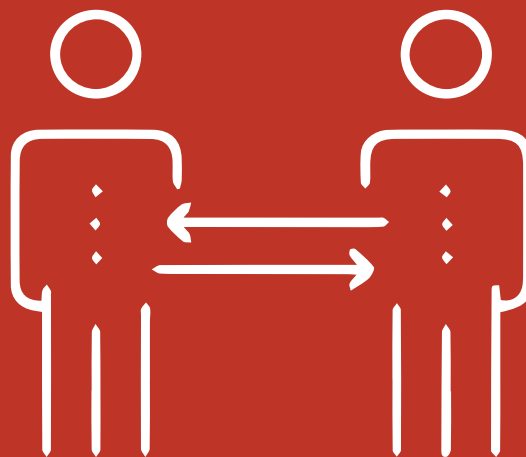


Information om coronaviruset (covid-19)



Hej Bjärebo!

Kära invånare i Båstads kommun och andra Bjärevänner. Det är ovanliga och oroande tider vi lever i. Ett virus påverkar allt vi tagit för givet och allt vi känner igen. Nu krävs att vi tar gemensamt ansvar och att vi tillsammans anstränger oss till det yttersta både för att klara den här krisen och för att göra det på ett sätt som vi kan känna oss stolta över när den här krisen är över. Vi tror att vi gör det genom att använda både hjärta och hjärna.

Vi behöver hjärtat för att finnas där för våra medmänniskor och hjärnan för att låta förnuftet vara det som vägleder oss.

Det är viktigt att du ständigt håller dig uppdaterad på händelseutvecklingen genom aktuell och bekräftad information. Följ myndigheternas rekommendationer, det är viktigt för din, dina anhörigas och dina medmänniskors säkerhet. Vi måste gemensamt ta ansvar för att skydda de äldre och andra riskgrupper i samhället. Stanna hemma om du känner dig sjuk, även om du bara är lite förkyld. Allas roll är viktig.

Det nya coronaviruset vänder upp och ner på vår vardag och vi vet att många av er är oroliga just nu. Vi måste gemensamt ta ett ansvar för att begränsa smittspridningen.

För att underlätta vardagen för dig under den här perioden har vi sammanställt några råd och tips.





Håll dig rätt informerad om läget

Tänk på att det sprids mycket felaktig information om coronaviruset (covid-19). Det är viktigt att du skyddar dig mot falsk eller felaktig information och undviker att sprida det vidare till andra.

Ställ några enkla frågor varje gång du läser eller hör något nytt:

- Vem är källan och vad är deras syfte?
- Finns det andra källor som säger samma sak?
- Var är informationen publicerad?
- När publicerades informationen?
- Är du partisk - vill du att det du läser ska vara sant?

På bastad.se/coronavirus har vi samlat korrekt information om hur kommunen arbetar för att hantera coronapandemin.

På kommunens webbsida hittar du också länkar till myndigheterna för mer information om coronaviruset och covid-19.

Du hittar korrekt och uppdaterad information om coronaviruset och covid-19 på krisinformation.se och Folkhälsomyndighetens webbplats.

Båstads kommun följer Folkhälsomyndighetens allmänna råd och rekommendationer och bevakar löpande utvecklingen av situationen.

Vid frågor, kontakta Båstads kommuns kundcenter på telefon: 0431-770 00.

Har du frågor om viruset kan du ringa 113 13.



Skydda dig och andra från smittspridning

Stanna hemma så länge du känner dig sjuk. Om du blir sämre och inte klarar egenvård i hemmet kan du ringa 1177 för sjukvårdsrådgivning. Vänta minst två dygn efter att du blivit frisk innan du går till jobb eller skola enligt Folkhälsomyndighetens rekommendationer.

Tvätta händerna ofta och hosta och nys i armvecket

Tvätta händerna ofta och alltid när du kommer hem eller när du kommer till ditt arbete efter att ha varit ute, före måltid, vid mathantering och efter ett toalettbesök. Tvätta med tvål och varmt vatten i minst 20 sekunder.

Hosta och nys i armvecket eller i en pappersnäsduk. Släng alltid pappersnäsduken i en papperskorg och tvätta händerna.

Håll avstånd och ta ett personligt ansvar

Allas roll är viktig - tillsammans hjälps vi åt att begränsa smittspridning av coronaviruset (covid-19). Håll avstånd och undvik trängsel till andra, både inomhus och utomhus.

På Folkhälsomyndighetens webbplats håller du dig uppdaterad gällande de senaste angående föreskrifter och allmänna råd om allas ansvar att förhindra smittspridning av coronaviruset (covid-19).

