

# Torsby NU

Bilaga till Torsby Nu nr 2, 2020  
Till hushåll och företag 29 juni 2020



## TEMA CORONA

Så arbetar Torsby kommun under coronapandemin



## Hur många av oss visste vad coronaviruset var i julas?

En månad senare började namnet dyka upp i olika sammanhang och nuförtiden är vi alla fullproppade med information om viruset som förändrat tillvaron för så många människor. Vi vet vad vi ska göra för att minska smittspridning och nu gäller det att vi fortsätter på det spåret.

Vi går mot en härlig årstid och den ska vi utnyttja till max. Sommaren medför möjligheter, ta vara på dem. Varför inte en picknick i solen på en extra stor filt, sol och bad på stranden med lite längre avstånd mellan handdukarna eller en kaffestund i bersån med glest mellan stolarna? Man kan också bara sitta i skuggan och njuta med en bok och en glass. Om det, mot förmodan, skulle regna under den svenska sommaren kan det bli lättare att fiska bäcköring.

Så därför är mitt råd till dig: håll i, håll ut och håll dig utomhus så mycket det bara går!

*Kicki Lech*

KICKI LECH

säkerhetssamordnare  
0560-160 88  
christina.lech@torsby.se



### Torsby Nu Tema corona

Denna tidning är en bilaga till Torsby kommuns informationstidning Torsby Nu nr 2, 2020.

I den berättar vi hur kommunen jobbar i sina olika verksamheter under coronapandemin.

Vi informerar också om detta på vår webb [www.torsby.se/corona](http://www.torsby.se/corona), på vår Facebook-sida [www.facebook.com/torsbykommun](https://www.facebook.com/torsbykommun) och i annonser i TorsbyBladet.

**Ansvarig utgivare:** Annette Lauritzen, 0560-160 04

**Layout:** Birgitta Brorson, 070-236 20 54

**Illustration omslag:** Birgitta Brorson

Mer information om utgivningen av tidningen, se sidan 2, Torsby Nu nr 2, 2020.

I brevlådan hos hushållen och företagen den 29 juni.

### Hur leds kommunen under coronapandemin?

Alla verksamheter leds på samma sätt som de gör under normala förhållanden, men den 17 mars gick Torsby kommun upp i stabsläge. Det innebär att en stab med medarbetare från olika verksamheter arbetar tillsammans med det rådande läget utifrån ett kommunövergripande perspektiv.

För närvarande träffas staben två gånger i veckan för att redogöra för läget, bestämmer om fortsatt inriktning och i vissa fall omfördelar resurser. Stabschef är kommundirektören. Medlemmar i staben förändras utifrån påverkan på olika verksamheter. Skulle situationen förvärras finns det möjlighet att aktivera den politiska krisledningsnämnden, men ännu har det behovet inte uppstått.

Eva Eriksson och Hilda Barhammar beställer varor hem till Digerberget varje vecka.

# Du som är 70+ kan få hjälp att handla mat och medicin

*Torsby kommun i samarbete med flera frivilligorganisationer runt om i kommunen hjälper invånare som är 70 år och äldre att få hjälp att handla mat och medicin, eftersom Folkhälsomyndigheten uppmanar äldre personer att begränsa sina sociala kontakter.*

Tjänsten är mycket uppskattad och hittills, sedan den startade i mitten av mars, har i snitt 31 mat- och medicinbeställningar i veckan levererats till 70-plussare, från Höljes i norr till Oleby i söder.

Två av dem är 89-åriga Hilda Barhammar och Eva Eriksson, 75, som båda bor i Digerberget. De hoppas att fler 70-plussare tar tillfället i akt och skyddar sig från att smittas genom att använda tjänsten.

*– Det här är ett jättefint erbjudande från Torsby kommun. Det känns väldigt bra att vi får hjälp att handla hem mat och medicin nu i den här näst intill överkliga vardagen vi alla befinner oss i, säger Hilda Barhammar.*

*– Ja, det är verkligen bra, instämmer grannen Eva Eriksson. Det är ett riktigt fint och värdefullt sätt att hjälpa oss att hålla oss friska nu när vi uppmanas att undvika affärer och liknande ställen där det är mycket folk.*



Anna Larsson arbetar som hälsokonsulent för Friskvården i Värmland, i Torsby kommun, hon sammanställer handlingslistorna allt eftersom de kommer in till kommunen, och skickar dem sedan vidare till frivilligorganisationerna som handlar och levererar varorna en gång i veckan.

