

# Vous vous sentez isolé·e ou démuni·e dans une situation de votre quotidien? Appelez-nous.

0800 30 30 38



**Centrale des solidarités:  
la hotline qui vous  
accompagne vers  
des aides existantes**



## Français

**Vous vous sentez isolé·e ou démuni·e dans une situation de votre quotidien? Appelez la hotline, nous vous accompagnons vers des aides existantes:**

- La livraison de courses ou de repas
- Le transport chez votre médecin ou à la pharmacie en cas de mobilité réduite
- Un accompagnement en cas de handicap
- Un soutien aux proches aidant·e·s
- Une aide dans les tâches ménagères
- La garde d'enfants
- La promenade de votre chien en cas d'isolement ou quarantaine
- Vous rassurer, écouter et garder un lien par des contacts téléphoniques
- Vous orienter en cas d'autres besoins

**Appel gratuit et confidentiel vers les professionnel·le·s du social.**

## English

**Feeling isolated or helpless in your everyday life? Call our hotline for information about existing services:**

- Grocery or meal delivery
- Transportation to the doctor's or pharmacy for people with impaired mobility
- Support in case of disability
- Support for caretaker
- Help with housework
- Childcare
- Dog walking for those isolated or in quarantine
- Reassurance, an open ear and contact by telephone
- Information on where to seek additional assistance

**Free, confidential telephone contact with social work professionals.**

## Español

**¿Se siente aislado(a) y/o con dificultades en su vida cotidiana? Llámennos a la línea gratuita y le informaremos de las ayudas y los servicios existentes:**

- Entrega de alimentos o comidas
- Traslado al médico o a la farmacia en caso de movilidad reducida
- Acompañamiento en caso de discapacidad
- Apoyo a personas que se ocupan de un familiar enfermo o discapacitado
- Ayuda con las tareas domésticas
- Cuidado de los niños
- Paseo de perros en caso de aislamiento o cuarentena
- Le daremos tranquilidad, le escucharemos y mantendremos la relación con usted por teléfono
- Orientación en caso de tener otras necesidades

**Llamada gratuita y confidencial con profesionales del ámbito social.**



Plus d'infos sur  
[www.vd.ch/coronavirus-solidarites](http://www.vd.ch/coronavirus-solidarites)