

Tack för att du stannar hemma! ❤️

För att motverka spridningen av coronaviruset och sjukdomen covid-19 behöver alla hjälpas åt att ta sitt ansvar och följa myndigheternas råd.

Du som är över 70 år har en högre risk att bli allvarligt sjuk av covid-19 och behöver därför begränsa dina nära kontakter och stanna hemma.

Is Swedish not your first language? You will find important information in both English and other languages at our website www.norrkoping.se

Du behöver undvika platser med många människor, som till exempel affärer, apotek och kollektivtrafik. Trots råden är det fortfarande äldre som väljer att göra ärenden och handla i butikerna själva.

Det finns många som vill hjälpa till med att handla och hämta mediciner till dig. Be en anhörig, granne, vän eller ta kontakt med din butik om få hjälp. Om du inte har någon alls som kan hjälpa dig ställer Svenska kyrkan, Frivilligcentralen och Norrköpings kommun upp. Ring kontaktcenter 011-15 00 00 så hjälper vi dig.

Det är under en begränsad tid som vi behöver minska på våra fysiska kontakter. Försök att sysselsätta dig med det du tycker är roligt, intressant och stimulerande. Ta gärna en promenad utomhus.

När du är hemma är det viktigt att hålla kontakten med nära och kära via telefon eller dator. Det är vanligt att känna oro, osäkerhet och ensamhet i en situation då man behöver hålla sig från andra människor. **Känner du att du vill prata med någon?** Då kan du ringa kontaktcenter 011-15 00 00. De hjälper dig att få kontakt med kunnig och utbildad personal gällande det som just du behöver prata om. Det går bra att vara anonym.

Tack för visad hänsyn och ta hand om dig!

Varma hälsningar från Norrköpings kommun

