

# 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 13.00–17.00 076-210 04 66

## 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.



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.

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](http://www.norrbotten.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](http://www.folkhalsomyndigheten.se)