



**Gäller från 29:e juni 2020**

# TILLSAMMANS I KRIS

Röda Korset och Uppsala kommun samverkar för att minska risker för smittspridning, minska utsattheten för riskgrupper och minska oro orsakad av coronaviruset. Folkhälsomyndigheten uppmanar dig som är 70+ eller tillhör annan riskgrupp att begränsa dina sociala kontakter. För att underlätta vardagen för dig erbjuder vi praktisk hjälp och samtal.

Nationellt samverkar Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB), Sveriges Kommuner och Regioner (SKR), Svenska Röda Korset, Svenska kyrkan, Sveriges Stadsmissioner, Rädda Barnen och Riksidrottsförbundet.

Röda Korset samordnar frivilliginsatserna som görs av flera föreningar i Uppsala. All praktisk hjälp och samtal är gratis och görs av frivilliga. Mer information om hur vi samverkar kring Covid-19, hittar du på:

<https://kommun.redcross.se/upsala/>

# STÖD TILL DIG I RISKGRUPP OCH 70+

## 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**

eller via mailadressen:

**upsala@redcross.se**

Öppet mån-fre 9.00-16.00

Gäller från 29:e Juni 2020

## Röda Korsets nationella stödtelefon under coronakrisen:

Är du orolig och vill prata med någon om coronakrisen? I Svenska Röda Korsets stödtelefon svarar personer som har utbildning i psykologisk första hjälpen och förståelse för den nuvarande situationen.

Telefonnummer: **0771 900 800**

Öppet vardagar 12:00-16:00

## Samtal - Svenska kyrkan i Uppsala

För samtal med diakoner och präster kan du vända dig till:

Telefonsamtal: **018-430 35 00**

Öppet vardagar 8.00 -12.00  
samt 13.00-15.00

Drop-insamtal i Domkyrkan

Öppet tis och tor 14.30-16.30  
samt ons och fre 13.00-15.00

Jourhavande präst via 112  
alla dagar 17.00-08.00