

Med anledning av coronaviruset

Skydda dig själv och andra

Det är allas ansvar att aktivt bidra till att minska smittspridningen. På så sätt hjälper du till att minska belastningen på sjukvården.



Om du har förkylningssymtom, även milda, eller tecken på influensa ska du undvika sociala kontakter för att inte smitta andra. Det gäller både i arbetslivet och i privatlivet.

Om du känner dig sjuk så sök i första hand information på 1177.se. Behöver du mer råd och stöd ring din vårdcentral eller 1177.

Om du som har en grundsjukdom känner oro eller symtom från din sjukdom ska du kontakta din mottagning eller vårdcentral för råd och bedömning om du behöver ett läkarbesök, fysiskt eller per telefon.

Minska smittspridningen

- Stanna hemma om du är sjuk, även om det bara är en förkylning.
- Tvätta händerna ofta med tvål och varmt vatten.
- Undvik att röra ögon, näsa och mun.
- Hosta eller nys i armvecket.
- Håll avståndet och begränsa dina fysiskt nära kontakter.

Res inte i onödan!

Regeringen och Folkhälsomyndigheten manar till stor restriktivitet när det gäller alla resor. Den som är sjuk ska inte resa alls och riskgrupper ska särskilt överväga att resa eller ta emot besök.

Mer information

Här finns säker och bra information:

- www.gotland.se/nyacoronaviruset
- www.krisinformation.se
- www.folkhalsomyndigheten.se
- www.1177.se (med chatfunktion)

På de flesta webbplatser finns lättläst information och på andra språk.

Myndigheten för delaktighet har samlat tillgänglig information i fler format. Läs mer på www.mfd.se

På **Medborgarplatsen i Visby** finns personal som talar arabiska och dari, vissa tider även somaliska och tigrinja. Läs mer på www.gotland.se/medborgarplatsen



Till dig som är 70+

Äldre personer löper störst risk att bli allvarligt sjuka i covid-19. Därför är det extra viktigt att du som är 70 år och äldre begränsar dina fysiskt nära kontakter.

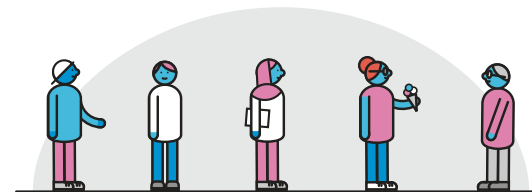
Detta gäller även om du känner dig frisk och pigg!

Är du 70+ eller i en riskgrupp och behöver hjälp?

Få kostnadsfri hjälp av Röda Korset att handla mat, beställa varor och att utträtta ärenden.

Du ringer Röda Korset Gotland på 070-610 59 16, vardagar klockan 10.00–14.00, och berättar om dina behov. En frivillig kontaktar dig och ni kommer överens om dag, tid, vad du behöver hjälp med och hur ni löser betalningen av varorna. Lämna inte ut ditt kontokort eller ge tillgång till ditt bankkonto. Hjälpen från oss är kostnadsfri.

Läs mer på www.gotland.se/coronahjelpavarandra



Tack till dig gymnasieungdom som håller avstånd

Alla gymnasieelever som har distansundervisning kan hämta lunch hos restauranger och i matbutiker på ön.

Det är viktigt att du fortsatt håller avstånd till andra – även på lunchrasten. Folkhälsomyndigheten betonar också vikten av att du undviker alla större samlingar, till exempel fester. När du skyddar dig själv skyddar du andra och bidrar till att minska smittspridning.

Tack för din insats!

Är du utsatt för hot och våld i en nära relation?

Socialtjänsten ansvarar för att ge stöd och hjälp till våldsutsatta personer och deras barn.

Kontorstid vardagar 0498-26 88 19

Utanför kontorstid 0498-26 91 45

Akut SOS Alarm och socialjournen 112

Känner du dig ensam? Är du orolig för Covid-19?

Eller är livet kämpigt på något annat sätt? Just nu är Äldrelinjen 020-222233 öppen för alla oavsett ålder. Personal från Hälsofrämjande enheten kommer att bemanna linjen vid behov.

Vardagar klockan 08.00–19.00

Helger klockan 10.00–16.00



Läget förändras ofta och informationen uppdateras löpande på www.gotland.se/nyacoronaviruset. More information can be found at www.gotland.se/languages