



TILL RISKGRUPPER OCH ALLA ÄLDRE ÄN 70 ÅR

Hälsoguide

Vi kan alla hjälpa till för att minska riskerna och begränsa spridningen av Covid 19, Corona-viruset. Tvätta händer, hosta i armvecket, undvik folksamlingar och stanna hemma så långt det är möjligt. För att stärka vår hälsa kan vi följa dessa råd nedan.



RUTINER

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



SÖMN

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



KONTAKT

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



ÄRENDE

Är du äldre, över 70 år, låt andra handla och göra ärenden åt dig.



KOST

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



RÖRELSE

Minska stillasittandet hemma genom att varje dag genomföra enkla övningar. Det kan vara att resa sig ur en stol och sätta sig tio gånger.



HÅLL IGÅNG UTE

Gå gärna promenader. Håll distansen till andra, men gå gärna så att du får lite puls och blir varm. 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, prata med någon om dina känslor. Vi tipsar om bra telefontjänster på andra sidan.

Följ Folkhälsomyndighetens rekommendationer som förmedlas i medierna.

Du är inte ensam!

Ring stödlinjen som passar dig.

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

Äldrelinjen 020-22 23 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 Ring 112, begär

jourhavande präst. (Kväll och natt 17.00–08.00.)

Palveleva Puhelin, Ruotsin Kirrko 020-26 25 00

(Joka ilta klo 21.00–24.00.)

هل تشعر بالوحدة؟ هل انت بحاجة لدعم معنوي؟ بإمكانك أن تكون مجهولاً
اتصل بنا: **073-375 84 88, 073-375 84 72**

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

Wac 073-375 84 88, 073-375 84 72

Do you feel lonely and need to talk to someone?

Call 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?

Call 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

(Mån 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 Corona-virus.

Ring 113 13.

En hälsoguide från Folkhälsocentrum på Region Norrbotten i samarbete med Länsstyrelsen och Svenska kyrkan med anledning av Corona-pandemin, sammanställd den 9 april 2020.



Länsstyrelsen
Norrbotten

Svenska kyrkan
LULEÅ STIFT

Är du sjuk och behöver hjälp? **Ring 1177** dygnet runt för rådgivning. Vid akut tillstånd **ring 112**
OBS! Ring alltid innan du åker till akuten.