

# Vindöbulletinen 154

Utgiven av styrelsen Brf Vindö. Hemsida [www.brfvindo.se](http://www.brfvindo.se), e-post [styrelse@brfvindo.se](mailto:styrelse@brfvindo.se).

---

## Pågående byte av kall- och varmvattenrör

Vi upprepar att Torsbygatan 20 får **vänta med start av stambytet**, troligen till hösten. Vi undviker nya stora arbeten i lägenheter nu då covid-19 kan ge snabba förändringar.

## Covid-19 ökar i Sverige och Stockholm

Antalet som bekräftas ha covid-19 har ökat senaste dagarna, särskilt bland de över 70 år.

De flesta tillfrisknar, även äldre med rätt vård. Högt tryck på intensivvårdsavdelningar i Stockholm kan dock ge brist på vårdresurser. Arbete pågår med att bygga fler vårdplatser. För att ge mer tid till det bör smittan saktas in.

## Åtgärder i Sverige

Alla äldre bör nu och under en tid framöver försöka **undvika fysiska möten med andra**.

Alla andra rekommenderas också minimera fysiska möten med personer utanför hushållet, med särskild hänsyn till att undvika äldre.

Folksamlingar ska nu vara max 50 personer. Grupper riskvärderas också beroende på vilka som deltar. Undvik trängsel och onödiga resor, både i lokaltrafik och långresor!

## Ansvarstagande inom våra hus

Vår stämma kommer att anpassas till reglerna.

I våra lägenheter bor flera ur riskgrupper som skyddar sig själva. Många jobbar hemifrån för att minska risker i samhället allmänt. Några som misstänker att de kan ha covid-19 stannar i lägenheten för att skydda andra. Samarbetet mellan alla dessa har allmänt fungerat bra.

**Fortsätt visa hänsyn och hjälp varandra.**

## Container för vindsröjningar

Ni som blir hemma i påsken, passa på att röja! Container finns utanför Torsbygatan 32 morgonen 9 april, hämtas morgonen 14 april. Trängs inte, tiden räcker. Hjälpt äldre bära ned.

## Grannhjälp

Hjälpt grannar handla och ställ utanför dörren. Betala helst Swish med kvittobelopp. **Lämna aldrig över betalkort, eller kod till sådant.** Apoteket hjälper er med fullmakt för medicin. PostNords app kan byta uthämtare för paket.

Smittfria kan även be om hjälp att bära bort förpackningsåtervinning och annat. Mobil miljöstation står i Farsta 30 mars 19.35-19.55.

Du kan e-posta eller ringa styrelsen på telefon **0733-30 64 12** eller **070-275 87 06** för hjälp att hitta grannar som erbjudit sig hjälpa andra.

## Minimera smittorisk när du är ute

Sol, frisk luft och aktivitet är viktigt för att vara frisk. Ibland behövs en naturpromenad.

Covid-19 ses som droppsmitta. Sådana sprids mest via hosta och nysningar, men även vid samtal. Håll **1-2 meter avstånd till andra**, även om de inte hostar. Tvätta händerna!

## Om du märker egna luftvägssymptom

Stanna i lägenheten tills minst 2 dygn efter att symptom som kan vara covid-19 upphört.

Webbplats [corona.sll.se](http://corona.sll.se) hjälper dig bedöma om du behöver ringa 1177 eller 112.

## Rökning på balkong

Släck fimpar och ta med in! De får inte kastas mot andra balkonger eller uteplats nedanför.

## Sociala kontakter på distans

Låt inte ”social distansering” bli till socialt avståndstagande. **Fortsätt ha social kontakt, men på avstånd!** Använd telefon, sociala medier, videomöten och andra smittsäkra kontaktsätt. Stadsdelsförvaltningens seniorverksamhet nås klockan 9-15 vardagar på telefon **08-508 19 629** eller **08-508 18 339**.

Styrelsen önskar att våra boende hjälps åt att nå en säker och trygg avslutning på våren!



Detta publicerades på Folkhälsomyndighetens hemsida 25 mars. Råden som ges där kommer att fortsätta uppdateras, när situationen ändras.  
/Brf Vindö

# Du som är 70 år eller äldre – begränsa dina nära kontakter

Vi rekommenderar att du som är 70 år eller äldre begränsar dina nära kontakter och stannar hemma så mycket som möjligt under en tid framöver.

Den nya virussjukdomen covid-19 har utvecklats till en pandemi och sprids nu i Sverige. Du som är 70 år eller äldre tillhör en riskgrupp. Det visar erfarenheter från Kina och Italien, där en smittspridning pågått en längre tid.

Det är mycket viktigt att du skyddar dig själv och andra från att smittas av covid-19. Då värnar du även sjukvården som kommer att vara högt belastad.

## Så håller du dig frisk

För att undvika att bli smittad uppmanar vi dig som är 70 år eller äldre att begränsa dina nära kontakter. Du bör låta bli att åka med kollektivtrafiken, handla i butiker eller vistas i lokaler där det finns många människor samtidigt. Ta istället hjälp av anhöriga eller grannar för att till exempel handla mat eller uträtta ärenden.

## Så undviker du att smitta andra

Om du är sjuk ska du stanna hemma för att ta hand om dig själv och för att undvika att smitta andra, även om du bara har milda symtom. Undvik nära kontakter med andra människor när du är sjuk.

### Viktiga telefonnummer

För allmänna frågor om covid-19, ring 113 13.

För sjukvårdsrådgivning, besök Vårdguiden, [www.1177.se](http://www.1177.se) eller ring telefonnummer 1177, linjen är öppen dygnet runt.

Om du känner oro ring Äldrelinjen, 020-22 22 33. Vardagar kl 10-15.

Vid livshotande tillstånd ring 112.

## Så hjälper du sjukvården

Genom att begränsa dina nära kontakter blir färre sjuka, vilket leder till en avlastning för sjukvården. Om alla hjälper till stöttar vi sjukvården som under en begränsad tid kommer att ha en hög arbetsbörda.

Covid-19 ger en allmän sjukdomskänsla med ett eller flera av följande symtom:

- hosta
- feber
- andningsbesvär
- snuva
- halsont
- huvudvärk
- muskel- och ledvärk
- illamående.

## Håll ut – det går över

Det är vanligt att känna oro, osäkerhet och ensamhet i en situation då man behöver hålla sig från andra människor.

Det du kan göra för att det ska kännas bättre är till exempel att gå ut på promenader i naturen, tala i telefon med nära och kära, eller hålla kontakt via dator och sociala medier.

Åtgärderna för att begränsa nära kontakter är under en avgränsad tid. Försök att sysselsätta dig med det du tycker är roligt och stimulerande.

### Riskgrupper

Hög ålder är den främsta riskfaktorn. Det visar tillgängliga studier kopplade till utbrottet av covid-19. Därför tillhör du som är 70 år eller äldre en riskgrupp.

Personer med hög ålder i kombination med till exempel högt blodtryck, hjärt- kärlsjukdom, lungsjukdom eller diabetes är något vanligare bland de svåra fallen.