

### **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.

Vaasan kansallisten 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.

Tämä on varautumisoppaamme toinen päivitys, joka on tehty 10.4. Suurin osa tiedosta on pysynyt samana, osa on muuttunut. Lisäsimme päivitykseen tärkeitä yhteistyötahoja. Vaasan kaupunki puolestaan kehottaa asukkaitaan seuraamaan vaasa.fi -sivustoa, koska tilanteet muuttuvat jatkuvasti.

Toivomme tästä Vaasan kansallisten senioreiden paikallisesta varautumisoppaasta olevan hyötyä jäsenillemme. Tasavallan Presidentin Sauli Niinistön sanoin, kun hän toivoo suomalaisten tukevan kriisissä toisiaan: "Kun meille sanotaan, että ottakaa fyysistä 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. (Terveyskirjasto Duodecim.)

### **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 vähintään metrin etäisyyttä muihin ja vältän fyysisiä kontakteja, vältän matkustelua, en osallistu yleisötapahtumiin, en kättele, en hoida sairastuneita lapsenlapsia.

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

#### **3. 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.

**Miten toimin, jos epäilen saaneeni koronaviruksen:**

Otan yhteyttä **puhelimitse omaan terveyskeskukseeni** 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 tai valtakunnalliseen numeroon 116117.**

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.

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 tällä hetkellä rokotetta, joskin monissa maissa on rokotteen kehitystyö käynnissä. Oireiden mukaisten vaivojen, kuumeen ja säryn, 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 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. Kotiinkuljetuksesta veloitetaan maksu. Vähänkyrön apteekki palvelee myös autoon, jottei tarvitse mennä apteekin sisätiloihin. Siltä istumalta kotiinkuljetus ei onnistu, vaan lääkkeitä joutuu odottamaan.

Alla listattuna Vaasan apteekeista ja Mustasaaren apteekista 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.

**Kirkkoapteekki suljetaan 23.4.2020.** Apteekki muuttaa Minimaniin ja muuttaa nimensä.  
27.4 2020 avattavan apteekin nimi on

**Apteekki Vaasa Minimani**, avoinna ma-pe klo 9–19, la klo 9–17.

**Vaasan Kuninkaan Apteekki**, Kuninkaantie 72–74, Vaasa

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. 06–317 8923, 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. 06–322 2941, Avoinna ma – pe klo 9–19, la klo 9–16

Kotiinkuljetusta yksittäisille asiakkaille, jos on kanta- tai tiliasiakas.

## **Ruokatarvikkeiden kotiinkuljetus Vaasassa**

Vaasassa on hyvin vähän ruokatarvikkeiden kotiinkuljetuksen tarjoajia. Isoilla toimijoilla eli Vaasan Prismalla, Citymarketilla, Minimaniilla tai Lidlillä ei ole ruokatarvikkeiden kotiinkuljetusta. Osa isoista toimijoista on harkinnut palvelua.

Tällä hetkellä ruoan kotiinkuljetusta löytyy **k-ruoka.fi**:n mukaan

**K-Supermarket Wasasta**, Klemetinkatu 17, Vaasa. Kauppatilaukset/kassien toimitus: Ulf Beijar puh. 045 254 7725, lisätiedot kauppias Tomi Nordin puh. 040 756 2636, Maksu käteisellä tai laskulla. Myös verkossa voi tilata osoitteessa: <https://www.k-ruoka.fi/kauppa/k-supermarket-wasa>. Hinnat nouto 6,90 €, Plussakortilla 4,90 €, Kotiinkuljetus 14,90 €

Mustasaaresta **K-Supermarket Piffistä**, Markkinakuja 2, Mustasaari) Puh. 06-3221600. Verkossa voi tilata osoitteessa <https://www.k-ruoka.fi/kauppa/k-supermarket-piffi> Hinnat: nouto 6,90 €, Plussakortilla 4,90 €, Kotiinkuljetus 14,90 €

## **Neste K Raastuvankatu**

Neste K Raastuvankatu tarjoaa kaikki palvelut ja ostokset "Drive In" –periaatteella ulos tai suoraan autollesi kannettuna tarpeettomien kontaktien välttämiseksi. Palvelu on ensisijaisesti riskiryhmään kuuluvien asiakkaiden tarpeeseen, eikä siitä veloiteta erillistä kuluja. Maksutapana ostoksille on lähimaksu kortilla tai käteinen raha. Sitovat tilaukset puhelimitse **puh. 06 361 6133**. Palvelujärjestys on saapumisjärjestyksessä sisällä asioivat asiakkaat huomioiden. Palvelu saattaa ruuhkautua tilapäisesti, tuotteita vaihtelevasti saatavilla.

## **Lähikauppa Merikaarto**

Ruokakassin toimitus kotiin, Toimitusalue: Vähäkyrö-Veikkaala

Tilaukset: [kauppakassimerikaarto@gmail.com](mailto:kauppakassimerikaarto@gmail.com)

Tuote, määrä, tilaajan puhelinnumero ja toimitusosoite. Toimituksen hinta 10€/tilaus.

Maksu ruokakassin luovutuksen yhteydessä pankkikortilla. Lisätiedot Taru Ahola puh. 040-7287813

## **Erityisaukiolot riskiryhmille**

K-market Suvilahti avaa ovet riskiryhmille ainakin 26.3.2020, 2.4.2020 ja 9.4.2020 kello 7.00, normaalin kello 8.00 sijaan.