– Sedan vi lade till att vi också hämtar medicin på apoteket har intresset för tjänsten ökat. Att hantera medicinbeställningarna tar lite längre tid, bland annat eftersom fullmakt krävs, men vi hjälper till att ordna det också. Det känns bra att vi gör det här tillsammans med frivilligorganisationerna runt om i kommunen, de är verkligen guld värda och gör ett fantastiskt jobb, säger Anna Larsson.

## Behöver du hjälp att handla mat och medicin?

Ring oss på tfn 0560-160 10 och lämna din handlingslista på mat/medicin. Telefonen är öppen varje helgfri måndag-torsdag kl. 09-12, eller skriv in din handlingslista på [www.torsby.se/handla70plus](http://www.torsby.se/handla70plus), där du också kan läsa mer om tjänsten. Du får dina varor levererade till dörren en gång i veckan och själva tjänsten är kostnadsfri, du betalar endast för dina varor.

*Text och foto: Ulrika Andersson tfn 070-659 60 06*

# Vård och omsorg under tryck

*Så här arbetar vi inom vård och omsorg för att förhindra smittspridning och när det är misstanke om smitta eller konstaterad smitta.*

## Ledningen arbetar i stab

I mitten av mars gick socialförvaltningen upp i stabsläge vilket betyder att vi inom vård- och omsorg startade interna möten flera gånger per vecka där coronafrågor diskuteras.

Medicinskt ansvarig sjuksköterska (MAS) har möten varje vecka med Smittskydd Värmland och möten med sjukhuset i Torsby och vårdcentralerna Torsby och Likenäs där diskussion och planering görs för hur coronaviruset påverkar oss och vilken planering vi gör tillsammans för att vara beredda vid ett utbrott.

## Gemensamma hygienrutiner i Värmland

För att förhindra smittspridning följer vi inom vård och omsorg i Torsby kommun de rutiner och rekommendationer som tas fram på nationell nivå och av Smittskydd Värmland på Regionen.

Rutinen beskriver hur vi ska arbeta för att förhindra smitta, om någon misstänks vara smittad eller om det är en konstaterad smitta och vilken skyddsutrustning som ska användas.

Hygienrutiner och skyddsutrustning ger en helhet som ska skydda omsorgstagare och personal mot smitta.

## Basala hygienrutiner

Det viktigaste för att förhindra smittspridning av olika virus är god handhygien. Rutinen som vi arbetar utifrån är riktlinjen för vårdhygien. Kortfattat innebär de basala hygienrutinerna att händerna ska vara rena, tvättas med tvål och vatten och handdesinfektionsmedel. Samt att kortärmade arbetskläder, handskar och skyddsförkläde alltid

används i vårdnära arbete som till exempel hjälp med personlig hygien.

Rutinerna uppdateras ofta och sedan en tid tillbaka använder vi också alltid visir vid vårdnära arbete. (Visir behöver däremot inte användas om man bara t.ex. ska gå in och vattna blommor hos en omsorgstagare, utomhus eller man pratar vid på längre avstånd.)

## Vid symptom eller bekräftad smitta används skyddsutrustning

När en omsorgstagare har symptom eller bekräftad smitta, då använder personalen följande skyddsutrustning i arbete inom två meter från omsorgstagaren:

- Handskar för att förhindra smittspridning.
- Skyddsförkläde för att skydda arbetskläderna när det finns risk för kontakt med kroppsvätska. Vid kraftig förorening av arbetskläder eller underarmar rekommenderas långärmat skyddsförkläde.
- Stänkskydd - skydd mot droppar mot öga, näsa och mun: Visir som täcker hela ansiktet. Om visir inte bedöms helt skydda mot stänk mot munnen kombineras det med munskydd.

## Skyddsutrustning beställs och ska vara godkänd

Viss skyddsutrustning är det svårt att beställa från den leverantör som vi vanligen beställer från, därför har kommunen köpt från andra. För att vara säkra på att det är rätt produkter som vi köper samverkar vi med Region Värmlands materielgrupp som ger ett godkännande att det är rätt produkter. Inom kommunen har vi ett centralt lager med skyddsutrustning för att säkra tillgången. Vi har också en gemensam inventeringsmall där vi ser hela volymen av handskar, förkläden, handdesinfektionsmedel, visir m.m. för alla verksamheter för att säkerställa kvantiteten av material. Arbetet med införskaffning av skyddsmaterial är omfattande arbete som tillkommit p.g.a. pandemin.

## Personalen utbildas

Förutom att chefer och legitimerad personal informerar baspersonal om rutiner och dess innehåll så har Smittskydd Värmland utbildningstillfällen över webben som varit mycket lärorika och uppskattade. I år utbildar även vårdskolan i Torsby våra sommarvikarier i bl.a. hygien.



