

Det blir ingen vanlig jul i år

Spridningen av covid-19 är fortsatt stor på Gotland. Det är därför mycket viktigt att alla fortsätter att följa de råd och rekommendationer som gäller – även under jul och nyår.

Skärpta restriktioner inför julhelgen

Regeringen skärper en rad restriktioner inför jul- och nyårshelgen. De flesta nya restriktionerna gäller från den 24 december till den 24 januari.

Det handlar bland annat om att stänga verksamheter, alkoholförsäljning, maxantal i butiker och munskydd i kollektivtrafiken.

Nationella allmänna råd

Från och med den 14 december gäller skärpta nationella föreskrifter och allmänna råd och de betonas särskilt det personliga ansvaret. Alla i samhället, både individer och verksamhetsansvariga, har en skyldighet att vidta åtgärder för att förhindra smittspridning.

Fira med få – umgås bara i en mindre krets.

För att minska smittspridningen är det viktigt att du umgås med så få personer som möjligt. Undvik att umgås i olika grupper och med olika personer.

Måste du, res smittsäkert. Undvik helst resor under storhelgerna. Försök begränsa det kollektiva resandet. Promenera, cykla eller ta egen bil.

Var rädd om våra riskgrupper. Äldre personer och andra riskgrupper har en ökad risk att bli hårt drabbade av covid-19. Skydda dem genom att begränsa ditt umgänge, tvätta händerna ofta och noga, håll avstånd och stanna hemma vid symtom.

Sprid omtanke och ljus – inte smitta ❤️

Håll dig uppdaterad!

Läs det senaste om coronaläget, skärpta restriktioner, vaccination, provtagning och våra verksamheters öppethållande på:

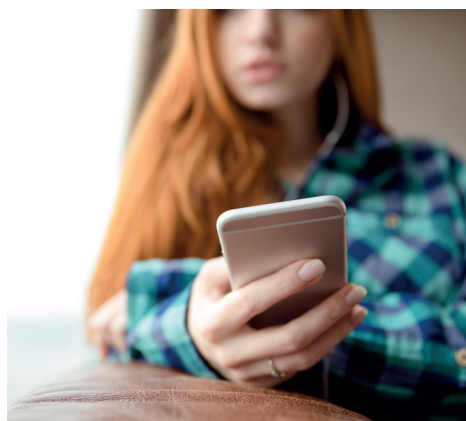
www.gotland.se/corona
www.folkhalsomyndigheten.se

Anpassad handel

Öns handlare har gjort anpassningar för att minska smittspridning och erbjuda tryggare handel. Enligt de skärpta allmänna råden ska vi undvika offentliga lokaler som butiker, men undantag är nödvändiga besök i exempelvis matbutiker och apotek. Läs om hur du kan handla tryggt på www.gotland.se/anpassadhandel



Det är allvar nu! Vi måste tillsammans ta vårt ansvar.



Om du känner oro

Det är vanligt att känna oro, osäkerhet och ensamhet då vi inte kan umgås som vi brukar. Behöver du stöd finns det hjälp att få.

FÖR UNGA

BRIS, tfn 116 111, www.bris.se
För barn och unga under 18 år. Samtalet syns inte på telefonräkningen.

umo.se

En sajt för dig som är 13 till 25 år med information på flera språk om hälsa och hur du kan få hjälp att må bra.

ÖVRIGT

Vårdguiden www.1177.se, tfn 1177

Jourhavande präst, tfn 112

Jourhavande medmänniska,
tfn 08-702 16 80

Kvinnofridslinjen, tfn 020-50 50 50
Samtalet syns inte på telefonräkningen.

Röda Korsets stödtelefon under coronakrisen, tfn 0771-900 800

Äldrelinjen psykisk ohälsa, tfn 020-22 22 33
Linjen riktar sig till personer i alla åldrar.

Läs mer på www.gotland.se/hjalpochstod

Så söker du vård under jul- och nyårshelgerna

1177 Vårdguiden i första hand

På www.1177.se/gotland finns egenvårdsråd om hur man till exempel själv tar hand om feber, influensa, vinterkräksjuka och när behov av medicinsk bedömning finns. Du kan också ringa till sjukvårdsrådgivningen 1177.

Vårdcentralernas öppettider

Vårdcentralerna Slite, Hemse, Wisby söder och Visby Norr har ordinarie verksamhet alla vardagar. Vid behov av vård övriga dagar ring 1177.

Akut tandvård

Om du inte har någon "egen" tandläkare, eller om den vanliga tandläkarmottagningen är stängd, kan du kontakta Folk tandvården Wisby på vardagar klockan 08.15–12.00 och 13.00–15.00 på tfn 0498-20 36 79.

Under jul- och nyårshelgerna finns det även en jour för bokning på telefon 0498-20 36 79. Jouren är öppen klockan 09.00–11.00 följande dagar; 20/12, 25/12, 27/12, 1/1 och 3/1.

Om du blir sjuk med coronasymtom

- Stanna i ditt boende.
- Om du vill få rådgivning av vården, ring 1177.
- Testa dig bara för covid-19 om du har symtom eller har blivit uppmanad vid kontakt med vården. Läs mer på www.gotland.se/testa.
- Om du har pågående symtom för covid-19 bokar du själv tid för egenprovtagning genom att logga in på <https://pep.1177.se/offer>.
- Tänk på att du ska vara frisk och symtomfri om du ska resa med allmänna transportmedel som färja eller flyg.

På www.1177.se/gotland tipsar vi om egenvård eller var du kan söka sjukvård.

Vid allvarlig skada eller sjukdom

Om du blir allvarligt sjuk eller om det inträffar en olycka – ring SOS Alarm, telefon 112.

1177
VÅRDGUIDEN

 Region
Gotland



Det senaste om coronaläget och lägesuppdateringar hittar du på www.gotland.se/corona
Information in other languages www.gotland.se/languages

 Region
Gotland