

## Behöver du hjälp med att handla?

### Undvik sociala kontakter om du är över 70 år

Tillgängliga studier av coronaviruset covid-19 visar att hög ålder är den främsta riskfaktorn och att personer över 70 år är den främsta riskgruppen. Folkhälsomyndigheten uppmanar personer över 70 år att begränsa sina sociala kontakter.

- Begränsa nära kontakter med andra.
- Undvik platser med många människor, t.ex. affärer eller kollektivtrafik.
- Håll kontakten med nära och kära via telefon eller dator.
- Promenera gärna utomhus.
- Be om hjälp med att handla mat.

### Hjälp med att handla

Du som är äldre eller tillhör riskgrupperna kan få gratis hjälp med utkörning av varor.

1. Beställ dina varor genom att kontakta din butik.
2. Butiken packar dina varor och ringer FRG om du vill ha gratis hemkörning.
3. Frivilliga resursgruppen, FRG, levererar hem till dig tisdagar och torsdagar.

#### Butiker i Idre

Coop Idre, telefon: 0253-200 78

ICA Supermarket Idrebua, telefon: 0253-200 03

#### Butik i Särna

Coop Särna, telefon: 010-747 48 00

#### Butiker i Älvdalen

Coop Älvdalen

helst via mejl: [alvdalen.gem@coopmitt.se](mailto:alvdalen.gem@coopmitt.se), telefon: 010-747 47 54 (kl. 08.00-10.00)

ICA Supermarket Olssons

helst via beställningsformuläret: [ica.se/butiker/supermarket/alvdalen/ica-supermarket-olssons-623/onlinehandel](https://www.ica.se/butiker/supermarket/alvdalen/ica-supermarket-olssons-623/onlinehandel), telefon: 0251-414 05

Levo Livs

mejl: [levolivs@gmail.com](mailto:levolivs@gmail.com), telefon: 070-624 34 22

### Låna hem böcker

För att låna böcker och få dem levererade hem ringer du till ditt bibliotek och bestämmer samtidigt hur leveransen ska ske.

Idre Bibliotek, telefon: 0253-315 12

Särna Bibliotek, telefon: 0253-59 66 10 (öppnar 16 juni)

Älvdalens Bibliotek, telefon: 0251-312 70

### Har du frågor kontakta oss

Älvdalens kommun, mejl: [kommun@alvdalen.se](mailto:kommun@alvdalen.se), telefon: 0251-313 00

[www.alvdalen.se/coronavirus](http://www.alvdalen.se/coronavirus)