Ebba Karlsson  
träffar sin dotter  
Gun-Britt Nilsson vid  
plexiglasbordet på  
Dalbygården  
i juni 2020.  
Foto: Ulrika Andersson

Alla tillsvidareanställda och timvikarier ska göra en utbildning i hygienfrågor via webben hos Karolinska institutet. Vi har också på varje arbetsplats en Covid-19-pärm där alla rutiner finns och ska läsas av alla medarbetare för att förebygga smittspridningen. Personalen signerar att de läst och förstått de instruktioner som finns. Eftersom instruktioner uppdateras löpande bland annat från Smittskydd Värmland så krävs det att personalen hela tiden håller sig uppdaterade med de senaste instruktionerna.

Vi jobbar också med information och påminner om att hålla avstånd och att tänka på hygien även i personalutrymmen, för att förhindra smittspridning.

### Om en anställd har symptom

Vi minsta tecken på sjukdomssymptom stannar hen hemma från jobbet. Hen får inte komma tillbaka till jobbet förrän efter sju dagar från symptomdebut, och minst 48 timmar efter att symptomen upphört eller att arbetsgivaren har begärt en provtagning för covid-19 för snabbare återgång till arbetet än sju dagar.

### Mer information

På Region Värmlands hemsida finns en vårdgivarwebb, [www.regionvarmland.se/vardgivarwebben](http://www.regionvarmland.se/vardgivarwebben). Där finns information om riktlinjer m.m. som vår kommunala personal följer i sitt arbete. Du kan också läsa där om du vill fördjupa dig i dessa riktlinjer.

*Hälsningar tf. vård- och omsorgschef Carina Stolpe och medicinskt ansvarig sjuksköterska, MAS, Annemor Olsson*

### Besöksförbud men man kan ändå träffas

Vård och omsorg införde besöksförbud på alla särskilda boenden, LSS-boenden och korttidsboenden etc. redan i mars månad. Vi vet att det är tråkigt att inte kunna träffa mormor eller farfar eller annan kär vän. Ledsamt både för dem och för oss, men nödvändigt för att skydda våra omsorgstagare och minska risken för smittspridning. Det är enbart om omsorgstagaren är kritiskt sjuk och om besökaren inte har symptom som man kan träffas inne på boendet.

### Andra sätt att ses

Ett är via Skype: Kommunens samtliga äldreboenden erbjuder, som ett sätt att hjälpa till att hålla kontakt med anhöriga och vänner, möjlighet för de som bor där att skypa med sina nära och kära. Då kan man både se och höra varandra.

Ett annat är via plexiglasbord: Det finns plexiglasbord på de fyra största äldreboendena i kommunen; Dalbygården, Linden, Lövenstrand och Gömmanberg. Då sitter omsorgstagaren på ena sidan och besökaren på andra. De övriga äldreboendena i kommunen har hittat andra lösningar. Ett sätt är att skypa - ett annat kan vara att ses genom ett fönster.

Oavsett på vilket sätt de boende träffar sina anhöriga, behöver träffen förbokas och planeras. Så du som önskar en träff, tag kontakt med det aktuella boendet, så hittar ni en bra lösning tillsammans med personalen och en sjuksköterska på boendet. Vi hjälps åt och håller i och håller ut och håller avstånd.

**Till dig som företagare**  
På [www.verksamt.se](http://www.verksamt.se) hittar du alltid senast uppdaterade information.



## Vad gör kommunen för näringslivet i coronatider?

*På mycket kort tid har näringslivet gått från ett normalläge till att inte veta hur det ser ut om en vecka, eller två. Smitan har fått enorma konsekvenser för både hälsa, samhälle och företagande i Sverige. Osäkerheten och oron är stor och läget förändras snabbt. Torsby kommun med samarbetspartners har vidtagit åtgärder som vi hoppas hjälper näringslivet några steg i rätt riktning.*

– För företag som behöver hjälp och vill ha information om stödåtgärder i coronatider rekommenderar vi ett besök på webbsidan [verksamt.se/varmland](http://verksamt.se/varmland), där finns alltid senaste uppdaterade informationen från myndigheter och organisationer för företagare, och informationen uppdateras löpande. På [verksamt.se](http://verksamt.se) går det lätt att hitta rätt i informationsdjungeln med användbara sidor och blanketter, säger Torsby kommuns näringslivschef, Eva Larsson.

