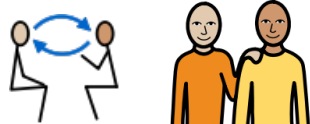




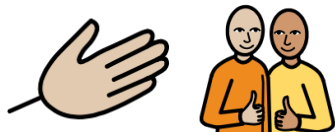
Om du är orolig



Vi lever i en tid med hot som kan skapa oro och osäkerhet.
Här är några råd om hur du kan hantera din oro.



Prata med anhöriga, vänner eller grannar. Det kan göra att du känner dig mindre ensam.



Engagera dig genom att hjälpa andra med sin beredskap.
Det kan ge en känsla av mening.



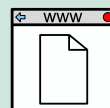
Ta hand om din hälsa. Bra mat, sömn och träning minskar stress och gör att du mår bättre.



Ta kontakt med vården om du mår mycket dåligt.



01234



Viktiga telefonnummer och webbsidor

112



112

112 - När något allvarligt har hänt och ambulans, räddningstjänst eller polis behövs direkt.



114 14

114 14 - Telefonnummer till polisen om det inte är lika bråttom.



1177

1177 - Sjukvårdsrådgivning. Vid frågor om sjukdomar och mående.



msb.se/mcf.se

Webbsida – Mer råd till privatpersoner.



krisinformation.se

Webbsida - Information från Sveriges myndigheter om kriser eller om det blivit akut kris.