

# Ta det lugnt i fjällen, tack!

## Information från sjukvården

**Under sommaren ökar ofta belastningen på sjukvården i Jämtland Härjedalen – så även i år. Just nu vistas också fler än vanligt i fjällen. Därför önskar vi att alla, både länsinvånare och besökare, tar det lugnt på semestern.**

Att röra på sig och vara ute i naturen är bra för både kropp och själ. Promenera gärna, bestig en fjälltopp eller ta en cykeltur – men gör det ansvarsfullt.

Blir du svårt sjuk eller allvarligt skadad får du alltid snabb, kvalificerad, vård.

Men vid lindrigare skador eller symtom kan du bli hänvisad till din hemregion om trycket här är för stort. Och ett bättre avslut på semestern än så kan man ju tänka sig.

**Var rädd om dig själv och andra, och njut av sommaren så riskfritt som möjligt!**

- Utsätt dig inte i onödan för risken att bli skadad.
- Kom ihåg att hålla avstånd och tvätta händerna.
- Alla med lindriga symtom på förkylning eller influensa kan boka tid i provtagningsbussarna i länet – men tänk på att isolera dig tills du fått provsvaret. Läs mer på [1177.se/Jamtland-Harjedalen/covid19-prov](https://1177.se/Jamtland-Harjedalen/covid19-prov).
- Vid lättare skada – avvakta eller sök vård på din hemort.
- Vid behov av vård i Jämtland Härjedalen – ring till en hälsocentral eller 1177.
- Vid behov av ambulans – ring 112.
- Vid all kontakt med vården – säg om du har symtom på förkylning/influensa.

**Tack för att du tar hänsyn och även bidrar till att minska smittspridningen!**