– För företag som drabbats av coronavirusets effekter på näringslivet, finns stöd och hjälp att få både lokalt, regionalt och nationellt. Företag lokalt kan alltid vända sig till Torsby Utveckling AB (Tuab) och Torsby kommuns näringslivsavdelning för råd och stöd. Företag kan också ringa Värmlands företagsjour, där svarar rådgivare på frågor, informerar om nationella och regionala stödåtgärder och guidar rätt, säger Anna-Lena Carlsson, VD, Tuab.

### Vilka åtgärder har skett lokalt?

Ett antal åtgärder har gjorts under våren och fler insatser planeras att göras för utsatta branscher, så länge som Coronaläget har påverkan på näringslivet. Läs gärna mer om olika insatser på [torsby.se/coronaforetag](http://torsby.se/coronaforetag).

### Kontaktuppgifter

Eva Larsson  
Näringslivschef  
Mobil: 070-212 54 57  
E-post: [eva.larsson@torsby.se](mailto:eva.larsson@torsby.se)

Anna-Lena Carlsson  
VD, Torsby Utveckling AB  
Mobil: 076-816 57 42  
E-post: [anna-lena.carlsson@torsby.se](mailto:anna-lena.carlsson@torsby.se)

Text: *Emelie Röjeskog, 070-237 94 31*

# Riktlinjer för serveringsställen i coronatider

*I dessa dagar är det viktigare än vanligt att riktlinjer för servering på restauranger, barer och caféer följs.*

Folkhälsomyndigheten har tagit fram föreskrifter och allmänna råd om att förhindra smitta av covid-19 på serveringsställen som restauranger och caféer.

Miljö- och hälsoskyddsinspektörerna från Torsby kommun utövar både tillsyn och bistår med information och råd. Jobbet består bland annat av att kontrollera så att Folkhälsomyndighetens riktlinjer och allmänna råd följs.

De senaste månaderna har inspektörerna gjort både oanmälda och anmälda kontroller, berättar miljö- och byggchefen Malin Jonsson.

– Vi ger råd riktade till företagen om hur de kan forma sin verksamhet utifrån riktlinjerna och hur de kan informera gästerna om hur de ska förhålla sig för att minska risken för smittspridning, säger Malin Jonsson.

## Råd och flexibla lösningar

Då företagen får uppmaning om att rätta till något kan det röra sig om till exempel brist på information till kunder, för tätt placerade bord och stolar och att det saknas avståndslinjer på golven.

– Personlig kontakt är viktig. Vi har bra dialog och försöker ge råd om lösningar utifrån vad som är möjligt. Oftast löser det sig bra och vi upplever att serveringsställena vill göra allt de kan för att göra rätt, säger Malin Jonsson.

Folkhälsomyndighetens nya regler för restauranger och krogar började gälla i slutet av mars. De innebär bland annat att gäster ska bli serverade och äta och dricka till bords. Det är trots det möjligt att låta gästerna beställa och hämta sin mat och dryck själva – om det inte leder till köer och trängsel.



## Företagaren ansvarig för att ha rätt rutiner

Den som ansvarar för verksamheten ansvarar också för att ha rutiner för att minska risken för smittspridning. Riskbedömningar ska göras regelbundet utifrån rekommendationer och allmänna råd från Folkhälsomyndigheten och regionernas smittskyddsläkare. Smittskyddsläkaren kan efter samråd med kommunen fatta beslut om att förbjuda verksamheter som inte uppfyller kraven.

FOTNOT: En ny lag om tillfälliga smittskyddsåtgärder på serveringsställen är just nu på remiss. Den innebär i korthet att kommunen även kan komma att besluta om förelägganden och att länsstyrelsen följer kommunens tillsynsverksamhet och biträder med information och råd. Lagen föreslås träda i kraft 1 juli.

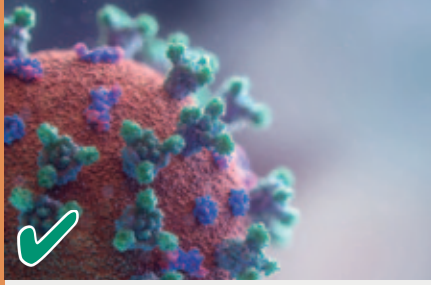
## Vill du veta mer?

Kontakta miljö- och byggchef Malin Jonsson.  
E-post: malin.jonsson@torsby.se. Tfn 0560-160 84.

