

Hyvää tietoa jaettavaksi jäsenistölle poikkeustilanteessa:

Alla olevaa listaa päivitetään jatkuvasti senioriliiton sivustolla:

<https://www.senioriliitto.fi/jasenille/koronatietoa-senioreille/>

Hyvä seniori!

Olemme keränneet sinulle ajankohtaista tietoa karanteeni- ja poikkeusaikoja varten. Ensimmäisenä yleistietoa koronaan liittyen, toisena vinkkejä keskusteluavun löytämiseksi ja kolmanneksi vinkkejä arkeen mm erilaisia palveluita, joiden kautta voi tilata ruokaa kotiin.

Huomioithan että ohjeistukset saattavat muuttua nopeastikin. Seuraa viranomaisten tiedottamista!

Pysy kotona pirteänä ja ole yhteydessä lähimmäisiisi. Kerää kokoon Whatsapp -rinki tai soita yksinasuvalle ystävällesi! Nyt on tärkeää viestiä oikeaa tietoa ja pitää huolta toisistamme.

Päivitämme sivua tarpeen mukaan.

Karanteenia vastaavat olosuhteet

"Saavatko yli 70-vuotiaat enää käydä kaupassa?"

– Saa käydä kaupassa. Saa käydä apteekissa. Ja kannattaa jatkaa ulkoilua, jos on sitä harrastanut, rauhoittelee sosiaali- ja terveysministeriön Hyvinvointi- ja palveluosaston johtaja Tuija Kumpulainen.

Kumpulainen muistuttaa, että karanteeni on aina viranomaispäätös, eikä tässä ole sellaisesta kyse. Sen sijaan hallituksen toimintaohjeen kehottaa yli 70-vuotiaita välttelemään väkijoukkoja ja julkisia paikkojen mahdollisuuksien mukaan. Kyseessä ei ole suora kieltö, vaan enemmänkin painava suositus."

Lue lisää Ylen jutusta: <https://yle.fi/uutiset/3-11262344>

Hallitus on todennut yhteistoiminnassa tasavallan presidentin kanssa poikkeusoloista. Karanteenin tarkoitus on turvata ikääntyneitä ja estää koronaviruksen tarttuminen riskiryhmiin. Yli 70 -vuotiaita veloitetaan seuraavasti:

"Toimintaohjeena yli 70-vuotiaat veloitetaan pysymään erillään kontakteista muiden ihmisten kanssa mahdollisuuksien mukaan (karanteenia vastaavat olosuhteet), poislukien kansanedustajat, valtiojohto ja kunnalliset luottamushenkilöt."

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

Varo huijareita!

Muistakaa varoa myös huijareita, jotka ovat aktivoituneet! Olkaa varovaisia niin netissä kuin arkielämässä. Mieti ennen kuin klikkaat! Lue ajankohtainen juttu IS:n sivuilta <https://www.is.fi/kotimaa/art-2000006441318.html?ref=rss> ja MTV uutisten sivuilta: <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/huijarit-esiintyivat-koronavirusmittaajina-helsingissa-yrittavat-tunkeutua-sisalle-asuntoon/7762558#gs.031pfs>

Koronatietoa:

Tilanne on vakava ja viranomaisten ohjeistukset on syytä ottaa vakavasti.

Mikäli sinulla on akuutti tarve sairaanhoidolle, tunnet olosi heikoksi tai epäilet olevasti vakavasti sairas, ole yhteydessä alueesi terveydenhuollon päivystykseen. Hätätilanteessa numeroon 112.

Epäiletkö koronavirusta?

Nyt on käytössä koronavirustietoa sisältävä digipalvelu Omaolo. Tee tämä kysely, jos epäilet koronavirusta: <https://www.omaolo.fi/palvelut/oirearviot>

Sähköiseen Omaolo.fi -verkkopalveluun on avattu koronavirustaudin oirearviokysely. Koronavirustaudin oirearvio on lääkintälaitedirektiivin mukainen lääkinnällinen laite ja se on toteutettu yhteistyössä THL:n ja Kustannus Oy Duodecimin kanssa.

Ohjeita kansalaisille: Miten ehkäisen koronaviruksen leviämistä ja mitä teen, jos epäilen tartuntaa? (kanta.fi)

- **Jos flunssaoireesi ovat lieviä** (nuha, yskä, kurkkukipu, lihassärky tai kuume) pysy rauhassa kotona, kunnes olet terve. Älä soita terveydenhuollon neuvontapuhelimiin. Näin varmistetaan, että vakavasti sairastuneet saavat hoitoa.
- **Jos yleiskuntosi heikkenee etkä pärjää kotona**, soita omaan terveyskeskukseen tai terveydenhuollon päivystykseen. Osa kunnista on avannut koronaneuvontaan tarkoitettuja neuvontapuhelimia. Yhteystiedot kannattaa tarkistaa oman kunnan nettisivuilta. Voit myös soittaa Päivystysapuun, puh. 116 117.
- Hoida lieviä oireita kotona samaan tapaan kuin tavallista flunssaa. Lepää ja nauti runsaasti nestettä.
- https://www.kanta.fi/rss/-/asset_publisher/200e8Pa7HRYJ/content/id/646789

Tietoa koronaviruksesta puhelinneuvonta 0295 535 535:

- HUOM! Tietoa koronaviruksesta -puhelinneuvonta tarjoaa yleistä tietoa uudesta koronaviruksesta.

