

Med anledning av coronaviruset

70+ eller annan riskgrupp? Så kan du få hjälp i vardagen



Du som är 70+ eller tillhör en riskgrupp och som inte redan har stöd av hemtjänst eller bekanta, kan få kostnadsfri hjälp med att handla livsmedel och uträtta apoteksärenden.

Region Gotland har ett samarbete med flera frivilligorganisationer som hjälper till.

För att få hjälp gör du följande:

- Ring Röda korset Gotland, 070-610 59 16, som samordnar arbetet tillsammans med flera andra organisationer. Det betyder att det kan vara en person från en annan frivilligorganisation som hjälper dig.
- En frivillig kontaktar dig och ni kommer överens om dag, tid och vilka inköp som ska göras. Ni kommer också överens om hur du betalar för varorna (swish, banköverföring, kontant eller faktura).
- Lämna aldrig ut kortkort eller ge tillgång till ditt bankkonto!

Röda Korsets särskilda nummer på Gotland

Telefon 070-610 59 16

Telefontid vardagar kl 10.00–14.00

Tack till dig 70+ som tar ansvar för dig själv och andra

Även om du känner dig pigg, vill vi att du begränsar dina fysiskt nära kontakter. Din insats bidrar till att risken för smittspridning minskar och att de som är sjuka kan få den hjälp de behöver.

- Stanna hemma och begränsa dina fysiska kontakter.
- Undvik att åka kollektivtrafik och att vistas i lokaler där det finns många människor samtidigt, till exempel i matbutiker.
- Ta hjälp av anhöriga eller av oss för att till exempel handla mat eller uträtta ärenden.

Det är allas ansvar att aktivt bidra till att stoppa smittspridningen. Tack för din insats!

Region Gotland har tillsammans med dessa organisationer fått i uppdrag av Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB, att särskilt hjälpa dem som är 70 år eller äldre och riskgrupper.



Svenska Röda Korset
Gotland



Rädda Barnen

Svenska kyrkan 
VISBY STIFT



Gotland

Digitalt samtalscafé 65+

Varje tisdag maj, juni, juli och augusti klockan 13.30–14.30 via Skype.

Samtal om livet just nu och hur du kan må bra och ha kvar sociala relationer i tider av fysisk distans.

Anmälan sker senast klockan 12.00 varje tisdag, till aktivitetssamordnare på telefonnummer 0498-20 47 47 eller via e-post eva.hansson@gotland.se.

Bra för alla!

Hälsofrämjande enheten Region Gotland livesänder pausjympa på [facebook.com/livibalansregiongotland](https://www.facebook.com/livibalansregiongotland).

Varje torsdag klockan 11.00 hela maj.

Alltid öppet: rörelsefilmer på nätet

På www.gotland.se/livibalans hittar du både rörelsefilmer och avslappningsövningar att göra hemma, när som helst på dygnet.



www.gotland.se/nyacoronaviruset
[facebook.com/regiongotland](https://www.facebook.com/regiongotland)