Text: Linda Bengtsson 070-235 02 20

Läs mer om Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd om att förhindra smitta på restauranger och caféer m.m. via länken: [www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/h/hslf-fs-20209](http://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/h/hslf-fs-20209)

På Livsmedelsverkets webbplats finner du som företagare svar på en rad frågor kring corona: [www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/bakterier-virus-parasiter-och-mogelsvampar1/coronavirus/foretag](http://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/bakterier-virus-parasiter-och-mogelsvampar1/coronavirus/foretag)



Undvik att bli smittad och att smitta andra.  
Protect yourself and others from spread of infection.  
Adigu is ilaali dadka kalena ka ilaali in cudur ku faafo.

تجنب الإصابة بالعدوى وإصابة الآخرين  
از سرایت میکروب به خود و دیگران اجتناب بورزید



Tvätta händerna ofta, med tvål och vatten!  
Wash your hands often, with soap and water!  
Gacmahaaga si joogto ah ugu dhaq saabuun iyo biyo!

داوم على غسل يديك بالماء والصابون!  
دستان خود را مرتباً با آب و صابون بشوید!



Håll avstånd!  
Keep your distance!  
Masaafadaada ilaali!

حافظ على ترك مسافة كافية آمنة بينك وبين الآخرين!  
فاصله خود را حفظ کنید!



Undvik att röra ögon, näsa och mun!  
Avoid touching your eyes, nose and mouth!  
Iska ilaalin inaad taabato indhaha, sanku iyo afka!

تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك!  
از لمس کردن چشم، بینی و دهن خودداری کنید!



Stanna hemma om du är förkyld!  
Stay home if you have a cold!  
Guriga joog haddii hargab ku hayo!

احرص على البقاء في المنزل عندما تكون مصاباً بالزكام أو إنفلونزا!  
اگر زکام دارید (سرما خوردید) در خانه بمانید!



Hosta och nys i armvecket!  
Cough and sneeze into your elbow!  
Ku qufac oo ku hindhis laabtada gacanta!

احرص على أن يكون السعال والعطس في مرفق الذراع  
سرفه و عطسه را در زاویه آرنج دست بزنید!



Äldre är en riskgrupp – för att skydda dem, undvik besök!  
Elderly people are a risk group – to protect them, avoid visits!  
Waayeelku waa dad si gaar ugu nugul cudurka, si loo badbaadiyo, halaga fogaado boqashooyinka!

كبار السن هم من أكثر الناس عرضة لخطر الإصابة- لذلك تجنب الزيارات لحمايتهم!  
بزرگسالان در معرض خطر قراردارند - برای محافظت آنها، از مراجعه با آنها خود داری کنید!



Du bör avstå från alla fester och samlingsar, även med familj och vänner.  
You should avoid attending all parties and gatherings, even with family and friends.  
Adigu waa inaad iska joojiso tegista xafladaha iyo isku imaatinyada, xitaa kuwa qoyska iyo saaxiibada.

يجب عليك الامتناع عن الذهاب إلى جميع الحفلات والتجمعات، حتى مع العائلة والأصدقاء.  
شما باید از همه محفل ها و گردهمایی ها خودداری کنید، حتی با خانواده و دوستان تان.





# En termin av nya rutiner

*När den här texten skrivs är det cirka tre veckor kvar tills skolavslutning och eleverna i grundskolan har ett långt och härligt sommarlov framför sig. Bakom sig har de en termin med nya rutiner och en lärarkår som gjort bästa möjliga för att ge information till sina elever om nya rutiner och covid-19. Coronapandemin har på något sätt påverkat vardagen för alla elever i grundskolan och förskolan i Torsby kommun.*

Riktlinjerna för att barn inte ska visa några symptom på sjukdom då de är i skolan, förskolan och på fritids har skärpts. Alla verksamheter följer noga de råd och rekommendationer som Folkhälsomyndigheten och Skolverket kommer med.



– I det stora hela tycker jag att det gått bra för oss, eleverna är bra på att ta in våra nya rutiner och följer dem noggrant. Det är ett bra samarbete mellan olika verksamheter inom kommunen, säger Marcus Lech biträdande rektor Holmesskolan och nu också grundskolans kontaktperson i kommunens stabsorganisation.

Det är viktigt att elever och barn kommer till skolan och förskolan, både för att lära men också för den sociala biten, att träffa sina kompisar.

– Förskolan har gjort flera insatser för att förebygga risken för smittspridning. Vi har ändrat våra matrutiner och barnen blir istället nu serverade sin mat, barnen är ute mer under dagarna och vi har minskat på antalet leksaker. Vi rengör nu mer ofta de leksaker som används, säger Catarina Björklund, rektor för förskolan, Torsby kommun.

Grundskolan och fritids har på liknande sätt utökat städrutinerna, anpassat rutinerna i matsalen så att eleverna inte tar maten själva eller torkar med disktrasa. Ipads och tangentbord hålls rena med ytdesinfektion.

