



# TÅRNBYHUSE

**Beboerinformation  
vedrørende boligorganisationens tiltag  
under Corona-krisen**

Vi har tidligere skrevet til jer vedrørende vores tiltag i forbindelse med den krise Danmark i øjeblikket oplever grundet Corona-virusen og herunder følger seneste nyt fra Boligorganisationen.

### **Information på andre sprog**

Information om Corona virusen er nu tilgængeligt på flere sprog på vores hjemmeside samt på infokanalen. De kan udover de hidtidige informationer på dansk og engelsk nu læses på arabisk, polsk, somali, tyrkisk og tysk.

### **Nedlukning af skakte**

Som I sikkert har bemærket, er skaktene ved at blive lukket ned i de afdelinger, hvor disse findes. Der er samtidig sat affaldscontainere op i gårdene, på egnede pladser, foran opgange eller hvor det er muligt. Fremover skal jeres dagrenovation derfor bæres ned til disse containere.

Som vi skrev i sidste beboerinformation, er vi klar over at nogle beboere ikke har så let ved eller ikke må komme ud af deres lejemål, så derfor tilbyder vi ældre beboere og karantæneramte lejemål, at vi kommer og henter skrald foran jeres hoveddør. Ordningen med afhentning af skrald kræver tilmelding, som kan ske ved opringning til administrationen på telefon 32 50 49 00 eller via mailadressen [drift@taarnbyhuse.dk](mailto:drift@taarnbyhuse.dk). Nærmere information fås ved tilmelding.

*Det er vigtigt, at kun beboere med et reelt behov for hjælp tilmelder sig denne ordning, da boligorganisationen ikke har ressourcer til at hjælpe alle.*

### **Vaskerier**

Husk at holde vores vaskerier rene og undgå smittespredning ved at tørre af både før og efter brug. Husk også at både filter 1 og 2 skal renses efter brug i tørretumblerne. Filter nr. 2 kommer du til, ved at tage filter 1 helt ud af maskinen. Rens filter 2 med børsten. Der er også ophængt udførlige vejledninger på alle vaskerier. Der er ligeledes opsat vejledninger omkring hygiejne på flere sprog på alle vaskerier, se ovenfor.

### **Husorden**

I disse tider er der langt flere mennesker, der opholder sig i hjemmene. Børn og voksne er afskåret fra de sædvanlige frie rammer og udfoldelser, hvilket betyder, at flere gøremål nødvendigvis må foretages i hjemmet. Det megen samvær i begrænsede rammer udfordrer alle.

Vi skal derfor appellere til alle om at hjælpe hinanden med at komme godt gennem den nuværende situation, bl.a. ved at der udvises mere hensyn og tolerance fra alle.

### **Legepladser/hundegård**

Myndighederne har forbudt forsamlinger med mere end 10 personer – og dette gælder naturligvis også boligorganisationens legepladser. Vi opfordrer derfor alle beboere til at opføre sig ansvarsfuld og efterleve myndighedernes krav.

Boligorganisationen har fået flere henvendelser om at for mange personer var forsamlet på legepladser og i Vægterparkens hundegård i løbet af weekenden, hvor det var dejligt vejr. Men det er ikke boligorganisationens opgave at irettesætte og påtale. Det er en politiopgave og ser man, at folk bryder påbudet skal henvendelse ske direkte til politiet.

## Medarbejderne afholder så meget ferie som muligt

I lighed med resten af Danmark forsøger vi også at lukke ned for at undgå spredning af smitte. Det gør vi ved, at vores medarbejdere afholder afspadseringstimer og al den restferie, de har. Det betyder selvfølgelig, at I vil opleve mindre bemanning i administrationen og ude i de grønne områder.

## Gode råd om mental sundhed fra Sundhedsstyrelsen

I forlængelse af bl.a. afsnittet vedrørende husorden herunder tolerance og hensyn skal vi henvise til Sundhedsstyrelsens hjemmeside, hvor man kan læse – og afprøve – gode råd om mental sundhed:



### Prøv at få sovet og hold en normal døgnrytme

Jo mindre søvn du får, jo mere tilbøjelig er du til at bekymre dig og være ængstelig.



