

Vaasan kansallisten senioreiden paikallinen varautumisopas

Pandemia (WHO) koronavirus (COVID-19)

2020

Kenelle opas on tarkoitettu

Tähän oppaaseen olemme koonneet **vaasalaista paikallista tietoa** siitä, kuinka koronavirukseen pitäisi varautua. Olemme Vaasan kansallisissa senioreissa riskiryhmään kuuluvia, kun ikää on karttunut. Toisaalta meille on karttunut kasapäin harkintakykyä ja maalaisjärkeä.

Seniorin paikallinen varautumisopas perustuu 16.3.2020 voimassa olevaan viranomaistietoon ja Terveyskirjasto Duodecimiin. Mikä tärkeintä, tähän on koottu vaasalaisten terveyteen liittyvät yhteistyötahojen yhteystiedot terveyskeskuksista apteekkeihin. Viruksen levitessä laajemmin Vaasan seudulla näihin tietoihin saattaa tulla muutoksia.

Toivomme tästä Seniorin paikallisesta varautumisoppaasta olevan hyötyä jäsenillemme. Tasavallan Presidentin Sauli Niinistön sanoin, kun hän toivoo suomalaisten tukevan kriisissä toisiaan: ”Kun meille sanotaan että ottakaa fyysisistä etäisyyttä, niin otetaan myös henkistä läheisyyttä.”

Parempia aikoja odotellessa

Vaasan kansalliset seniorit ry, hallitus
Oppaan kokoaja Tuula Sissala

Mikä on koronavirus

Koronavirukset ovat ryhmä yleisiä viruksia, jotka aiheuttavat yleensä lievän hengitystietulehduksen. Joulukuussa 2019 alkoi Kiinassa, Wuhanin maakunnassa, epidemia, jonka aiheuttaja on ihmiselle uusi koronavirus. Sen aiheuttaman taudin virallinen nimi on COVID-19. Taudinaiheuttajavirus on nimeltään SARS-CoV-2 -virus. Uusi koronavirus aiheuttaa hengitystieinfektioita ja keuhkokuumetta. Pienellä osalla tartunnan saaneista on vakava infektio. Raportoiduista sairastuneista yli 65-vuotiaita on ollut noin kolmannes.(Terveyskirjasto Duodecim.)

Vaasan kansallisten senioreiden paikallinen varautumisopas

Pandemia (WHO) koronavirus (COVID-19)

2020

Koronaviruksen tavallisimmat oireet

Oireet muistuttavat alkuvaiheessa minkä tahansa hengitysteiden virusinfektion oireita. (Terveyskirjasto Duodecim)

- Kuume
- Yskä
- Hengitysvaikeus
- Lihaskivut
- Väsymys
- Päänsärky

Virus tarttuu ensisijaisesti pisaratartuntana ja kosketusten kautta. Hygienia on erittäin tärkeää.

Miten toimin

1. Noudatan viranomaisten antamia ohjeita (valtioneuvosto, toimivaltansa puitteissa toimivat valtion viranomaiset ja kuntien viranomaiset).

Suomen hallitus linjasi 16.3.2020 mm. näin:

Toimintaohjeena yli 70-vuotiaat velvoitetaan pysymään erillään kontakteista muiden ihmisten kanssa mahdollisuuksien mukaan (karanteenia vastaavat olosuhteet).

2. Toimin siten, etten ole vaaraksi muille.

Estääkseni saamasta/levittämästä virustartuntaa noudatan erityistä varovaisuutta, pesen hyvin käsiäni, pidän metrin etäisyyttä muihin ja vältän fyysisiä kontakteja, vältän matkustelua, vältän osallistumista yleisötapahtumiin, en kätele, en hoida sairastuneita lapsenlapsia.

Nyt on aika lukea oman kirjahyllyn kirjat, katsella elokuvia yms. Kun olen oireeton, voin ulkoilla. Sairaana pysyttelen kotona.

Jos kuitenkin sairastun

Me seniorit olemme joskus liian urheita, ja vähättelemme omaa tilannettamme. Nyt tämä kannattaa unohtaa ja toimia ajoissa. Ikäihmisille korkea kuume saattaa aiheuttaa sydänongelmia ja hengenahdistus puolestaan ongelmia keuhkojen kanssa – nämä ovat vaarallisia. Lisäksi kannattaa huomata, että kausi-influenssarokotteen saaneilla A-influenssa on epätodennäköinen, eli tauti on ilmeisesti joko B-influenssa tai kyseessä on koronavirustartunta.