## Förberett i verksamheten

Mycket av det arbete som skett under våren har varit att förbereda för att kunna bedriva verksamhet exempelvis om det blir stor frånvaro av barn eller personal, eller om regeringen uppmanar till distansarbete i skolorna. Lärarna har bland annat arbetat med rutiner för fjärrundervisning.

Förskolan och fritids har bland annat inventerat behov av barnomsorg för vårdnadshavare med samhällsviktiga arbeten.

– Vi hoppas såklart att skolan och förskolan fortsatt ska vara öppna, men om vi kommer att bli tvungna att ställa om till distansstudier, så är vi väl förberedda på det och det känns väldigt bra, avslutar Marcus Lech.

## Kontaktuppgifter

Marcus Lech, biträdande rektor, Holmesskolan  
Tfn: 070-642 16 65  
E-post: [marcus.lech@torsby.se](mailto:marcus.lech@torsby.se)

Catarina Björklund, rektor, förskolan  
Tfn: 073-271 21 31  
E-post: [catarina.bjorklund@torsby.se](mailto:catarina.bjorklund@torsby.se)

Text och foto: Emelie Röjeskog tfn 070-237 94 31

# Stjerneskolan på distans

## På varsin sida om skärmen

*Från en dag till en annan var sorlet i korridoren borta. Klassrummen tomma. Distansundervisningen var en plötslig omställning för både elever och lärare – men som också betytt utveckling.*

Den 17:e mars kom rekommendationen från statsministern: alla gymnasieskolor bör gå över till distansundervisning. Allt för att minska smittspridning av coronaviruset. Elever på Stjerneskolan tog sina datorer och gick hem.

Jerker Brorson, lärare i engelska, svenska och mediaämnen, fick ett par dagar på sig att byta salen, där han stått vid tavlan och undervisat i 10 år, till ett virtuellt klassrum.

– För mig handlade det om att hitta en ny väg för att genomföra det jag tänkt. Vi har haft vårt ”klassrum”, följt ordinarie schema och följt strukturen med genomgång, eget arbete och möjlighet att ställa frågor.

För några elever har det varit tufft att få till planering och struktur, utan tillgång till läraren som står bredvid och förklarar. Men Jerker Brorson har också sett hur många blommat ut: kreativa lösningar med inspelade presentationer, uttal som plötsligt sitter och att våga ta för sig på ett annat sätt än tidigare.

Lina Andersson är idrotts elev inom skidskytte och går fjärde året på Stjerneskolan. Hon tycker att de teoretiska studierna varit enklare att genomföra än vissa moment i den praktiska delen kring träningen.

Dagliga kontakter via telefon eller nätet är inte detsamma som en konkret instruktion inför en avfyring i stående skytte.

– Jag tycker att det varit mer uppgifter och i perioder har det varit många prov samtidigt, men eftersom jag går fjärde året och inte har så många ämnen har det fungerat bra. Det har varit tuffare för min bror i åk 2 som läser matte och fysik, berättar Lina Andersson.



I de digitala lärplattformarna Teams och itslearning har elev och lärare träffats enligt ordinarie schema. Av närmare två hundra lektioner har tekniken svikit Jerker Brorson en enda gång. Lina Andersson upplevde problem första tiden då många elever skulle logga in samtidigt för närvarokontroll, sen har allt fungerat.

Foto: Oscar Andersson och Linda Bengtsson

Både lärare och elev ser positivt på den upp- och nervända vårtermin utifrån förutsättningarna. Digitala kunskaper – inte minst – har utvecklats betydligt.

– Även om det krävts mycket tid är det den bästa fortbildning jag varit med om, säger Jerker Brorson.

Text: Linda Bengtsson 070-235 02 20

**Ett tips**

Om du vill besöka Torsbybadet när det är som minst besökare, så rekommenderar vi vardagar före kl. 16.



# Skidtunneln och badhusen öppet från 1 juni

*Välkommen till oss på skidtunneln och badhusen i Torsby och Sysseleback. Nu har vi har öppet hela sommaren. Läs gärna igenom detta innan du besöker oss så visar vi omtanke gentemot varandra.*

**Torsby Skidtunnel & Sportcenter**

- Nu har vi tidsbokning för att åka i skidtunneln.
- Max 50 skidåkare samtidigt.
- Ytor och handtag m.m. rengörs ofta och det finns handsprit.
- Duscha och byt gärna om hemma.
- Vi håller avstånd med hjälp av markeringar vid värmedelen, receptionen och omklädningsrummen.
- Extra öppet för dig som är 70+ eller som tillhör en riskgrupp, torsdagar kl. 7-9 tillsvidare.

