

Hyvää joulua ja aktiivista uutta vuotta 2024!

Toivotamme kaikille yhteistyöseuroillemme rauhallista joulua ja liikunnantäyteistä ensi vuotta. Meiltä saat parhaan tuen liikuntaharrastuksiin ja aktiiviseen arkeen. Jos suksi lipsahtaa talviriennossa, Terveystalon tapaturmapäivystyksessä pääset sujuvasti hoitoon myös joulunpyhinä. Hoidamme muun muassa haavoja, murtumia, venähdyksiä ja sijoiltaanmenoja.

[Lue lisää](#)

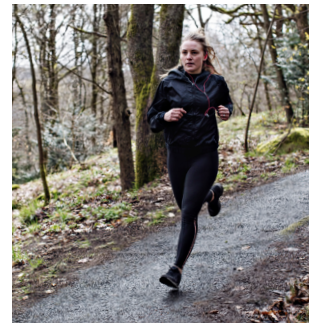
Huippuammattilaisten vinkit Sportin webinaareista

Terveystalon Sportin webinaarit kokoavat huippuasiantuntijamme keskustelemaan ajankohtaisista liikkujan terveyteen puretuvista aiheista. Hyödynnä menneet webinaarimme ja tule kuulolle myös ensi vuonna. Webinaareissa pääset myös esittämään oman kysymyksesi asiantuntijoille.

[Liikkujan polvivammat](#)[Nuorten urheiluvammat](#)

Ortopedin opit talviliukkaille

Talvella ranne- ja nilkkamurtumia sekä aivotärähdyksiä sattuu yli tuplasti enemmän kuin muina vuodenaikoina. Tapaturmapäivystyksemme vastuulääkäri Jarkko Pajarinen kertoo, voiko maallikko tunnistaa murtuman ja onko oikeanlaista kaatumistekniikkaa mahdollista harjoitella.

[Lue juttu](#)

Influenssarokotteet koko perheelle

Influenssarokote on tehokkain suoja influenssaa ja sen jälkitauteja vastaan, mutta viime vuonna otettu rokote ei suojaa enää tänä vuonna. Rokottautumalla suojaat koko lähipiiriäsi: kun et itse sairastu, et myöskään tartuta muita. Voit ottaa rokotteen myös influenssakauden aikana. 2–17-vuotiaille lapsille on tarjolla myös nenäsumutteena annettava rokote.

[Lue lisää](#)

Ajanvarausnumeromme muuttuu

Ajanvarausnumeromme 030 6000 muuttuu tammikuussa. Keskiviikosta 3.1. alkaen tavoitat asiakaspalvelumme uudesta numerosta **0900 30 000***. Asiakaspalvelumme on auki vuorokauden ympäri vuoden jokaisena päivänä.

[Lue lisää](#)

Lataa Terveystalo-sovellus, josta näet juniorisi terveystiedot ja asioit sujuvasti sekä etänä että paikan päällä. Tapaturman sattuessa voit tulla paikalle ilman ajanvarausta tai varata ajan verkosta osoitteessa ajanvaraus.terveystalo.com. *Puhelun hinta on matkapuhelinliittymästä 8,35 snt/puhelu + 19,33 snt/min + ppm ja lankaliittymästä 8,35 snt/puhelu + 3,20 snt/min + pvm. Jonotus on maksullista.