

Coronapandemin kan ta fart igen. Och ALLA måste hjälpas åt och ta ansvar.



Under sommaren har antalet bekräftade smittade minskat och stabiliserats, men faran är dessvärre inte över.

Det är fortfarande detta som gäller:

Undvik att bli smittad och smitta andra

Smittan är en så kallad droppsmitta som sprids vid nära kontakt mellan människor, genom hostningar och nysningar m.m.

Det kan inte sägas nog ofta - Gör så här!

- Stanna hemma om du är sjuk, även vid lindriga symptom
- Håll avstånd till varandra, även till dina vänner
- Tvätta händerna ofta med tvål och varmt vatten i minst 30 sekunder
- Hosta och nys i armvecket
- Undvik att röra vid ögon, näsa och mun
- Undvik sociala kontakter om du är 70 år eller äldre men var gärna utomhus, det är stärkande för kropp och själ.

Kan jag bli testad?

Från och med 7 juli kan alla värmlänningar som **misstänker symptom** testa sig gratis om de har en pågående infektion av covid-19.

Det är inte kommunen som avgör vem som får eller kan bli testad, utan det är Region Värmland.

Det är genom ett sk. PCR-test man blir testad (alltså ett test som visar om du har en pågående covid-19-infektion eller inte. Det visar inte om du tidigare varit eller inte varit smittad).

Det är ett självtest, alltså du testar dig själv med hjälp av ett testkit du får.

Den som har symptom bokar sin provtagningen på internet genom att logga in med sitt mobila bankID på 1177. (Du kan även ringa till tfn 1177 om du inte har internet eller Mobilt bankID).

Sedan kan du åka t.ex. till testbussen som står vid Torsby flygplats och hämta ditt testkit. Du kan göra testet när du sitter i bilen, eller ta hem det och sedan lämna tillbaka det. (Du kan sända ett ombud för dig själv om du är sjuk.) Du får ditt testsvar några dagar senare genom att logga in igen på 1177.se.

Här kan du läsa mer

På 1177.se kan du läsa mer om egenprovtagningen. Sök efter "Egenprovtagning för covid-19 Värmland" så hittar du rätt sida.



Välj och ta ansvar

- Om du kommer till stranden och det är trångt där - välj att gå till en annan strand.
- Om du kommer till affären för att handla och det är många människor där - välj att handla på en annan tid.
- Om du ska träffa släkt och vänner - välj att hålla avstånd även om det var länge sedan ni träffades och ni har mycket att prata om.
- Om du har symptom - välj att stanna hemma.

Kicki Lech, säkerhetssamordnare Torsby kommun

Håll kontakten i coronatider

Det finns många sätt att hålla kontakten med varandra, tack vare den moderna tekniken. Henrik Svensson, projektledare på kommunens DigidelCenter ger lite tips.

I dessa dagar är det viktigt att vi tänker på varandra och hålla avstånd och social distans så mycket som möjligt. Som tur är finns det sätt att hålla kontakten.

Facebook @ Messenger

Facebook är ett av de vanligaste sätten att hålla kontakten. Tre av fyra svenskar har använt Facebook och närmare 53 procent använder Facebook dagligen. Därför ska vi kika på hur man kan ringa varandra med ljud och bild genom Facebook.

Om du har Facebook i din smarttelefon så behöver du ha appen Messenger som är en del av Facebook. I den kan vi skicka meddelande till varandra men det går även att ringa genom Messenger.

Vill du inte ha Facebook utan enbart Messenger så går det lika bra.

Steg för steg

Låt oss ta det från början. Om du inte redan har Messenger på telefonen så behöver du hämta den. I iPhone gör du det genom App Store, har du en annan telefon så gör du det genom Google Play eller Play Butik. Följ instruktionerna för att koppla Messenger med ditt Facebook-konto.

I Facebook-appen finns symbolen för Messenger högt upp till höger, en pratbubbla med en blytt i. När du klickat på den ser du listan på dina Facebook-vänner. Ser du inte personen du vill ringa så skriv namnet i sökrutan.

Ett vanligt hederligt telefonsamtal går också bra. Eller varför inte ett brev?

Det är många som blivit isolerade av coronapandemin, eller mår dåligt, är ledsna.

Då betyder kontakt på telefon ännu mer än i vanliga fall. Så hör av dig, håll kontakten, visa att du finns där även om du inte syns.

Så slå en pling eller sänd ett brev till din släkting, vän eller någon annan som du tror skulle bli glad för ett samtal.



Henrik Svensson är projektledare för Torsby DigidelCenter.

Foto: Maria Ivansson

När du hittat personen så tryck på namnet. Nu kan du skriva ett meddelande längst ner, eller ringa via ett par blå knappar högst upp; en kamera och en telefonlur. Trycker du på kameran så ringer du ett videosamtal med ljud och bild, trycker du på telefonluren så blir det ett vanligt röstsamtal.

Dator med kamera?

Har du en dator med kamera så kan du använda datorn i stället för telefonen, många bärbara datorer har nämligen en inbyggd kamera idag.

Börjar med att gå till Facebooks hemsida. Hitta din vän i listan som du vill ringa och klicka på namnet. I rutan, bredvid namnet, finns flera knappar. Tryck på knappen som föreställer en kamera och du startar ett videosamtal. Med telefonknappen bredvid kan du ringa med enbart ljud.

Lycka till med dina videosamtal!

Vill du veta mer?

Henrik kan du ringa till på tfn 070-072 78 95 för att tala med honom eller boka träff. Du kan också skicka e-post till honom på henrik.svensson@torsby.se

Vi vet att många är trötta på de begränsningar som blir genom att vi följer riktlinjerna ...

Men vi får ändå inte vara rädda för att påminna varandra om vi märker att någon glömmer bort sig.