**För mer info:**

skidtunnel.se/corona

Anna Lindqvist, platschef på Torsby Skidtunnel & Sportcenter, 073-812 70 04, anna@skidtunnel.se.

**Torsbybadet och Sysselebacksbadet**

Efter drygt två månaders stängning öppnar badhusen i Torsby och Sysseleback igen.



– Det känns bra för vi har fått många frågor, säger fritidschef Kicki Velander.

De båda badhusen stängdes den 18 mars eftersom personalen behövdes på annat håll och de har även storstädat badhusen.

– Vi hade få besökare samtidigt som det behövdes personal inom omsorgen så kändes det bra att kunna hjälpa till och göra en samhällsinsats, säger Kicki.

**Efter öppnandet har det gjorts en del förändringar:**

- Avståndsmarkeringar och plexiglas vid kassorna.
- Hälften av alla skåp/klädkrokar har tagits bort.
- Färre bord i simhall och cafeteria.
- Tvål och handsprit finns på toaletter och i omklädningsrum.
- Bastun är stängd och det städas oftare.

*Text och foto badhusen: Maria Ivansson tfn 0560-161 01*

*Text skidtunneln: Anna Lindqvist tfn 073-812 70 04*

*Foto skidtunneln: Tommy Pedersen*

Bibliotekarien Anki Olsson, Torsby bibliotek, har plockat ihop diverse läsning till en låntagare.



Irene Olsson är ofta ute och går i Valberget men hon är noga med att hålla avstånd eftersom hon tillhör riskgruppen.

# Bokpåsar och längre lånetider

*Det finns många möjligheter till läsning även om du inte kan eller vill besöka biblioteket.*

Beställ en bokkasse som du sedan hämtar på biblioteket. Lånetiden är längre och du kan även låna e-böcker och e-ljudböcker hemifrån.

Biblioteken i Syslebäck och Torsby har hela coronatiden haft öppet som vanligt och bokbussen har gått enligt turlistan. Så blir det även i fortsättningen, under förutsättning att riktlinjerna inte ändras. Under sommaren har vi dock andra öppettider, se [www.torsby.se/bibliotek](http://www.torsby.se/bibliotek).

## Utökad service

För att underlätta för många när de inte kan besöka biblioteken går det bra att beställa bokpåsar. Ring och beställ böcker, tidskrifter och filmer för att sedan komma och hämta. Om det är möjligt kan personalen leverera bokpåsen ända hem.

Lånetiden har förlängts från fyra till sex veckor och förseningsavgiften har tillfälligt tagits bort. För reserverade böcker gäller fortfarande en lånetid på två veckor.

## Appen Biblio

I appen biblio kan du låna både e-böcker och e-ljudböcker och du kan göra två lån i veckan. Läs hur du går till väga på [www.bibliotekvarmland.se](http://www.bibliotekvarmland.se)

Kom ihåg att biblioteken har återlämningslädor där du kan lämna tillbaka dina böcker.

Tills vidare är alla evenemang inställda på biblioteken som författarkvällar, språkcafé och sagostunder. *Trevlig läsning!*

Text och foto: Maria Ivansson tfn 0560-161 01

## Viktigt att vara ute och röra på sig – både för kropp och själ

Du som är 70+ ska varken ta emot besök eller träffa andra. Men var gärna ute och rör på dig i friska luften. Det har Irene Olsson i Torsby gjort i många år och med Valbergsområdet inpå knuten så är det lätt att ta sig ut med gästaverna. Irene Olsson är van att vara ute och motionera och hon trivs bäst i Valberget. Det är viktigt att vara ute för henne och för att hon ska må bra, men det hon måste tänka på nu är att hålla avstånd.

- Jag är en riskperson så jag måste passa mig noga från att träffa människor så jag får isolera mig hemma. Kommer det bekanta så får de inte komma in utan vi sitter ute och dricker kaffe, berättar Irene.

Ibland åker hon till sin syster som känner sig deppad. Då knackar hon på och ber henne koka kaffe och komma ut. De träffas ute på säkert avstånd.

## Hälsokonsulenten Anna tipsar

Om man kan så är det allra bästa att vara ute och röra på sig i friska luften, det finns många fina områden i kommunen där man kan promenera.

- Man blir så glad i själen, särskilt om solen skiner, säger hälsokonsulent Anna Larsson, som alternativt nämner Vårdguiden [www.1177.se](http://www.1177.se)

Under rubriken Liv & hälsa finns där tips om olika träningsprogram och hur man tränar balansen med mera.

