



# STÖD TILL DIG I RISKGRUPP

Folkhälsomyndigheten uppmanar dig som är 70+ eller tillhör annan riskgrupp att begränsa dina sociala kontakter för att undvika att smittas av coronaviruset. För att underlätta vardagen för dig erbjuder vi praktisk hjälp och samtal, som är gratis och utförs av frivilliga från föreningslivet.

## Vi erbjuder följande hjälp:

### Handla mat

Våra frivilliga kan handla mat och förnödenheter till dig. Vi kan även hjälpa till att hämta upp matbeställningar hos butiker.

### Apotek och post

Vi kan hjälpa till att hämta upp beställningar och försändelser hos apotek och postombud.

### Rasta hunden

När du har svårt att ta dig ut på promenader kan vi hjälpa till.

### Samtal

Vi erbjuder och förmedlar kontakter till dig som vill ha någon att prata med.

### Är du i behov av hjälp?

kontakta oss på telefonnummer:

**018-14 32 17**

Öppet mån-sön 10.00-19.00

eller via mailadressen:

**[uppsala@redcross.se](mailto: uppsala@redcross.se)**

