

Håll i och håll ut!

Vi vet att de senaste månaderna har varit oerhört påfrestande för många. Du kanske inte har träffat barn och barnbarn på länge. Du kanske inte har kunnat umgås med dina vänner. Du kanske inte har kunnat hålla dig aktiv på samma sätt som tidigare. Allt det här påverkar förstås måendet och hälsan.

Och än är det inte över. Coronaviruset finns fortfarande i samhället och risken att smittas har inte minskat. Men nu är sommaren här och vädret kan erbjuda möjlighet att umgås med nära och kära på ett säkert sätt. Att träffas för en pratstund utomhus eller för en promenad fungerar utmärkt. Bara ni är friska och håller avstånd. Du som bor på ett av kommunens särskilda boenden har nu möjlighet att ta emot besök på en säker mötespunkt utomhus i anslutning till boendet.

I det här informationsbladet tipsar vi om sådant som kan underlätta vardagen för dig och om sådant som går utmärkt att göra även under rådande pandemi.

Däremot finns det sådant du fortfarande ska undvika om du är 70 år och äldre eller tillhör någon annan riskgrupp. Undvik så långt det går att vara nära personer som du inte bor ihop med. Det är inte läge att gå ut och äta på restaurang i lunchrusningen eller att gå och handla i trängsel med andra. Risken att bli smittad är inte över och Folkhälsomyndighetens rekommendationer gäller. Det handlar om din egen hälsa men också om andras. Genom att du och andra undviker smitta minskar risken för att sjukvården överbelastas.

En av de viktigaste uppgifterna för oss som kommun i coronapandemin är att skydda äldre och andra riskgrupper från att smittas. Tillsammans måste vi hjälpas åt att minska risken för smittspridning så mycket det bara går. Tack för att du hjälper till!

En trevlig sommar önskar vi dig!

Niklas Jonsson, kommunstyrelsens ordförande
Anne Hallberg, kommunchef



Uppvidinge kommun tipsar

Så håller du dig frisk

Folkhälsomyndigheten rekommenderar dig som tillhör en riskgrupp att begränsa dina nära kontakter med andra människor så mycket du kan. Det innebär att du bör tänka på följande:

- Försök hålla dig hemma. Ta gärna en promenad och vistas utomhus, men tänk på att hålla avstånd till andra.
- Undvik folksamlingar i till exempel kollektivtrafiken, affärer eller offentliga lokaler.
- Håll avstånd till andra människor både inomhus och utomhus.
- Be om hjälp för att handla mat, hämta ut mediciner och för andra ärenden som kan innebära nära kontakt med andra människor.
- Tvätta händerna ofta med tvål och vatten i minst 20 sekunder.
- Följ Folkhälsomyndighetens råd och rekommendationer.

Tips för en bra vardag!

Motion: Längs våra motionsspår i kommunen finns tips om enkla övningar som ger dig bättre styrka, balans och uthållighet.

Böcker: Ring Uppvidinge bibliotek, 0474-470 51, och undersök möjligheten att få böcker hemkörda via Boken kommer eller packade i en bokkasse för avhämtning.

Natur: Besök något av kommunens 20 naturreservat och/eller beställ boken Natur och kultur i Uppvidinge där du kan lära dig om djur, natur och kultur i vår kommun. Boken beställs via uppvidinge.se eller receptionen i kommunhuset i Åseda, 0474-470 38.

Här finner du mer information om coronaviruset

Viktig information om coronaviruset och andra kriser får du via:

Uppvidinge.se
Krisinformation.se
Folkhälsomyndigheten.se
P4 Sveriges Radio
113 13

Matleveranser

Nu i coronatider kan du som är 70 år och äldre få hjälp med hemkörning av dagligvaror.

Butiker i Lenhovda, Norrhult och Åseda samarbetar med Uppvidinge kommun när det gäller hemleverans av dagligvaror.

- ICA Nära Norrhult, 0474-400 40
- ICA Lenhovda, 0474-202 00
- Coop Åseda, 0474-100 16
- ICA Nära Åseda, 0474-710 06

Övriga livsmedelsbutiker i Uppvidinge kommun kan också ha hemleverans av varor eller andra lösningar. Ta kontakt med din lokala handlare och fråga.

Säkra mötespunkter på särskilda boenden

I anslutning till de kommunala särskilda boendena i Älgult, Åseda, Norrhult och Lenhovda finns nu säkra mötespunkter utomhus där boende kan träffa sina anhöriga. Mötena bokas i förväg via enhetschef eller avdelningen.

Behöver du någon att prata med?

Då kan du ringa Äldrelinjen på telefon 020-22 22 23, vardagar mellan 08.00 och 16.00 och helger 10.00-16.00. Du som är anhörig kan också kontakta kommunens anhörigsamordnare för att få hjälp och stöd. Ring 0474-470 00 (växel).



Uppvidinge
KOMMUN