På krisinformation.se finns teckenspråkstolkad och syntolkad information.

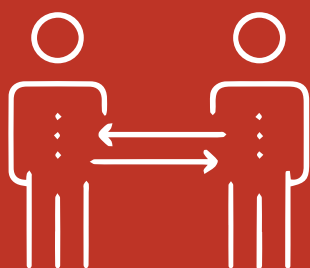
Tack för att du visar hänsyn!



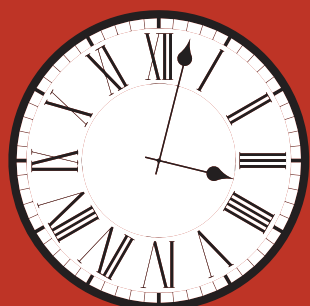
Tvätta händerna ofta med tvål och varmt vatten. Tvätta i minst 20 sekunder. Hosta och nys i armvecket eller i näsduk.



Stanna hemma om du har förkylningssymptom. Vänta minst två dygn efter att du blivit frisk innan du går till jobb eller skola.



Håll avstånd till andra och undvik trängsel. Lite mer än en armlängds avstånd till varandra är en bra tumregel.



Ska du ut och äta? Om det är fullt - kom tillbaka vid en annan tidpunkt eller välj ett annat favoritställe.

Du som är äldre eller tillhör en riskgrupp

För att undvika att bli smittad uppmanar Folkhälsomyndigheten dig som är över 70 år eller tillhör en riskgrupp att begränsa dina nära kontakter. Det är viktigt att komma ihåg att åtgärderna är under en begränsad tid.

Prata ofta i telefon med nära och kära samt håll kontakt via dator och sociala medier. Promenera gärna ute i vår vackra natur – på kommunens webbplats hittar du tips på olika vandringsleder.

Läs mer på: bastad.se/vandringsleder

Andra tips på upplevelser i kommunen hittar du på bastad.se/uppleva-och-gora eller kontakta kundcenter på telefon: 0431-770 00.

Är du orolig eller behöver prata?

Det är vanligt att känna oro, osäkerhet och ensamhet i en situation då man behöver hålla sig från andra människor. Flera föreningar och organisationer har stödtelefoner dit du kan höra av dig med dina frågor och funderingar.

Läs mer på: bastad.se/coronavirus eller kontakta kundcenter på telefon: 0431-770 00.

Behöver du hjälp med något?

Tillhör du en av de riskgrupper som enligt Folkhälsomyndigheten har störst risk att bli allvarligt sjuk om du smittas av coronaviruset (covid-19)? Du vet väl om att du kan få hjälp av en volontär - helt gratis!

Det finns hjälp att få för dig som behöver det på grund av rådande coronapandemi. Genom kommunens volontärverksamhet kan du få hjälp med att bland annat handla mat, låna en bok på biblioteket eller något annat ärende som du idag inte kan utföra själv. Vi finns här för dig!

Ring: 0431-777 60 (vardagar 8.00-16.30)

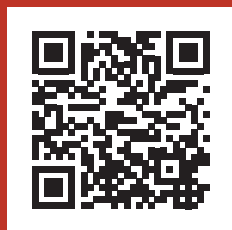
Mejla: volontar@bastad.se

Tillsammans hjälps vi åt att begränsa smittan av coronaviruset (covid-19).

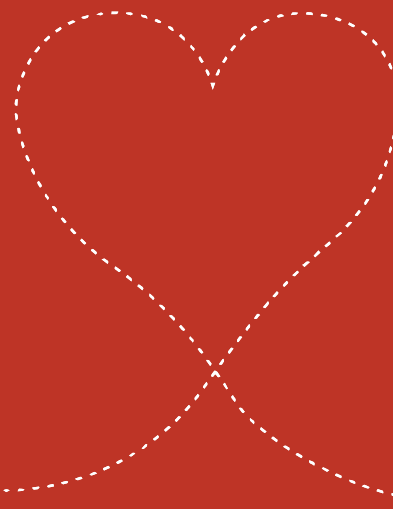
Vill du bli volontär?

Gör en frivillig och viktig insats för en medmänniska.

Ansök på: bastad.se/bjare-hjalps-at



Läs mer genom att scanna QR-koden.



Vid frågor, ring:
0431 - 770 00

Läs mer på:
www.bastad.se/coronavirus

Questions, call:
0431 - 770 00

Information in other languages:
www.bastad.se/coronavirus



Korrekt och uppdaterad information om
coronaviruset:
folkhalsomyndighetens.se



Bekräftad information om coronaviruset:
krisinformation.se

