



Viktige telefonnumre:

Legevakt:

116 117

Akutt sykdom:

113

Legesenter:

75 07 51 00

Koronatelefon:

909 63 109

Vakttelefon hjemmesykepleie:

90 86 65 55

Veterinærvakt:

75 04 13 00

Brann og beredskap:

97 61 61 40

Beredskapsvakt vann/avløp:

48 00 61 60

Alarmtelefon for barn og unge:

116 111

Vakttelefon barnevern:

75 07 41 00

Mosjøen krisesenter:

75 17 36 99

Kjære innbygger

Vi minner om at det er mye nyttig informasjon å finne på www.alstahaug.kommune.no. Vi er også klar over at det ikke er alle som er «på nett». Derfor har vi samlet litt viktig informasjon her som du kan skrive ut og ha liggende.

Hjemkjøring av varer

Hvis du er i karantene og ikke har noen til å handle for deg så tilbyr Rema 1000 Lyngåsen utkjøring av varer. Du kan ringe dem på tlf **75 04 52 00** for mer informasjon.

Trenger du noen å snakke med?

Påsken kan være en vanskelig tid for mange, og spesielt nå som vi er nødt til for det meste å holde oss hjemme, og de fleste av hjelpeapparatene vi har tilgjengelig i hverdagen er stengt. For noen oppleves det som en belastning å være så mye alene, for andre kan det være en utfordring å tilbringe så mye tid med familien eller en du bor sammen med.

Opplever du vold eller overgrep i nære relasjoner kan du ringe **116 006** (Vold- og overgrepslinjen) døgnet rundt.

Rusbrukere eller pårørende til rusbrukere kan ringe Rustelefonen **08588** for opplysninger om rus og hjelpetiltak.

Kirkens SOS har døgnåpen krisetelefon **2240040** for alle som trenger noen å snakke med.



Med ønsker om en god og smittefri påske