



# Håll avstånd - så får du och fler vara friska och njuta av sommaren

**Sommarlov och semester, men coronaviruset tar inte ledigt bara för att du gör det. Det är fortfarande lika viktigt att följa Folkhälsomyndighetens rekommendationer även under sommaren.**

Så håll avstånd på badplatser, restauranger, mataffärer och på andra platser där människor samlas. Både inomhus och utomhus.

## **Undvik att bli smittad och smitta andra**

Smittan är en så kallad droppsmitta som sprids vid nära kontakt mellan människor, genom hostningar och nysningar m.m.

## **Det kan inte sägas nog ofta - Gör så här!**

- Tvätta händerna ofta med tvål och varmt vatten i minst 20 sekunder
- Hosta och nys i armvecket
- Undvik att röra vid ögon, näsa och mun
- Stanna hemma om du är sjuk, även vid lindriga symptom
- Håll avstånd till varandra, även till dina vänner
- Stanna hemma om du är 70 år eller äldre men var gärna utomhus, det är stärkande för kropp och själ.

## **Stort tack!**

Vi vill rikta ett stort tack till dig som vecka ut och vecka in fortsätter följa Folkhälsomyndighetens rekommendationer.

Vi vet att många gör stora uppoffringar i sitt dagliga liv. Än är inte krisen över men tillsammans begränsar vi smittspridningen och räddar liv.

Allas insats gör skillnad.

Håll i, håll ut och håll avstånd.  
Tillsammans klarar vi krisen!

## **Information in other languages**

Det finns mycket information också på många andra språk. Information from authorities about the coronavirus/covid-19 in lots of other languages, bl.a här

[www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)

[www.krisinformation.se](http://www.krisinformation.se)

[www.torsby.se/coronainotherlanguages](http://www.torsby.se/coronainotherlanguages)

## **Telefonlinje**

För dig som vill ha information på arabiska, somaliska, persiska, tigrinja, amarinja och ryska. Region Värmland i samarbete med andra i Sverige har ett informationsnummer för allmänna frågor om coronaviruset.

Numret är 010-831 80 10 har öppet vardagar kl. 9-12, 13-15.

## **Torsbyflyget igång igen den 7 september**

Trafikverket meddelar att linjeflyget är fortsatt pausat till och med första veckan i september.

På måndag den 7 september är flyget igång igen, med två dubbelturer tur & retur Torsby-Hagfors-Arlanda. Om du har frågor om biljetter och bokningar, kontakta flygbolagets kundtjänst på tfn 0770-790 700 eller via e-post [callcenter@direktflyg.com](mailto:callcenter@direktflyg.com).

## **Hjälp att handla matvaror och medicin?**

Du som är 70 år eller äldre kan få hjälp med att handla mat och medicin. Ring in din beställning till oss på tfn 0560-160 10, helgfri måndag-torsdag kl. 9-12. Eller skriv in den på [www.torsby.se/handla70plus](http://www.torsby.se/handla70plus). Tjänsten är kostnadsfri, du betalar bara för de varor du köper.

**Håll koll på [www.torsby.se/corona](http://www.torsby.se/corona) och [www.facebook.com/torsbykommun](https://www.facebook.com/torsbykommun).**

Där informerar vi om den kommunala verksamheten. Här är ett urval av det man kan läsa där.

**Och framförallt, håll koll på [www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se) och [www.krisinformation.se](http://www.krisinformation.se).**

## Marit Kapla sänder en hälsning i coronatider

Här kommer en hälsning från författarinnan Marit Kapla, som bl.a. skrivit den kritikerrosade boken om sin hembygd Osebol, för vilken hon fick Augustpriset.

På Facebook ger hon ett fint hemestertips, ett besök på Kårebolssättern i Norra Ny. Det är Celina Barhammar, som är med i hennes bok, som håller i verksamheten där i sommar.

Se videon där Marit hälsar på [www.facebook.com/torsbykommun](http://www.facebook.com/torsbykommun). Där finns också en länk till en film som handlar om Kårebolssättern.



### Oroliga tider väcker oroliga tankar

Vad är du orolig för? För många har till exempel coronapandemin inneburit en stor omställning i vardagen. Man kan känna oro för sin egen eller andras hälsa.

På sidan [www.lansstyrelsen.se/varmland/orolig](http://www.lansstyrelsen.se/varmland/orolig) samlar länsstyrelsen länkad information, råd och stöd kring psykisk hälsa i kristider, i samband med coronapandemin och sjukdomen covid-19.

### Uppdrag psykisk hälsa

Eller gå ännu hellre direkt in på [www.uppdragpsykiskhalsa.se](http://www.uppdragpsykiskhalsa.se). Där finns det mycket bra information till:

- Barn 0-12 år - för barn och föräldrar
- Ungdomar 12-25 år - för ungdomar och föräldrar
- Vuxna - för vuxna i arbetsför ålder
- Äldre - för äldre personer

### Torsbys orossida

Du kan också gå in på [www.torsby.se/coronaoro](http://www.torsby.se/coronaoro), där finner du många länkar till olika ställen dit du kan ringa eller besöka om du känner oro.

### Ett telefonsamtal betyder så mycket

Det är många som blivit isolerade av coronapandemin. Speciellt äldre personer har ju rekommenderats att inte gå ut och handla eller umgås med släkt och vänner. Ut och rör sig, ja, men håll social distans.

Då betyder kontakt på telefon ännu mer än i vanliga fall. Så hör av dig, håll kontakten, visa att du finns där även om du inte syns. Så slå en pling till din släkting, vän eller någon annan som du tror skulle bli glad för ett samtal.

### Du har nära till en bra semester

Upptäck allt som finns i vår vidsträckta kommun. De flesta besöksmål har öppet i sommar och passar bra som en dagsutflykt.

I dagarna ska du också ha fått Visit Torsbys outdoor magasin i brevlådan.

Vi hoppas det inspirerar till utomhusutflykter på hemmaplan.

Vill du ha mer tips på rundturer eller aktiviteter? Se separat annons för fler hemestertips! Du kan också komma in till oss på turistbyrån, Järnvägsgatan 9 i Torsby, om du vill ha tips.

### Kommunens äldreboenden erbjuder olika sätt att träffas

Alla äldreboenden i kommunen erbjuder sina vårdtagare och deras anhöriga att träffas, prata och hålla kontakten via Skype och på andra sätt.

Dalbygården, Linden, Lövenstrand och Gömmanberg har dessutom plexiglasbord utomhus, där vårdtagaren och deras besökare sitter på varsin sida om ett stort plexiglas. Övriga äldreboenden har liknande lösningar.

Oavsett vilket eller vilka mötessätt som ska arrangeras, behöver mötet planeras för att det ska bli säkert ur smittskyddssynpunkt.

Ta kontakt med "ditt" äldreboende och prata med personalen hur ni smidigast går till väga för att boka ett möte mellan vårdtagare och besökare.