

4 nov  
2020

## Välkommen till nyhetsbrev från kommunens äldreombudsman i Norrtälje

Det är skarpt läge i Stockholmsregionen med en hastigt ökad smittspridning och fler rapporterade smittade för varje vecka. Det är nu mycket viktigt att vi alla tar vårt gemensamma ansvar för att förhindra smittspridningen av covid-19.

### Folkhälsomyndigheten skärper allmänna råden

Folkhälsomyndigheten skärpte de allmänna råden för alla invånare i regionen den 29 oktober, samtidigt som de riktade råden för äldre upphörde den 15 oktober. Det är viktigt att alla nu tar ett stort eget ansvar för att minska smittspridningen, särskilt nu under de dryga två veckorna fram till 19 november som de skärpta råden gäller. Därefter kommer mer information och besked från Folkhälsomyndigheten om det inte har kommit tidigare. Följ informationen på kommunens webbsida om coronaviruset.

<https://www.norrtalje.se/info/stod-och-omsorg/krisberedskap/om-det-nya-coronaviruset/>

### Viktigt följa råden och ta eget ansvar

Vi är många som känner en stor trötthet att vara begränsade med anledning av coronaviruset som nu pågått ända sedan mars. Just därför är det extra viktigt att göra vad man kan: följa Folkhälsomyndighetens skärpta råd – och påminna nära och kära om att göra detsamma. Nu gäller det att tvätta händer ofta, hålla långa avstånd, avstå och undvika ställen där människor kan förväntas vara många som i butiker, restauranger och i kollektivtrafik. Det gäller för alla. Om alla verkligen anstränger sig och tar ett stort eget ansvar kan vi tillsammans minska smittspridningen och antalet svårt sjuka. Om alla anstränger sig kan vi också minska risken för att råden måste skärpas längre fram.

### Vaccination mot influensa startar nu

Nu är det också viktigt att ta vara på möjligheten att vaccinera sig mot influensa och lunginflammation som Region Stockholm nu bland annat erbjuder den som är född 1955 eller tidigare eller tillhör någon av de grupper som gör att man har ökad risk för att bli allvarligt sjuk. Det är kostnadsfritt att vaccinera sig för dig som tillhör en riskgrupp. Genom att vaccinera dig, minskar du risken att bli allvarligt sjuk och du hjälper också till att inte belasta sjukvården mer än nödvändigt.

Mer om vaccination mot influensa och lunginflammation <https://www.slso.sll.se/aktuellt/vaccin-mot-influensa-och-lunginflammation/>

### KONTAKT

Madeleine Rietschel  
aldreombudsman@norrtalje.se  
0176-717 81

### Senaste nytt från kommunen

[www.norrtalje.se/corona](http://www.norrtalje.se/corona)

### Norrtäljehjälper.se

Plattform för att matcha invånarens behov av hjälp i vardagen med frivilligas möjligheter att bidra under den pågående Coronakrisen. Hjälpen är kostnadsfri. Ring kommunens kontaktcenter 0176-710 00

### Behöver du mer varaktigt stöd och hjälp?

Då kontaktar du mottagningsenheten på Kommunalförbundet Sjukvård och omsorg i Norrtälje. 0176-714 17 eller e-post [bistandsavdelningen@norrtalje.se](mailto:bistandsavdelningen@norrtalje.se). Måndagar, onsdagar, torsdagar och fredagar 09.00 – 12.00 och 13.00 15.00 samt tisdagar 10.00 – 12.00 och 13.00 – 15.00.

### Anhörigstödssamordnare

Ann-Marie Mattsson  
[anhorigstod@norrtalje.se](mailto:anhorigstod@norrtalje.se)  
0176-746 74

Nu kan du som anhörig till en närstående med demenssjukdom få tips och råd genom en webbkurs. Läs mer <https://www.norrtalje.se/info/stod-och-omsorg/sjukvard-och-omsorg/anhorigstod/> eller kontakta Ann-Marie Mattsson.

