

Enkle helsetips i korona-tiden:



Frisk luft og fysisk aktivitet er viktig for liten og stor. Mulighetene for en fin tur er mange i Ørland kommune!

Slik tar du vare på deg og dine!

I nyhetsmedia handler det meste om koronaviruset denne våren. Desto viktigere er det at du og jeg tar vare på vår egen fysiske og psykiske helse. Det mangler ikke på muligheter, men som ellers i livet må vi gripe tak i mulighetene!

Vi er alle del av en nasjonal dugnad for å begrense spredningen av koronaviruset. Ørland kommune vil på samme måte oppfordre alle innbyggere til å ta del i en lokal dugnad for å sikre best mulig helse!





Bruk telefon, nettbrett og datamaskin for å holde kontakt med slekt og venner!

Tips for en god psykisk helse:

- Om du er alene eller har familien rundt deg så hjelper det å få en struktur på dagen.
- Ha en normal døgnrytme, veksle mellom aktivitet og pauser, og skill på hverdag og helg. Det gjelder om du er ute av arbeidslivet, har hjemmekontor, er skoleelev eller er i arbeid under uvante betingelser.
- Skriv gjerne dagsplaner eller ukeplaner.
- Oppretthold kommunikasjon med de du er vant til å treffe, gjerne med FaceTime eller skype. Ikke glem å kontakte de som er alene. Reguler mengden informasjon fra media, det er viktig å følge med, men det bør ikke være hele tiden, og ikke rett før leggetid.
- Gi deg selv mulighet til å roe ned og fylle hodet med andre ting.
- Ørland frivilligsentral har startet opp med aktiviteten «telefonvenn». TelefonVennen er en venn som kan ringe 1 – 2 ganger i uken til den som trenger noen å prate med. Har du behov for telefonvenn, eller vil du bidra? Se www.orland.frivilligsentral.no





ØRLAND
KOMMUNE



Tips for å sikre din fysiske helse:

I eget hjem kan du f.eks:

- **Hjemmetrening** kan gjennomføres uten noe spesielt utstyr. I arrangementet «Alternativ trening – God Helse for kropp og sinn» på Facebook finner du gode tips om hjemmetrening og turområder fra lokale aktører i Ørland kommune.
- **Trening er ferskvare!** Ørland kommune har flere «sterk og stødig»-treningsgrupper for eldre, nå kan man se filmer med øvelser man kan gjøre hjemme på: <http://sterkogstodig.no>.
- Fokus på **hverdagsaktivitet!** Hverdagsaktivitet kan være like viktig som fysisk trening. Logg deg av PC og telefon, og gjør andre aktiviteter som baking, gå i trappene, vask og rydd i huset, ta med barna på lekeplassen, gjør hagearbeid. Har du en skritteller på telefon eller klokka di? Klarer du å gå 10 000 skritt hver dag?
- **Nok søvn** er viktig både for den psykiske og fysiske helsa! Prøv å ha en normal døgnrytme og stå opp til cirka samme tid hver dag.

Utendørs kan du f.eks:

- Frisk luft er viktig i denne tiden! Hva med å ta med deg lunsjen og spis ute? Gjøre klart uteområdet og hagen til våren? Gå/sykle til butikken fremfor å bruke bilen?
- Gå eller jogg en tur i nærområdet. Ørland kommune har over 30 gapahuker, kanskje det er på tide å utforske nye områder?



Noen nyttige lenker:

- <https://www.aldringoghelse.no/koronaviruset/aktivitet-i-hverdagen/> (Tips til fysisk aktivitet rettet mot eldre)
- <https://www.facebook.com/events/3886500554723267/> (Alternativ trening for kropp og sinn – Ørland Sparebank Arena)
- <http://sterkogstodig.no> (øvelser man kan gjøre hjemme)
- www.hodebra.no (tips til aktiviteter du kan gjøre som er bra for den psykiske helsen)



ØRLAND KOMMUNE

Takk for hjelpen

Vaner som forebygger smitte

- Papirlommetørkle**
foran munn og nese beskytter andre når du hoster eller nyser. Kast lommetørkleet etter bruk. Vask så hendene.
- Bruk albukroken**
når du må hoste eller nyse og ikke har papirlommetørkle tilgjengelig.
- Vask hendene**
ofte og grundig, spesielt når du har vært ute blant folk.
- Hånddesinfeksjon**
med alkoholholdige midler er et godt alternativ når håndvask ikke er mulig, for eksempel på reise.

FHI
Folkelivsmiddelverket

Helsedirektoratet

