

Information till dig som är 70 år eller äldre

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

Behöver du hjälp av en volontär?

Saknar du några livsmedel hemma? Vill du låna en bok på biblioteket? Behöver du hjälp med något annat ärende? Tveka inte att höra av dig på telefon: 0431-777 60. Du kan också ansöka om hjälp av en volontär via kommunens webbsida.

Läs mer på: bastad.se/bjare-hjalps-at/

Är du orolig och 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.

Sysselsätt dig med det du tycker är roligt och stimulerande

För att det ska kännas lite bättre under rådande omständigheter bör du ofta prata 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.



Läs mer på:
bastad.se/coronavirus



**BÅSTADS
KOMMUN**