

Det är normalt att känna sig orolig, ledsen eller stressad under en kris, för sin egen hälsa eller livssituation, eller kanske för hur någon annan mår.

Håll kontakta med andra

Försök hålla kontakt med andra per telefon eller videosamtal. Prata med någon du har förtroende för. Om du hellre vill prata med någon utomstående finns det en rad organisationer som erbjuder hjälp via telefon, chatt eller e-post.

Femtio olika telefonnummer

Vi har samlat många telefonnummer och ställen som man kan kontakta, du finner dem på www.torsby.se/coronaoro. Det finns över 50 olika telefonnummer att ringa till, beroende på vad det är för slags oro det handlar om.

Här är några exempel

- Röda korsets stödtelefon: 0771-900 800
- BRIS: 116 111 (inget riktnummer)
- Om du misstänker att ett barn far illa eller behöver komma i kontakt med ekonomihandläggare, kontakta socialtjänsten, tfn dagtid 0560-160 00. I akuta ärenden finns socialjouren tillgänglig på tfn 112.
- Beroendemottagningen: 0560-160 00
- Svenska kyrkan, har flera olika kontaktpersoner t.ex. diakon Karin Lövestam-Öberg tfn 070-671 39 61.
- Kurator på ungdomsmottagning när du på telefon 070-379 99 42
- Telefonlinje på andra språk. För dig som vill ha information på arabiska, somaliska, persiska, tigrinja, amarinja och ryska: Region Värmland har ett informationsnummer för allmänna frågor om coronaviruset. Numret är 010-831 80 10 och det är öppet vardagar kl. 19-12, 13-15.



**Känner du oro?
Det finns hjälp
att få.**

Fler möjligheter på www.torsby.se/coronaoro