- Neuvontaa on mahdollista saada myös tekstiviestillä numerossa 050 902 0163.
- **Valtion yhteinen puhelinneuvonta on auki arkipäivisin klo 8-21 ja lauantaisin klo 9-15. Puhelinneuvonnasta ei saa terveysneuvontaa eikä ohjausta päivystyksellisissä akuuteissa oireissa.**
- https://valtioneuvosto.fi/ajankohtaista/tietoa_koronaviruksesta_puhelinneuvonta

THL, ajankohtaista tietoa: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19>

THL, usein kysytyt kysymykset: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/usein-kysyttya-koronaviruksesta-covid-19>

THL, koronavirus selkokielellä: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-a-o/koronavirus-covid-19/koronavirus-covid-19-selkokielella>

THL, käsienspesu- ja yskimisohje: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/infektioiden-ehkaisy-ja-torjuntaohjeita/kasienpesu-ja-yskeminen>

Jos tarvitset tukea, keskusteluapua saa täältä:

- HelsinkiMission aamukorva:
 - o Aamukorva on tarkoitettu yli 60-vuotiaille.
 - o <https://www.helsinkimissio.fi/senioreille/aamukorva>
- Kirkon keskusteluapu:
 - o <https://kirkonkeskusteluapua.fi/>
- Mielen terveyden keskusliitto
 - o <https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/yksinaisyys/>
 - o Jos kaipaat kuuntelijaa tai keskustelijaa tai vinkkejä yksinäisyydestä eroon pääsemiseksi, autamme mielellämme:
 - Valtakunnallinen mielen terveysneuvonta, puh. 0203 91920
 - Maksuton vertaistukipuhelin, puh. 0800 177599

Vinkkejä karanteeniin!

Näin voit saada ruoan kotiisi kuljetettuna:

Huomioi, että alla olevista palveluista osa on paikkakuntakohtaisia. Ne eivät välttämättä ole saatavilla kaikilla alueilla. Tarkista tilanne vierailemalle kunkin palvelun nettisivuilla. Tilaaminen vaatii yleensä vähintään luottokortin ja/tai verkkopankkitunnukset.

Tutustu myös oman kuntasi ohjeisiin ruokahuollosta, mikäli sellaiset on julkaistu.

Muistakaa myös naapuriapu, erityisesti heille jotka eivät pääse itse kauppaan.

- K-ruokakauppa: <https://www.k-ruoka.fi/artikkelit/verkkokauppa/verkkokauppa-kotiinkuljetus>
- S-ryhmä: <https://www.foodie.fi/blog/page/toimitusalueet-ja-noutopisteet>
- Foodora: <https://www.foodora.fi/>
- Wolt: <https://wolt.com/fi/fin/>
- Kauppahalli24: <https://www.kauppahalli24.fi/>
- Fiksuruoka: <https://www.fiksuruoka.fi/>
- Mastmart: <https://www.matsmart.fi/>

Verkkoapteekit:

- Apteekit verkossa ja ajankohtaista tietoa apteekkipalveluista: <https://www.apteekki.fi/>

Jumppaohjeita ikäihmisille:

- <https://www.ikainstituutti.fi/uutiset/pida-keho-ja-mieli-vahvana/>

Treenaa digitaitojasi Ylen digitreeneissä:

- <https://yle.fi/aihe/digitreenit>

Kuinka teen Whatsapp -ryhmän?

- <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/10/04/digitreenit-ota-whatsapp-tehokayttoon>

Lähetä postikortti netin kautta:

- <https://www.posti.fi/fi/henkiloille/laheta/kirjeet-ja-kortit-kotimaahan/omakuvapostikortti>

Videopuhelu ystävälle:

- <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/09/27/digitreenit-ilmainen-videopuhelu-onnistuu-yhaseammalla-sovelluksella>

Keväisiä keskustelunaiheita:

- <https://www.vahvike.fi/fi/kevat>

Erilaisia videopalveluita netissä:

- Maksuttomat palvelut ja niiden käyttö:
 - o <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/11/08/digitreenit-televisio-verkossa-yle-areena-mtv-ruutu-ja-foxplay-esittelyssa>
- Maksullisia palveluita ovat muun muassa seuraavat:
 - o Netflix: <https://www.netflix.com/fi/>
 - o OBH Nordic: <https://www.obhnordica.fi/>
 - o Viasat: <https://viaplay.fi/>
 - o Elisa Viihde: <https://elisaviihde.fi/>