



**Trollhättans
Stad**

Med anledning av coronaviruset/covid-19

Viktig information till dig som är 70 år eller äldre

Om detta utskick

Du får detta utskick för att vi värnar om dig och din hälsa.

Med i utskicket finns:

- broschyr där du kan läsa om tips och råd för att du ska kunna hålla dig hemma för att undvika att smittas av covid-19 samt hur du kan få hjälp med att få hem livsmedel, varor från Apoteket och optikern
- råd och instruktioner från Folkhälsomyndigheten

Observera att innehållet kan ändras beroende på utvecklingen kring covid-19. Uppdaterad information finns på **trollhattan.se/corona**.

Var rädd om dig – det är vi!

Just nu sprids ett nytt coronavirus i Sverige och i resten av världen. Viruset orsakar sjukdomen covid-19. De flesta får lindriga besvär som går över av sig själv. En del blir allvarligt sjuka med till exempel svårigheter att andas och lunginflammation. Personer över 70 år är den främsta riskgruppen för att bli allvarligt sjuka i covid-19.

Råd till dig som är 70 år eller äldre

Folkhälsomyndigheten uppmanar dig som är 70 år eller äldre att undvika sociala kontakter så långt det är möjligt och istället använda telefon, sociala medier, e-post eller andra digitala kanaler.

Vårt tips är att du:

- ◆ Ber friska anhöriga och närstående om hjälp
- ◆ Handlar via webben (e-handel)
- ◆ Handlar varor och mat och får det levererat hem

För att bromsa spridningen av det nya coronaviruset är det viktigt att vi hjälps åt.

Vänliga hälsningar,

Ulrika Strandroth Frid
Stadsdirektör Trollhättans Stad

Paul Åkerlund
Kommunstyrelsens ordförande



Samhällsstöd - finns där för dig

Om Samhällsstöd

Samhällsstöd kartlägger och presenterar den hjälp och det stöd som finns att få, som:

- Hur man kan få hem livsmedel och andra förnödenheter
- Medicinhantering
- Restauranger med avhämtning/hemkörning
- Föreningar/församlingar som kan hjälpa
- Allmänna tips och råd

Kontakta Samhällsstöd

Ring vår växel på telefon 0520-49 50 00 och be att bli kopplad till Samhällsstöd.

Du kan också besöka trollhattan.se/corona för mer information eller fråga en familjemedlem, vän eller kanske en granne om hjälp.

Observera att kartläggningen sker löpande och att den senaste informationen finns på vår hemsida trollhattan.se.

Livsmedel

Det finns olika alternativ att beställa varor hos de stora matvarukedjorna. Många butiker skapar löpande nya lösningar så ring din butik och fråga vad som gäller hos dem.

Du kan beställa dina varor på deras hemsidor och därefter välja om du vill hämta kassarna (utomhus, utanför butiken) eller få det hemkört (tillkommer ofta en kostnad).

Av naturliga skäl är det många som beställer på nätet just nu och därför behöver du vara ute i god tid med din beställning.

Önskar du hjälp?

Är du inte bekväm med att beställa på nätet kan du ta hjälp av nära och kära som kan göra beställningen åt dig. Du kan också kontakta Svenska kyrkan så kan de hjälpa dig att beställa. Du når dem på telefon, 0520-47 29 45 måndag-fredag, kl. 9-12.



Medicinhantering

Under rådande omständigheter ska du undvika att själv besöka apoteket.

I första hand ska du försöka ordna beställning och leverans från ett apotek själv.

I andra hand ska du ta hjälp av anhöriga, vänner eller grannar. Ibland behövs fullmakt för den person som ska hjälpa dig.

Restauranger

Ring din favoritrestaurang för att stämma av beställning, eventuella rabatter och hur utlämning och betalning går till.

Avhämtning

Många av våra restauranger har snabbt anpassat sig till Folkhälsomyndighetens nya direktiv och erbjuder mat som kan avhämtas.

Utkörning

Några restauranger har även utkörning av beställd mat. Ett 20-tal restauranger och pizzerior i Trollhättan är anslutna till **Foodora** och via deras app eller hemsida kan du beställa mat och få den hemkörd.

Handla i centrum

Vill du stötta din lokala butik men kan inte ta dig in till centrum? City Trollhättan har tagit fram en hemkörningstjänst där varor från detaljhandelsbutiker levereras fram till din dörr.

Ta kontakt med butiken via telefon eller instagram och gör din beställning. Sedan levererar City Trollhättan varorna hem till dig.

Tips och råd

Hitta rätt information

I kristider sprids lätt rykten och felaktig information och det är därför viktigt att vara källkritisk. Fråga dig själv: Är informationen fakta eller åsikter? Vad är syftet med informationen? Är avsändaren trovärdig?

Känner du oro?

Det är normalt att känna sig orolig, ledsen eller stressad under en kris. Många känner oro för sin egen hälsa och livssituation, eller kanske någon annans hälsa och liv.

Vill du ha stöd?

- Kontakta din vårdcentral
- Ring jourhavande medmänniska på telefon 08-702 16 80
- Besök [rodakorset.se](https://www.rodakorset.se)

Se upp för bedragare

Bedragarna kontakter äldre personer och erbjuder hjälp med att handla och genomföra coronaprover mot bankuppgifter. Tänk på att aldrig lämna ut kort eller koder till okända som erbjuder sig att till exempel handla.



Trollhättans Stad