# Är du orolig för din eller andras hälsa? Då finns hjälp

*Det är normalt att känna sig orolig, ledsen eller stressad under en kris. Då finns stöd att få. Vi har samlat information om var hjälpen finns.*

Många känner oro för sin egen hälsa eller livssituation, eller kanske någon annans mående. Om du känner dig mycket bekymrad, nedstämd och kanske har svårt att sova och släppa tankarna på viruset är det bra att sätta ord på det du upplever.

## 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.

Via nyheterna får vi idag många intryck. Om dessa påverkar dig negativt är det bra att begränsa tiden då du tittar och lyssnar på nyheter eller använder sociala medier. Många har frågor och funderingar som man söker svar på. Kom också ihåg att vara källkritisk.

## Femtio olika telefonnummer

Vi har samlat många telefonnummer och ställen som man kan kontakta, du finner dem på [www.torsby.se/coronaoro](http://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.

Text: Linda Bengtson 070-235 02 20



Många organisationer erbjuder hjälp via telefon, chatt eller e-post!

# Källkritik är svårt, men nödvändigt



*Källkritik är svårt. Trots svårigheterna finns det mycket som man kan göra för att utveckla sin källkritik. Det finns metoder som gör att risken att bli lurad minskar. Ett av de viktigaste råden är att vara försiktig med att sprida information, om man inte är säker på att den är tillförlitlig.*

Att vara källkritisk innebär att värdera den information man tar del av. Det betyder dels att förstå att vissa källor har högre trovärdighet än andra, dels att vara medveten om att avsändare av information har ett syfte. Den här texten har också ett syfte, att öka kunskapen om källkritik.

## Starka känslor försvårar källkritik

Det är välkänt att starka känslor försvårar för oss att tänka kritiskt och rationellt. Detta utnyttjar de som skapar fejkade nyheter genom att måla upp skräckscenarier och genom att använda känslostarka bilder.

För att avslöja falska nyheter måste vi söka efter avsändarens avsikter. Att enbart försöka bedöma sanningshalten är inte tillräckligt. De som producerar falska nyheter gör det inte med avsikten att reda ut vad som verkligen hänt. De falska nyheterna har andra avsikter, till exempel att locka användare till en annonsör, driva en viss politisk linje eller att minska en befolknings tilltro till samhället.

## Sprida tillförlitlig information

En falsk nyhet kan innehålla sanna uppgifter. Den kan till exempel ha sin utgångspunkt i en händelse som verkligen ägt rum men utelämnar vissa avgörande fakta eller ge en förklaring till händelsen som är falsk.

En äkta nyhet kan innehålla felaktigheter, till exempel statistik som tolkats på ett bristfälligt vis

eller att en intervjuad blivit felaktigt citerad. Nyhetens syfte är ändå att berätta om vad som verkligen hänt, eftersom de eventuella felaktigheterna är oavsiktliga.

I allmänhet litar vi på våra vänner. Att dela information som inte är sann i sociala medier sprider inte bara osanningen vidare, det ger dessutom informationen tyngd genom att det är en vän som vidarebefordrar den.

## Tänk på detta

- Vem ligger bakom informationen? Kan du hitta den ursprungliga källan?
- Vem tjänar på att du sprider informationen vidare?
- Hur gammal är informationen?
- Var fann du informationen? Kommer den från en källa som är pålitlig?
- Tänk på att dina vänner litar på dig. Var försiktig så att du inte hjälper till att lura dem.
- Kontrollera om du kan hitta informationen i andra källor. Information från endast en källa måste behandlas med stor försiktighet.
- Sök efter information som inte bekräftar din nuvarande åsikt. På så sätt undviker du att du endast letar efter information som förstärker din nuvarande uppfattning.

*Källa: krisinformation.se*

## Här finner du bra och trovärdiga svar

www.folkhalsomyndigheten.se  
 www.krisinformation.se  
 www.1177.se/corona  
 www.regionvarmland.se  
 www.lansstyrelsen.se/varmland



**Vi är uppgivna på rekommendationer – men vi håller i!**

...

**Vi är trötta på coronan – men vi håller ut!**

...

**Vi är hungriga på social kontakt –  
men vi håller avstånd!**

...

**Vi håller i, håller ut och håller avstånd nu –  
alla Torsbybor!**

...

**Vi gör det på stranden, i affären, på restaurangen  
och i kön till glasskiosken. Överallt.**

...

**Om vi tänker på varandra och bryr oss om varandra –  
finns det bara en väg. Tillsammans ska vi minska  
risken för smittspridning av corona.**