Vaasan kansallisten senioreiden paikallinen varautumisopas Pandemia (WHO) koronavirus (COVID-19) 2020

Miten toimin, jos epäilen saaneeni koronaviruksen:

Otan yhteyttä **puhelimitse omaan terveystieteeseen** sen aukioloaikoina
ma-to klo 8-16, pe klo 8-14.15

Gerbyn terveysasema	puh. 06 325 1711
Kirkkopuistikon terveysasema	puh. 06 325 1666
Ristinummen terveysasema	puh. 06 325 1691
Tammikaivon terveysasema	puh. 06 325 1770, 06 325 1703
Vähänkyrön terveysasema	puh. 06 325 8500

Jos sairastun vakavasti virka-ajan ulkopuolella, **soitan**
Vaasan keskussairaalan päivystyspoliklinikalle puh. 06 213 1001.

Jos olen palannut ulkomailta kahden viikon sisällä tai jos minulla on ollut lähikontakti jo todetun koronavirusta sairastavan kanssa, YHTEYS pikaisesti puhelimitse, jotta voidaan ottaa tarvittaessa koronavirusnäyte ja saadaan riski tartunnasta paremmin hallittavaksi.

Todellisessa hädässä hätänumero on 112.

Neuvontaa saa myös valtakunnallisesti:

Päivystysapu puh. 116 117. Ei vielä käytössä kaikilla alueilla Suomessa.

Valtakunnallinen yleistä tietoa antava neuvontapuhelin puh.0295 535 535,
arkisin klo 8- 21, la klo 9-15; ei anna terveysneuvontaa eikä ohjausta
päivystyksellisissä akuuteissa oireissa.

Ne, jotka eivät esimerkiksi kuulovamman tai muun syyn vuoksi voi käyttää
puhelinta, voivat saada neuvontaa tekstiviestitse numerosta 050 902 0163.

Lääkkeiden saanti – tiedot 15.3.2020 – tilanne saattaa muuttua viruksen levitessä

Koronavirukseen ei ole lääkettä. Oireiden mukaisten vaivojen, kuumeen ja särryn, hoitoon apteekeissa on laaja valikoima valmisteita. Senioreilla on käytössä omiin sairauksiin reseptilääkkeitä. Naapuriapu, läheisten ja sukulaisten apu on tarpeen, jos ei itse pääse apteekkiin. Sairaana sinne ei pidä mennä. Reseptilääkkeiden saantiin tarvitaan lääkkeitä tarvitsevan KELA-kortti.

Oma lähiapteekki tai se apteekki, jossa asioi tavallisesti, tuntee asiakkaansa

Vaasan kansallisten senioreiden paikallinen varautumisopas

Pandemia (WHO) koronavirus (COVID-19)

2020

parhaiten. Erään apteekkarin sanoin: ”Ketään ei jätetä pulaan, kaikki saavat lääkkeensä”.

Osalla Vaasan lähiseudun apteekeista on tällä hetkellä lääkkeiden kotiinkuljetusta. Reseptilääkkeiden kotiinkuljetus tapahtuu tehtyjen kanta- tai tiliasiakkuuksien sopimusten mukaisesti. Itsehoitolääkkeitä voidaan kuljettaa kotiin. Kotiinkannosta veloitetaan maksu. Vähänkyrön apteekki palvelee myös autoon, jottei tarvitse mennä apteekin sisätiloihin.

Siltä istumalta kotiinkanto ei onnistu, vaan lääkkeitä joutuu odottamaan.

Vaasassa 3 keskustan apteekkia (Keskusapteekki, Kirkkoapteekki ja Vanha apteekki) päivystää vuorotellen.

Alla listattuna Vaasan ja Mustasaaren apteekeista saatuja tietoja:

Vaasan Keskusapteekki, Hovioikeudenpuistikko 15, Vaasa

Puh. 06 3191100

Avoinna ma-pe klo 9 – 19, la klo 9 – 17, sunnuntaisin suljettu ei-päivystävillä viikoilla

Itsehoitolääkkeiden kotiinkuljetusta 10 km:n etäisyyteen keskustasta, taksa 10 €.

Keskusapteekin Nettiapteekki avattu vastikään osoitteessa **apocentral.fi**. Resepti- ja muiden lääkkeiden nouto apteekin kassalta, apteekin noutolokerosta, postitse postiin tai smartboxiin, postimaksu tai kotiinkuljetus (10€) postinumeroalueilla 65100, 65200, 65230, 65170, 65280, 65300, 65350.

Vaasan Vanha Apteekki, Vaasanpuistikko 13, Kauppakeskus Espen, Vaasa

Puh. 06 3575300

Avoinna ma-pe 9 – 19, la 9 – 17, su 12 - 16

Lääkkeiden kotiinkuljetus kantakaupungin alueelle, 6 €. Jos et ole aiemmin käyttänyt tätä palvelua, ota yhteys apteekkiin, jossa sovitaan ehdoista.