Lukuisat yksityiset henkilöt ja yhdistykset ja yhteisöt antavat apuaan palvelua tarvitseville.

### **Vaasan suomalainen seurakunta**

Kirkon **keskusteluapu** puh. 0400 221180 joka ilta klo 18–24

**Pappi** arkisin klo 9–16, puh. 044 480 8220

**Jumalanpalvelukset** suorana Radio Vaasan lähetysten kautta.

Seurakunnan **diakoniatyöntekijät** tukevat apua tarvitsevia. Apu voi olla henkistä, hengellistä, sosiaalista tai taloudellista. Palvelut ovat maksuttomia. Ennen taloudellisen tuen päätöstä diakonityöntekijä tekee talousselvityksen. Ruokakassin saa diakonityöntekijän myöntämällä ruokakassipassilla. Koronaepidemian aikana yhteydenpito puhelimitse tai sähköpostilla. Sähköposti [etunimi.sukunimi@evl.fi](mailto:etunimi.sukunimi@evl.fi)

### Alueet ja diakonit:

Ma. Diakoniajohtaja Hanna Ehrnrooth, puh. 044 480 8260

Palosaari, Vetokannas, Isolahti, Vikinga  
Diakoni Päivi Ahvenvaara puh. 044 480 8267

Kuurot ja näkövammaiset  
Diakoni Sanna Ala-Välkkilä, puh. 044 480 8265

Keskikaupungin pohjoinen osa, Kotiranta, Vöyrinkaupunki, Metsäkallio, Böle, Suvilahti, Korkeamäki, Vanhasatama  
Diakoni Johanna Båtman, puh. 044 480 8261

Gerby, Västervik, Pukinjärvi  
Ma. diakonissa Minna Hirvilammi, puh. 044 480 8271

Huutoniemi, Asevelikylä, Purola, Teeriniemi, Melaniemi, Kiilapalsta, Klemettilä.  
Kehitysvammaiset  
Anna-Liisa Kiviaho-Leinonen, puh. 044 480 8268

### Keskikaupunki, eteläinen osa

Ma. diakoni Tuija Mäkinen, puh. 044 480 8264

Ristinummi, Runsor, VanhaVaasa  
Diakoni Tiina Vähämaa, puh. 044 480 8266

Päihde- ja kriminaalityö, katulähetys  
Ma. diakoni Lassi Nahkuri, puh. 044 480 8263

Ruokapankki, Projektisihteeri Marttina Rahja, puh. 044 480 8262

**Suomen Punaisen Ristin Vaasan suomalaisen osaston kauppa- ja**

**apteekkiasiointiapu**, toimisto puh. 0400 878 910 ma-to klo 10–16.

SPR Vaasan suomalainen osasto tarjoaa koronaviruspoikkeustilanteessa riskiryhmiin kuuluville tai karanteenissa oleville kauppa- ja apteekkiasiointiapua. Käteistä ei käsitellä vaan ostokset laskutetaan jälkikäteen.

**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 (18–64-vuotiaat) päivystys ja yhteydenotot ma – pe klo 8–11, puh. 040 5753109
- Vaasan kaupungin 65+ -vuotiaiden palveluneuvonta ja ohjaus, palveluneuvoja Ann-Mari Sandelin puh. 040 1684939

– **Ikäkeskus, Vaasa,**

Vanhussosiaalityössä Ikäkeskus tukee 65 vuotta täyttäneitä vaasalaisia muun muassa informoimalla erilaisista palveluista, arvioimalla palvelujen tarvetta ja järjestämällä apua, jotta kotona asuminen onnistuu.

Kotona ja palvelutaloissa asuvat sekä heidän lähiomaisensa:

Keskusta, Hietalahti, Vaskiluoto, Sundom, puh. 0400 985 914

Vöyrinkaupunki, Palosaari, Vetokannas, Kotiranta, Isolahti, Gerby, Västervik, puh. 040 757 3389

Asevelikylä, Purola, Huutoniemi, Teeriniemi, Melaniemi, Ristinummi, Vanha Vaasa, Höstvesi, Korkeamäki, Suvilahti, puh. 040 758 0336

Vähäkyrö, puh. 040 480 2264

- 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.



### **Neuvonta-apua – Vaasan kaupunki – 30.3 lähtien**

Koronaviruksen takia perustetaan +70-vuotiaille ja erityisryhmille, joiden omaiset eivät pysty auttamaan ja jotka eivät ole tällä hetkellä kaupungin palveluiden asiakkaina, Vaasan kaupungin **Neuvonta-apu**. Neuvonta-apua on saatavissa esimerkiksi kaupp- ja apteekkiasioinnissa.

Neuvonta-apu ma-pe klo 9–12

Puh. 040 7173005,  
040 1978216

Muista palveluista kaupunki tiedottaa myöhemmin, kun käytännön järjestelyt on sovittu.

Vaasan kaupungin kansalaisten neuvontapalvelu **Kansalaisinfo**, puh. 06 325 1550  
ma – pe klo 9–15.

Neuvoo kaupungin palveluihin liittyvissä kysymyksissä. Neuvontapalvelu auttaa löytämään ratkaisun tai ohjaa tarvittaessa asiakkaan eteenpäin oikealle taholle. Kysymyksiä voi lähettää myös sähköpostilla osoitteeseen: [kansalaisinfo@vaasa.fi](mailto:kansalaisinfo@vaasa.fi).