### Spis sundt og varieret

Så får du bedre energi og overskud til hverdagens udfordringer.



### Hold dig fysisk aktiv

Fysisk aktivitet kan være mange ting fx havearbejde eller gymnastik på stuegulvet. Prioriter at komme ud og røre dig og få frisk luft dagligt, dagslys løfter humøret.



### Hold dig mentalt aktiv

Hold din hjerne i gang ved at lave forskellige slags aktiviteter. Læs, spil et spil, skriv dagbog, hør musik eller lav noget kreativt.



### Skab struktur i hverdagen

Lav en plan eller et skema over aktiviteter for dagen eller ugen og indfør rutiner. Hvis du arbejder hjemme, så forsøg at arbejde i samme tidsrum som du normalt gør.



### Husk på, at du gør en forskel

Hold fast i, at du bidrager aktivt til at passe på udsatte borgere og sørger for at Danmark hurtigere kan få epidemien på retur, ved at holde afstand og blive hjemme. Vær opmærksom på, hvor du kan støtte og hjælpe andre i din hverdag.



### Hold kontakt med omverden – gør noget sammen på afstand

Ring til familie og venner, tal sammen over video og brug sociale medier.



### Accepter at krisen kan være en belastning for dine nære relationer

Den uvante situation kan lægge pres på forholdet til dem, du nu er ekstra meget sammen med. Bær over med dig selv og andre, hvis I nogle gange taber tålmodigheden.



### Slap af og tag en pause fra bekymringerne indimellem

Begræns det tidsrum du ser eller læser nyheder i. Udvælg få pålidelige kilder til at få nyheder fra.



### Bebrejd ikke dig selv eller andre for at blive smittet med COVID-19

Husk at sygdom skyldes virus, ikke personer. Coronavirus er meget smitsomt.



### Pas på dig selv

Prøv at undgå dårlige vaner som uregelmæssig søvn, for meget alkohol eller rygning. Prioriter at gøre gode ting for dig selv. Når du passer på dig selv, kan du bedre passe på andre.

# Kontaktinformation

**Åbningstider administrationen og driftslederkontor:** Lukket for personlig henvendelse.

## Telefontider administrationen:

Mandag – onsdag	kl. 09.00 – 12.00 og kl.13.00 – 14.30.
Torsdag	kl. 09.00 – 12.00 og kl.13.00 – 17.30.
Fredag	kl. 09.00 – 12.00.

**Hovedmail:** [taarnbyhuse@taarnbyhuse.dk](mailto:taarnbyhuse@taarnbyhuse.dk)

**Driftsmail:** [drift@taarnbyhuse.dk](mailto:drift@taarnbyhuse.dk)

**Udlejningsmail:** [udlejning@taarnbyhuse.dk](mailto:udlejning@taarnbyhuse.dk)

**Receptionsmail:** [reception@taarnbyhuse.dk](mailto:reception@taarnbyhuse.dk)

**Boligsocialmedarbejdermail:** [boligsocial@taarnbyhuse.dk](mailto:boligsocial@taarnbyhuse.dk)

**Økonomimail:** [oekonomi@taarnbyhuse.dk](mailto:oekonomi@taarnbyhuse.dk)

## Telefontider driftslederkontorer:

### Driftsområde Tårnby

Tlf.: 32 51 24 83

Mandag – fredag kl. 09.00 – 12.00

Mail: [taarnby@taarnbyhuse.dk](mailto:taarnby@taarnbyhuse.dk).

### Driftsområde Kastrup

Tlf.: 32 51 78 41

Mandag – fredag kl. 09.00 – 12.00

Mail: [kastrup@taarnbyhuse.dk](mailto:kastrup@taarnbyhuse.dk).

### Driftsområde Lufthavn

Tlf.: 32 52 38 60

Mandag – fredag kl.09.00 – 12.00

Mail: [lufthavn@taarnbyhuse.dk](mailto:lufthavn@taarnbyhuse.dk).