



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, stanna hemma så långt det är möjligt och ta hand om din egen hälsa.



## 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.



## ÄRENDEN

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:

**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**

(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.**