

TIEDOTE 18.3.2020

Yli 70-vuotias seniori: Vältä nyt oman terveytesi vuoksi lähikontakteja muiden ihmisten kanssa

Suomessa on poikkeustila 18.3.-13.4.2020. Eduskunta käsittelee parhaillaan valmiuslakia.

Yli 70-vuotiaat ihmiset ovat nyt velvoitettuja välttämään lähikontakteja. Pyydä itsellesi apua läheisiltäsi, tuttaviltasi, naapureiltasi, kotikunnaltasi ja suoraan palveluiden tarjoajilta matalalla kynnyksellä. Pidä fyysistä välimatkaa muihin ihmisiin myös ulkona.

Hyvä seniori!

Yli 70-vuotiaat ihmiset ovat velvoitettuja olemaan karanteenissa mahdollisuuksien mukaan. Ikäihmiset ovat koronaviruksen riskiryhmä.

Valmiuslain toimintaohje on se, että yli 70-vuotiaat velvoitetaan pysymään erillään kontakteista muiden ihmisten kanssa mahdollisuuksien mukaan.

Karanteeni on kuitenkin aina erillinen viranomaispäätös. Tässä ei ole kyse sellaisesta. Hallituksen linjaus kehottaa yli 70-vuotiaita välttelemään väkijoukkoja ja julkisia paikkoja mahdollisuuksien mukaan. Kyse on painavasta suosituksesta.

Kaupassa ja apteekissa saa siis käydä, mutta vältä siellä lähikosketusta. Ulkoilla saa ja se on myös suotavaa – kunhan et ole lähikontaktissa toisten ihmisten kanssa. Pidä välimatkaa myös ulkona vastaantuleviin.

Näin sanoi myös sosiaali- ja terveysministeriön Hyvinvointi- ja palveluosaston johtaja Tuija Kumpulainen Ylen verkkosivuilla julkaistussa uutisessa tiistaina 17.3.

Maamme hallituksen ja tasavallan presidentin toimintaohje on, että yli 70-vuotiaat velvoitetaan pysymään erillään kontakteista muiden ihmisten kanssa.

Valmisteilla olevassa valmiuslaissa suositellaan, että yksityiset toimijat ja kolmas sektori sulkevat muun muassa kerhotilat, järjestöjen kokoontumistilat ja vanhusten päivätoiminnan.

Älä vieraile vanhusten ja muiden riskiryhmien asumispalveluyksiköissä. Vierailut hoitolaitoksissa, terveydenhuollon yksiköissä ja sairaaloissa ovat kiellettyjä. Tapauskohtaisesti voidaan arvioida kriittisesti sairaiden ja lasten oireettomat läheiset, saattohoidossa olevien läheiset sekä puoliso tai tukihenkilö synnytysosastolla.

Tässä sinulle selkeitä ohjeita:

- Vältä tapaamasta kasvokkain ihmisiä. Pidä fyysistä välimatkaa.
- Pysy rauhallisena kotona. Älä matkusta minnekään.
- Siirrä ja peru tilaisuudet. Pidä mahdollisuuksien mukaan sähköisiä kokouksia ja keskustele sosiaalisessa mediassa.
- Vältä liikkumista karanteenin aikana kaikissa julkisissa sisätiloissa mahdollisuuksien mukaan. Älä mene suuriin kauppakeskuksiin. Tarkista, onko esimerkiksi alueesi K-kaupoilla erikseen turvallisia aukioloaikoja riskiryhmille.
- Soita ystävillesi, läheisille ja rakkaillesi. Puhu tunteistasi ja huolistasi.
- Älä käytä runsaasti alkoholia ahdistuksen lievitykseen.
- Nuku riittävästi ja syö terveellisesti.

Pyydä apua. Älä jää yksin hiljaa eristäytyneenä odottamaan, vaan soita itsellesi apua!

Ota yhteyttä kotikuntaasi matalalla kynnyksellä. Ehkä myös nuorempi naapurisi voisi auttaa?

Parasta olisi, jos on mahdollista tuoda kotisi oven taakse ruokaa ja tarvitsemiasi lääkkeitä ilman fyysistä kontaktia.

Käytä mahdollisuuksien mukaan verkkopalveluita. Jos ruokahuollon tai apteekkipalveluiden järjestäminen kotiin ei onnistu naapureiden tai läheisten toimesta, ota yhteyttä mahdollisiin palvelunumeroihin, suoraan palvelun tarjoajalle, kauppiaille, apteekkiin. Sovi palveluiden toteuttamisesta ja valmistaudu maksamaan niistä.

Älä missään nimessä jää ilman sinulle kuuluvia lääkkeitä.

Maamme poikkeusolojen linjaukset ovat voimassa 13. huhtikuuta 2020 saakka.

Tilanne on vakava ja viranomaisten ohjeistukset on otettava vakavasti. Seuraa viranomaisten antamaa ohjeistusta alueellasi. Varo huijareita ja suhtaudu sosiaalisessa mediassa leviävään tietoon kriittisesti.

Valmiuslaissa on määritelty erilaisia poikkeusoloja. Koronaviruspandemia on laajalle levinnyt tartuntatauti. Lain tarkoituksena on:

Suojata väestöä sekä turvata sen toimeentulo ja maan talouselämä.

Ylläpitää oikeusjärjestystä, perusoikeuksia ja ihmisoikeuksia.

Turvata valtakunnan alueellinen koskemattomuus ja itsenäisyys.

Valmiuslaissa säädetään viranomaisten toimivaltuuksista poikkeusolojen aikana. Valmiuslaissa määritellyjä toimivaltuuksia voidaan käyttää vain, jos tilanne ei ole hallittavissa viranomaisten normaalein toimivaltuuksin. Valmiuslain nojalla rajoitetaan kansalaisten oikeuksia ja normaalia elämää vain, jos se on välttämätöntä väestön suojaamiseksi.

Hallituksen linjauksista voit lukea lisää täältä: https://valtioneuvosto.fi/artikkeli/-/asset_publisher/10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeusoloissa-koronavirustilanteen-vuoksi

Pidetään huolta toisistamme!

Nyt on tärkeää, että pidämme huolta toisistamme, vaikka se ei ole tällä hetkellä fyysisellä läsnäololla mahdollista. Tarvitsemme yhteishenkeä, solidaarisuutta ja yhteisöllisyyttä. Soittakaa ystäville, erityisesti yksinäisille vanhoille ihmisille. Voikaa hyvin!

Katso vinkkejä karanteeniin Kansallisen senioriliiton päivittyviltä verkkosivuilta. Lue lisää: <https://www.senioriliitto.fi/jasenille/koronatietoa-senioreille/>

Ystävällisin terveisin

Senioriliiton toimisto

Matti Niiranen
toiminnanjohtaja
matti.niiranen@senioriliitto.fi

Veera Honka
toimistonhoitaja
050 564 2656
veera.honka@senioriliitto.fi

Pia Nyman
järjestö- ja koulutusvastaava
044 202 2222
pia.nyman@senioriliitto.fi

Petri Rytönen
viestinnän asiantuntija
050 541 0852
petri.rytkonen@senioriliitto.fi

Tiina Saari
vaikuttamistyön suunnittelija
050 322 2440
tiina.saari@senioriliitto.fi

Timo Vuori
RoSe -projektikoordinaattori
050 472 0084
timo.vuori@senioriliitto.fi

Jenna Hirvonen
RoSe -suunnittelija
jenna.hirvonen@senioriliitto.fi