

**Näiltä sivustoilta
löytyy lisätietoa koronasta
ja covid-19 sairaudesta:**

www.krisinformation.se

www.folkhalsomyndigheten.se

www.1177.se

www.lulea.se/corona

www.norrbotten.se/corona



LULEÅ KOMMUN

**Sinulle, joka olet yli 70-vuotias
luulajan kuntalainen:**

Tietoa koronaviruksen johdosta

**Kansanterveysvirasto kehottaa kaikkia
yli 70-vuotiaita rajoittamaan sosiaalisia
kontakteja toistaiseksi.**

**Tarkoituksena on estää koronaviruksen
tarpeeton leviäminen. Suositukset ovat erityisen
tärkeitä, jos olet 70- vuotias tai vanhempi.**

**Tästä voit lukea lisää mitä sinun tulee pitää
mielessä ja mitä apua kunnalla on tarjota. ►**



LULEÅ KOMMUN

Yleisiä neuvoja:

- Yli 70-vuotiaita kehoitetaan toistaiseksi rajoittamaan kontaktia muiden ihmisten kanssa niin pitkälle kuin mahdollista. Kehoitusta koskee, vaikka olisit terve.
- Pysy kotona, jos olet sairas.
- Vältä niin pitkälle kuin mahdollista väkijoukkoja esim. julkista liikennettä, kauppoja ja julkisia tiloja.
- Pyydä asioiden hoitamiseen apua ystäviltä, sukulaisilta tai naapureilta. Myös kunta tarjoaa apua.
- Jos olet itse omainen, vältä vierailuja vanhempien sukulaistesi luona, vaikka he olisivat terveitä. Vältä tarpeettomia vierailuja sairaalassa sekä hoito- ja hoivakodeissa ja älä koskaan mene vierailulle, jos sinulla on influenssan oireita.
- Kotisivulle krisinformatio.se on koottu luotettavaa tietoa ruotsin viranomaisilta (ruotsiksi). Sieltä löytyy myös tietoa yhteiskunnan kriisivalmiudesta.

Sosiaalihuollon tuki ja apu

Kunta tarjoaa myös apua. Jos sinä tai omaisesi tarvitsee tukea tai on huoli, ota yhteys sosiaalihuoltoon.

Luulajan kunnan asiakaspalvelu neuvoo ja kertoo, mitä apua ja tukea voit saada tarpeisiisi. Asiakaspalvelussa puhutaan myös suomea.

Ota yhteys numeroon 0920-45 30 00, arkipäivisin klo 8–17.

Äldresupporten, tukea vanhuksille

Jos olet iäkäs, asut yksin ja olet yksinäinen, ota yhteyttä kunnan asiakaspalvelun kautta Äldresupport-yksikköön. Voit osallistua ryhmiimme Skypen välityksellä tai voimme soittaa sinulle.

Palveluja sinulle, joka olet 75-vuotias tai vanhempi

Jos olet yli 75-vuotias, eikä sinulla ole omaisia, jotka auttavat tavarantoimituksissa voit hakea kunnan palvelua ruokatavaratoimituksille ja ateriapalvelua.

Tavaroiden kotiinkuljetus tapahtuu tiistaista-perjantaihin klo 8–16. Tavaratoimituksen voi saada enintään kerran viikossa. Ateriat toimitetaan kolme kertaa viikossa.

Jos sinulla on kysymyksiä ota yhteyttä kunnan asiakaspalveluun tai lue lisää kunnan kotisivulta:

www.lulea.se/varuleveranser

Kunnan kohtaamispaikat

Kaikki ryhmäaktiviteetit on väliaikaisesti peruttu **13. maaliskuuta–1. toukokuuta** välisenä aikana koronaviiruksen tartunnan ehkäisemiseksi. Se koskee myös kaikkien hoito- ja hoivakotien suunniteltuja aktiviteetteja.