

# Det blir ingen vanlig vinter

Vi önskar oss nog alla en smittfri jul, men pandemin är tyvärr inte över. Det är viktigt att alla tar sitt ansvar och följer de rekommendationer som gäller – även när vi är lediga.

Se till att hålla dig uppdaterad om de rekommendationer som gäller just nu. De kan förändras snabbt beroende på smittläget. Läs mer på:

→ [www.gotland.se/rekommendationer](http://www.gotland.se/rekommendationer)

## Tänk bland annat på detta:

### ! Stanna hemma och testa dig vid symtom

Var uppmärksam på symtom på covid-19 som halsont, snuva, feber, hosta eller sjukdomskänsla. Alla från sex år och uppåt som inte haft covid-19 det senaste halvåret bör testa sig. Rekommendationen gäller både vaccinerade och ovaccinerade.

Läs mer på [www.gotland.se/testa](http://www.gotland.se/testa)

### ! Vaccinera dig om du kan

Vaccin skyddar mot allvarlig sjukdom och minskar risken att bli smittad. Du som är född 2005 eller tidigare kan boka vaccinationstid via appen *Alltid Öppet*, eller ringa telefonbokningen på 0498-26 98 00 (stängd 23 december–2 januari).

Läs mer på [www.gotland.se/covidvaccin](http://www.gotland.se/covidvaccin)

### ! Håll avstånd

Håll avstånd till andra människor i offentliga miljöer, särskilt inomhus.

### ! Res med omtanke och undvik trängsel

Undvik trängsel i kollektivtrafik genom att välja att resa på andra tider än rusningstrafik, eller genom att använda andra färdmedel som till exempel att gå, cykla eller åka bil.

Du som är vuxen rekommenderas att använda munskydd i kollektivtrafiken om trängsel inte kan undvikas. Kom ihåg att ta med eget munskydd.

**Tack för att du tar ditt ansvar!  
Tillsammans bromsar vi smittan.**



## Om du känner oro

Det är vanligt att känna oro, osäkerhet och ensamhet då vi inte kan umgås som vi brukar. Behöver du stöd finns det hjälp att få.

**BRIS**, tfn 116 111, [www.bris.se](http://www.bris.se)  
För barn och unga under 18 år.

**umo.se** En sajt för dig som är 13 till 25 år, på flera språk.

**Vårdguiden** [www.1177.se](http://www.1177.se), tfn 1177

**Jourhavande präst**, tfn 112

**Jourhavande medmänniska**,  
tfn 08-702 16 80

**Kvinnofridslinjen**, tfn 020-50 50 50  
Samtalet syns inte på telefonräkningen.

**Äldrelinjen psykisk ohälsa**, tfn 020-22 22 33  
Linjen riktar sig till personer i alla åldrar.

Läs mer på [www.gotland.se/coronaviruspsykiskhalsa](http://www.gotland.se/coronaviruspsykiskhalsa)



**Pandemin är inte över.  
Vi måste tillsammans ta vårt ansvar.**

## Så här söker du vård på Gotland

Vi är många på Gotland mellan jul och nyår och alla ska känna sig trygga i att få vård om det behövs.

### Vid icke akuta ärenden

Sök i första hand råd på 1177 Vårdguiden, [www.1177.se](http://www.1177.se). I andra hand kontakta din ordinarie vårdcentral. Om du bara är på besök på Gotland kontaktar du din vårdcentral på din hemort.

På 1177 Vårdguiden finns egenvårdsråd om hur du till exempel själv tar hand om feber, influensa, vinterkräksjuka och när behov av medicinsk bedömning finns. Du kan också ringa på telefon 1177.

### Vid akuta ärenden som inte är livshotande

Ring 1177 eller boka tid på en vårdcentral. Vårdcentralerna har ordinarie verksamhet alla vardagar. Vid behov av vård övriga dagar ringer du 1177.

### Primärvårdsjour på helger

Alla helger har vårdcentralerna en gemensam primärvårdsjour på Korpenområdet i Visby. Tid till jourmottagningen bokas alltid via 1177 Vårdguiden på telefonnummer 1177 (öppet dygnet runt).

### Akut tandvård

Om du inte har någon "egen" tandläkare, eller om den vanliga tandläkarmottagningen är stängd, kan du kontakta Folktandvården Wisby på vardagar klockan 08.15–12.00 och 13.00–15.00 på telefon 0498-20 36 79.

Under jul- och nyårshelgerna finns det även en jour för bokning på telefon 0498-20 36 79. Jourcen är öppen klockan 09.00–11.00 följande dagar; 25/12, 1/1 och 2/1.

### Hämta testkit för covid-19 från en låda utan att boka tid

Du som har Bank-ID eller motsvarande kan enkelt hämta och lämna testkit för covid-19 i en låda. Det gäller även dig som inte är folkbokförd på Gotland. Läs mer på [www.1177.se/gotland/covid-19-prov](http://www.1177.se/gotland/covid-19-prov).

### Mer information

[www.1177.se/gotland](http://www.1177.se/gotland)

[www.1177.se/gotland/vanliga-symtom](http://www.1177.se/gotland/vanliga-symtom)

[www.gotland.se/corona](http://www.gotland.se/corona)

**Vid fara för liv eller risk för livshotande tillstånd – ring 112.**

1177  
VÅRDGUIDEN

Region  
Gotland