

# GENEREL INFORMATION OM CORONA

## De Danske Myndigheder

Sidste nyt fra myndighederne, de officielle retningslinjer mm.

Link: [www.coronasmitte.dk](http://www.coronasmitte.dk)

## Rudersdal Kommune

Lokal information fra Rudersdal Kommune om sundhed, skole, kultur og fritid, erhverv, mm.

Link: [www.rudersdal.dk/corona](http://www.rudersdal.dk/corona).

Se også [www.facebook.com/rudersdal/](https://www.facebook.com/rudersdal/)

# PRAKTISK HJÆLP

## Røde Kors' hjælpenetværk

Hjælpenetværket kan fx hjælpe med indkøb, hundeluftning, pakke- og medicin afhentning eller andre praktiske gøremål.

Link: [www.rodekors.dk/corona/hjaelp](http://www.rodekors.dk/corona/hjaelp)

## Corona Rudersdal - vi hjælper hinanden

Lokale borgere fra Rudersdal har lavet Facebook-gruppen 'Corona Rudersdal - Vi hjælper hinanden'. Her kan man dele tanker, få støtte til indkøb, hundeluftning mm, og man kan melde sig som frivillig for at hjælpe andre. Søg gruppen frem på Facebook og bliv medlem.

# BRUG FOR EN SNAK?

## Børn, unge og sorg

Hotline i forbindelse med Corona rettet mod børn og unge samt deres forældre.

Telefon: 69161667, hver dag kl. 9-16.

## SnakSammen

Få en frivillig digital besøgsven via Røde Kors - I kan tale om lige det, du har lyst til.

Link: [boblberg.dk/Snaksammen](http://boblberg.dk/Snaksammen)

## GirlTalk

Åben, anonym chat for piger i alderen 12-24år, som har brug for nogle at tale med.

Link: [girltalk.dk](http://girltalk.dk)

## Peer-Linjen

Frivillige peer-støtter (mennesker, som selv har oplevet at gå igennem noget svært) står klar til en snak.

Send en mail med dit telefonnummer til [peerlinjen@gmail.com](mailto:peerlinjen@gmail.com), så ringer de dig op. Åben alle hverdage kl 12-18.

## ÆldreTelefonen

Få eller bliv telefonven. Ældresagen tilbyder en hyggelig snak med en telefonven.

Telefon (tilmelding): 82820300, hverdage kl. 9-15.

## Rønnebærvej 19

Rudersdal Kommunes Aktivitets- og Kompetencecenter for mennesker, som oplever psykiske udfordringer, har telefonen åben, hvis du har brug for en snak i hverdagene kl. 9-16.

Telefon: 72683609.

# INFORMATION OG RÅDGIVNING

## De Hjemløses Landsorganisation

Information til hjemløse i forbindelse med Corona fx beredskaber, herberger og sociale tilbud.

Link: [sandudvalg.dk](http://sandudvalg.dk)

## Mødrehjælpen

Mødrehjælpen har en akutlinje for gravide og forældre, som har brug for hurtig hjælp og rådgivning i denne særlige tid.

Telefon: 33458680

## Landsorg. for Kvindekrisecenter

De danske kvindekrisecentre er åbne for henvendelser fra kvinder og børn udsat for vold. Ring til den døgnåbne nationale hotline på 1888.

## Corona-information for flygtninge

Mino Danmark har oversat covid-19-information til i alt 25 forskellige sprog.

Link: [mino.dk/covid19/](http://mino.dk/covid19/)

## Kræftens Bekæmpelse

Gode råd og telefonrådgivning til kræftramte om Corona.

Link: [cancer.dk](http://cancer.dk)

## We Care

Er du smittet med Corona, kan du ringe og få gratis psykolog-rådgivning.

Telefon: 60703335