NORRTÄLJE  
KOMMUN



## Nuläget i Norrtälje kommun

Smittspridningen ökar i kommunen. I den senaste veckostatistiken som Folkhälsomyndigheten tar fram per vecka, så låg antalet konstaterade fall i Norrtälje kommun på 75 vecka 43, en ökning med 10 fall sedan veckan innan. Det förekommer även smittspridning inom vissa verksamheter. Detta hanteras enligt Smittskydd Stockholms rekommendationer med bland annat smittspårning.

Flera av kommunens kultur- och idrottslokaler har stängt, exempelvis bibliotek och simhallar. Läs mer på [www.norrtalje.se/corona](http://www.norrtalje.se/corona)

## Mobil teststation i Norrtälje och hemmatester för covid-19

Nu finns det en mobil teststation vid Norrtälje Sportcentrum för test av pågående covid 19-sjukdom. Du bokar tester via 1177.se.

## Vad kan du göra i coronatider?

- Hemmagympa med Sofia – varje vardag kl 09.10 i 20 min på SVT.
- Daglig promenad med distans.
- Cykeltur om vädret tillåter.
- Ha telefonkontakt ofta med släktingar, vänner och bekanta. Gör en egen telefonlista med vilka du kan ringa till.
- Du kan också gå med i kommunens fikeringar om du känner dig ensam eller bara är lite pratsugen. Fikeringarna vill ge dig en roligare vardag och det här kan vara ett sätt. Frågesport är ofta på agendan. Kontakta Kerstin Stambert, tel. 0176-713 97 eller Sam Grandell, tel 0176- 713 22 så berättar de mer.
- Hämta böcker utanför biblioteket eller via Bokbussen kommer. Se mer information i länken ovanför.
- Ta upp något intresse igen som du har gjort förr eller ett nytt.
- Norrtälje handelsstad – här kan ni se Norrtäljes handlares webbsida. <http://www.norrtaljehandelsstad.se/> där ni kan kontakta matbutiker och restauranger om de har Take-away-mat och leverans av mat.
- Kontakta Norrtäljehjälper.se om du behöver hjälp och stöd.
- Följ nyheter men det räcker en gång per dag.

## Om Norrtälje kommuns äldreombudsman

Äldreombudsmannen verkar för äldre som är 65 år och äldre samt att utveckla Norrtälje mot en äldrevänlig kommun. I uppdraget ingår också att bevaka frågor som rör funktionshindrade och nationella minoriteter. Denna funktion samverkar med Kommunalförbundet Sjukvård och omsorg i Norrtälje (KSON) och civilsamhället samt ingår i Kommunala pensionärsrådet (KPR) och Rådet för funktionshindrade (RFF).

## Känner du dig nedstämd, ensam eller orolig?

Kontakta Äldrelinjen på telefon 020–222 233.

## Vill du veta mer om läget i Sverige?

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

## YHTEYSTIEDOT

Madeleine Rietschel

[aldreombudsman@norrtalje.se](mailto:aldreombudsman@norrtalje.se)

0176–717 81

## Kunta tiedottaa

[www.norrtalje.se/corona](http://www.norrtalje.se/corona)

## Norrtäljehjälper.se

Täällä koordinoimme kunnan asukkaiden avuntarpeen ja kansalaisjärjestöjen sekä yhdistysten tarjoaman avun.

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

tai 0176–710 00

## KSON

Jos tuentarpeesi muuttuu, jos esimerkiksi tarvitset enemmän kotiapua, ota yhteyttä avuntarpeen käsittelyn asiakaspalveluun.

0176-714 17 tai sähköpostitse [bistandsavdelningen@norrtalje.se](mailto:bistandsavdelningen@norrtalje.se)

. maanantaisin, keskiviikkoisin, torstaisin ja perjantaisin 9.00-12.00 ja 13.00-15.00 sekä tiistaisin 10.00-12.00 ja 13-15.00

