

Hej!

Vi på kommunen vill vara säkra på att så många som möjligt kan ta del av den viktiga information vi publicerar med anledning av coronaviruset. Det är därför jag skriver detta brev till dig som bor i Östersund och är född 1950 eller tidigare. Här hittar du något av det som är viktigt att känna till och att tänka på:

- Skydda dig och andra från smittspridning genom att följa Folkhälsomyndighetens råd om att **stanna hemma, hålla avstånd, tvätta händerna** med mera.
- Du kan få **hjälp med inköp** av mat, hygienartiklar, medicin med mera genom kommunens samarbete med Röda Korset. Det finns en e-tjänst på kommunens hemsida; www.ostersund.se/corona70+ men du kan också ringa 063-14 42 25 för att få hjälp med inköp. Det är gratis att få hjälp att handla och du betalar dina varor i efterhand med swish eller faktura.
- Östersunds kommun har en **samtalslinje** för dig som känner dig ensam och/eller orolig. Ring våra kuratorer Cecilia Barcheus Bergman, på 063-14 37 80 och Helena Söderlund, på 063-14 02 83, måndag-torsdag 10-15 samt fredag 10-14. Observera att detta inte är någon sjukvårdsrådgivning, utan endast ett samtalsstöd. Äldrelinjen, på telefon 020-22 22 33, finns till för dig som är över 65 och längtar efter någon att prata med, vardagar 8-19 och helger 10-16.
- Kommunen har gjort en särskild hemsida; www.ostersund.se/corona70+ Här finns många användbara tips och länkar. Här hittar du bland annat länkar till träningsfilmer för seniorer, samtalsstöd och en enkel checklista för hur du kommer igång med digitala samtal.
- Östersunds bibliotek erbjuder **hemleverans av låneböcker** till dig som är över 70 år eller tillhör en riskgrupp. Du beställer antingen genom formuläret på www.ostersundsbibliotek.se, genom att skicka e-post till biblioteket@ostersund.se eller helt enkelt genom att ringa 063-14 30 50.
- Du hittar information om corona på arabiska, engelska, farsi, soomaali, teckenspråk, tigrinya och åarjelsaemien på sidan www.ostersund.se/corona-andrasprak

Avslutningsvis vill jag ge dig en hälsning från oss på kommunen. Vi försöker så gott vi bara kan att genomföra våra uppdrag och samtidigt tillhandahålla en öppen och tillgänglig service, även under dessa svåra omständigheter. Viktigast just nu är ändå att visa hänsyn och solidaritet genom att vi alla följer de råd och anvisningar som myndigheterna ger för att förhindra smittspridning.

Östersunds kommun aktiverade sin stabsledningsgrupp för drygt en månad sedan och deltar också i det regionala krisledningsarbetet. Det känns tryggt att vi har en bra organisation för krisberedskap och så mycket kompetens i verksamheterna. Alla hjälps verkligen åt och bidrar inom sina områden. Tillsammans kommer vi att klara av den här prövningen, det är jag övertygad om. Tills dess hoppas jag att ni kan leva så normalt det bara går. Var rädda om varandra!

Med vänlig hälsning / Buerie heelsegigujmie



Anders Wennerberg
Kommundirektör

Goda råd för att motverka ensamhet och ta hand om din hälsa

Vardagen har påverkats mycket för dig som är över 70. Samtidigt som det är viktigt att följa myndigheternas rekommendationer att hålla distans, är det viktigt att tänka till kring vad du kan göra för att sköta om din hälsa och må bra. Sociala kontakter och fysisk aktivitet hör till sådant som är viktigt för att vi ska må bra. Det är också viktigt att försöka bibehålla rutiner som kan bidra till en bra balans i vardagen.

Här är några tips på sådant som du kan göra för att minska känslan av ensamhet och att ta hand om din hälsa:

- Ta en promenad och njut av vårsolen! Låt det bli en del av din vardagliga rutin, även de dagar då solen inte skiner. Stäm gärna träff med någon bekant men håll avståndet.
- Även om du är inomhus mesta delen av tiden är det viktigt att få till daglig rörelse. SVT1 kör skonsam hemmagympa varje vardagsmorgon cirka 09.40. Tiden varierar något.
- Bibehåll vardagsrutiner som gör att du mår bra och försök att variera de aktiviteter du gör så att du hittar en bra balans i vardagen.
- Ta kontakt med någon du inte pratat med på länge. Vi kan alla hjälpas åt att visa omtanke och höras av oss extra mycket till varandra.
- Fika med en bekant hemifrån. Om du har en telefon med högtalare eller tillgång till surfplatta eller dator kan du passa på att fika med en bekant även om ni inte kan träffas.
- Upptäck nya radio- och TV program.
- På kommunens hemsida finns många användbara tips och länkar. Här hittar du bland annat länkar till träningsfilmer för seniorer, samtalsstöd och en enkel checklista hur du kommer igång med digitala samtal. Du når sidan på www.ostersund.se/corona70+

Ett medskick från Region Jämtland Härjedalen

- Det är viktigt att du som har ett besök bokad för provtagning, behandling eller annat besök kommer förutsatt att du känner dig fullt frisk. Det finns många sjukdomstillstånd eller skador som kan förvärras annars.
- Om du känner dig orolig eller frågande inför ditt besök ska du kontakta din mottagning dit du blivit kallad.
- Om du inte har en tid men misstänker att du behöver komma i kontakt med vården, ring 1177 eller din mottagning, tandvårdsklinik eller hälsocentral för rådgivning.
- Om du behöver akut vård ska du alltid ringa 112.