

## Information

Om du har allmänna frågor om corona/covid-19 och inte hittar svaret på någon av webbplatserna, kan du ringa telefonnummer **113 13**. Har du symtom på luftvägsinfektion ska du stanna hemma och undvika sociala kontakter.

Det är hög belastning på samhällets telefontjänster. För att hjälpa dem som verkligen behöver komma fram, uppmanar myndigheterna att man i första hand söker information på webben t. ex [www.1177.se](http://www.1177.se), [www.grastorp.se](http://www.grastorp.se), och [www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se). Om du är orolig för din hälsa och inte klarar dig med egenvård i hemmet, kan du ringa **1177**.

## Hjälp till att minska smittspridning

För att undvika att bli smittad uppmanar Folkhälsomyndigheten dig som är 70 år och äldre att stanna hemma. Du bör låta bli att åka kommunalt och handla i butiker eller vistas i lokaler där det finns många människor samtidigt. Om du kan så ta istället hjälp av anhöriga eller grannar för att t. ex. handla mat. Men gå gärna ut och promenera.

För att undvika att smittas och att sprida smittan vidare, följ dessa råd:

- Tvätta händerna ofta och noggrant med tvål och vatten. Du kan använda handsprit om du inte har tillgång till tvål och vatten.
- Försök undvika att röra vid ansiktet eller ögonen.
- Håll ett visst avstånd till personer som hostar och nyser och undvik att ta dem i hand.

Är du själv sjuk och uppvisar symtom som t. ex hosta, feber eller andningssvårigheter, så skall du stanna hemma, även om symtomen är lindriga. Vänta minst två dygn efter att du blivit frisk innan du träffar andra.

## Hjälp och stöd från våra lokala företag

### Inköp:

Grästorps Outlet erbjuder tillsammans med Ica och Hemköp hemleverans av matvaror måndagar och torsdagar eller enligt överenskommelse.

Du beställer hos Grästorps Outlet, så plockar de ihop de varor du önskar.

**Kontakt:** Katharina 073-5068129, Per 076-1915299

### Matbeställning med utkörning:

Konserthusrestaurangen; Kontakt Katharina 073-5068129

Restaurang Växthus Oskar; Kontakt 076-1075440

Karlssons restaurang och bar; Kontakt 0720-204144 eller 0514-271 13

### Matbeställning med hämtning på plats:

Asian Garden; Kontakt 0514-100 55

Kvarterskrogen; Kontakt 0514-100 33

Grästorp pizzeria kök o bar; Kontakt 0514-518 10

Gulf Grästorp; Kontakt 0514-10248

### Samtalsstöd:

Känner du oro och behöver någon att prata med är du välkommen att höra av dig till Svenska kyrkan.

Du kan få stöd genom samtal med präst eller diakon.

Ring och boka tid på 0514-585 60





## **Kommunala kontakter och tjänster:**

### **Äldrelotsen och Seniorsamordnare:**

Vet du inte var du ska vända dig? Ring och fråga!  
Telefon: 0514-582 69

### **Socialsekreterare:**

Har du frågor rörande hemtjänst, dagverksamhet, matdistribution och trygghetslarm.  
Telefon: 0514-582 34, 0514-581 75

### **Fixartjänst:**

Hjälp med enkla göromål som inte kräver biståndsbeslut.  
Telefon: 0514-581 94

### **Grästorps bibliotek:**

Utlåning av böcker, ljudböcker och e-böcker.  
Telefon: 0514-580 30

## **Vårdkontakt:**

### **Telefonupplysning gällande corona/covid-19:**

Telefon: 11313

### **Vårdguiden:**

Telefon: 1177

### **Akuta sjukdomsbesvär, SOS:**

Telefon: 112

### **Capio vårdcentral:**

Besök inte oss om du uppvisar förkylningssymtom eller feber.  
Ring och rådfråga sköterska innan besök!  
Telefon: 0514-70 45 00

# INFORMATION CORONA/COVID-19



Information till dig som tycker det är svårt att söka själv på internet, eller inte vet vart du ska vända dig.