsjö kommun, telefon 0382-152 00, så hjälper vi till.

Matdistribution från Sävsjö kommun

Den som på grund av nedsatt funktionsförmåga inte själv kan tillaga sina måltider eller få behovet tillgodosett på annat sätt, har rätt till matdistribution. Du ansöker om detta hos biståndshandläggare.

Kontakta socialförvaltningen för mer information, 0382-154 60.

Ring oss om du behöver prata

Varje vardag mellan klockan 13.00 - 15.00 kan du ringa Sävsjö kommun, telefon 0382-152 00, om du behöver prata med någon.

Du kanske behöver bolla dina tankar och funderingar eller behöver hjälp av något slag.

Vi kan dock inte åta oss att prata sjukvård.

Du kan vara anonym om du vill.

Varmt välkommen att höra av dig!