Vaasan Kirkkoapteekki, Hovioikeudenpuistikko 9, Vaasa

Puh. 06 3196400

Avoinna ma – pe klo 9 – 19, la klo 9 – 17

Ei lääkkeiden kotiinkuljetusta nyt.

Vaasan Kuninkaan Apteekki, Kuninkaantie 72-74, Vaasa

Vaasan kansallisten senioreiden paikallinen varautumisopas Pandemia (WHO) koronavirus (COVID-19) 2020

Puh. 06 3168700

Avoinna ma – pe klo 9 – 20, la klo 10 – 16

Kotiinkuljetus on käytössä sopimusasiakkaiden kanssa. Kotiinkuljetus tietyinä arkipäivinä. Annosjakelun toimitusmaksu 7.70 euroa/viikko. Mahdollisista pikatoimituksista eri maksu.

Kuninkaan verkkoapteekki <https://vaasan-kuninkaan-apteekki.eapteekki.fi>

Ristinummen sivuapteekki, Vanhan Vaasan katu 19, Vaasa

Puh. 06 3168701, Avoinna ma – pe klo 9 – 18

Apteekki Kivihaka, Kiilletie 2, Vaasa

Puh. 06 3212775, Avoinna ma – pe 9 – 19, la 10 – 16

Kotiinkuljetus on, maksu 10 €.

Annenapteekki.fi -verkkoapteekki. Kaikki lääkkeet. Nouto joko Apteekki Kivihaka, noutopiste apteekin ovien ulkopuolella (avoinna klo 6 – 23) tai Postin välityksellä. Noutopisteen automaatin toimitusmaksua ei ole, postilähetykset Postin taksojen mukaan.

Palosaaren Apteekki, Palosaarentie 16, Vaasa

Puh. 06 – 3178923, Avoinna ma – pe klo 9 – 18, la klo 10 – 14

Kotiinkuljetus lähialueelle sopimusasiakkaille 5 €. Tilaus puhelimitse apteekin aukioloaikana, maksu käteisellä tai pankkisiirrolla.

Vähänkyrön apteekki, Heikkiläntie 1, Vähäkyrö

Puh. 06 4784201, Avoinna ma klo 9 – 18, ti – pe klo 9 – 17, la klo 9 – 14

Hätätilanteissa lääkkeet voidaan toimittaa kotiin. Apteekki palvelee tarvittaessa myös autoon, kunhan asiakas soittaa etukäteen.

Mustasaaren Apteekki, Keskustie 2, Mustasaari

Puh. 06 – 3222941, Avoinna ma – pe klo 9 – 19, la klo 9 – 16

Kotiinkuljetusta yksittäisille asiakkaille, jos on kanta- tai tiliasiakas.

Vaasan kansallisten senioreiden paikallinen varautumisopas

Pandemia (WHO) koronavirus (COVID-19)

2020

Ruokatarvikkeiden kotiinkuljetus Vaasassa

Vaasassa on hyvin vähän ruokatarvikkeiden kotiinkuljetuksen tarjoajia. Vaasan Prismalla, Citymarketilla, Minimanilla tai Lidillillä ei ole ruokatarvikkeiden kotiinkuljetusta. Osa isoista toimijoista on harkinnut palvelua.

Tällä hetkellä ruoan kotiinkuljetusta löytyy **k-ruoka.fi**:n mukaan K-Supermarket Wasasta sekä Mustasaaresta K-Supermarket Piffistä. Palvelu on ruuhkautunut.

Vaasalaiset odottavat ruokatarvikkeiden kotiinkuljetuspalvelua. Häätötilanteissa se on todella tarpeen.

Jos minulla on huoli toisesta – otetaan koppi ihmisestä

Hyvät ystävyys- ja naapuruussuhteet auttavat huomaamaan asioita, joista tulee olla huolissaan varsinkin koronaviruksen jyllätessä. Kunnalla eli tässä tapauksessa Vaasan kaupungilla on velvollisuus huolehtia asukkaistaan.

Jos läheistä ikäihmistä ei näy eikä kuulu, eikä hän vastaa puhelimeensa:

- hätänumero 112
- Vaasan kaupungin sosiaalityön päivystys ja yhteydenotot ma – pe klo 8 – 11, puh. 040 5753109
- Vaasan kaupungin terveyskeskukset
- Kotihoidon palveluneuvoja puh. 06 3252560, puhelinajat arkisin klo 9 - 11 ja 12 – 14.30, asiakkaat joilla on kotihoito
- Uudet kotihoitoa tarvitsevat/haluavat, kartoitustiimin kautta puh. 06 325 2583.