

Näin annat naapuriapua turvallisemmin



Lue nämä ohjeet, jotta varmistat omasi sekä ikäihmisen
ja riskiryhmään kuuluvan turvallisuuden korona-aikana.

Noudata aina apua järjestävän ohjeita sekä viranomaisohjeita.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on tarkastanut tämän ohjeen naapuriavun antamisen turvallisuutta koskevat ohjeet.

Koronavirustilanteen vuoksi monet viranomaiset suosittelevat käyttämään sähköisiä asiointipalveluita. Ensisijassa tulisi selvittää, voiko asiointiapua antaa esimerkiksi puhelimen välityksellä.

Sisällys

| | |
|--|-----------|
| Mitä voit tehdä, jos läheisesi tarvitsee apua etkä voi itse auttaa? | 4 |
| Miten naapuriapua voi antaa turvallisesti? | 5 |
| Ostosten maksaminen | 7 |
| Taloudellinen tuki | 9 |
| Apteekissa käynti toisen puolesta | 10 |
| Asuntoon ei pidä mennä sisälle, ellei se ole välttämätöntä | 11 |
| Millä muilla tavoin voit auttaa? | 15 |
| Hyödyllisiä numeroita ja linkkejä | 16 |



Mitä voit tehdä, jos läheisesi tarvitsee apua etkä voi itse auttaa?

Yleensä naapuriapu kannattaa järjestää tuttujen ihmisten kesken.

Jos tutuilla ei ole mahdollisuutta auttaa, on joskus turvallisempaa, että läheinen toimii yhteyshenkilönä auttamista tarvitsevan ja apua tarjoavan tuntemattoman välillä.

Sukulainen tai muu tuttu voi esimerkiksi pyytää naapuriapua tarjoavalta kunnalta, yhdistykseltä, seurakunnalta tai naapuriapuryhmästä jonkun auttamaan omaa läheistään.

Miten naapuriapua voi antaa turvallisesti?

Älä tarjoa naapuriapua

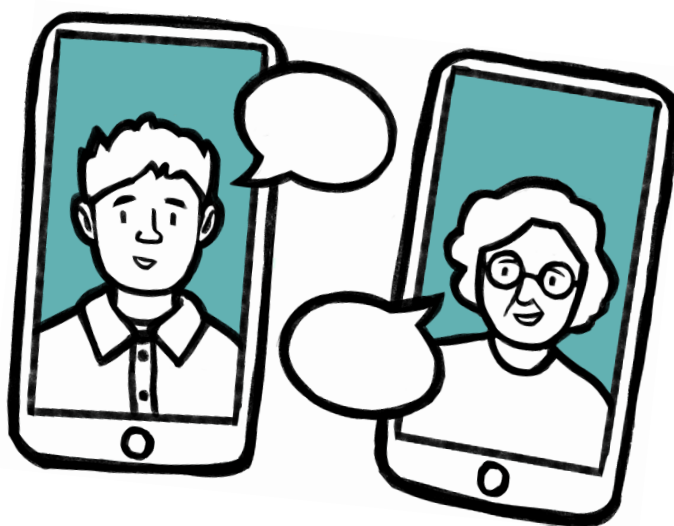
- jos olet yli 70-vuotias
- jos sinut on määrätty karanteeniin
- jos kuulut riskiryhmään
- jos olet tullut ulkomailta 14 vrk sisällä
- jos perheenjäsenelläsi on todettu koronatartunta
- jos sinulla on hengitystieinfektion oireita

Jos sinulla on edes yksi seuraavista oireista, älä vie ostoksia edes ulko-ovelle.

- kuumetta
- yskää
- hengenahdistusta
- lihaskipua
- väsymystä
- ripulia
- pahoinvointia

Pysy kotona välttääksesi muiden tartuttamista.





Esittäydy aina

Kun tarjoat asiointiapua, kerro koko nimesi. Kerro autettavalle myös puhelinnumerosi ja mahdollisesti osoitteesi.

On hyvä idea jutella puhelimesta ennen auttamista ja hieman tutustua. On tärkeä muistaa, että avun vastaanottamisesta tai tarjoamisesta on sallittua kieltäytyä, jos luottamuksen tunnetta ei synny.

Jos hoidat ostoksia toisen puolesta

- Sovi ostoksista ja maksamisesta etukäteen.
→ **Lue tarkemmin kohta ostosten maksaminen.**
- Jätä ostokset ovelle.
- Soita puhelimella, että tuot ostokset. Pyydä avuntarvitsijaa odottamaan hetki ennen kuin avaa oven, jotta ehdit lähteä.
- Voit myös soittaa ovikelloa esim. kynärpäällä ja astua vähintään kahden metrin etäisyydelle ovesta.
- Jos autettava ei pysty kumartumaan nostamaan ostoskassoja maasta, auta asiassa ja säilytä 2 metrin turvaväli.
- Säilytä kylmäketju eli vie ostokset saman tien perille.

Ostosten maksaminen

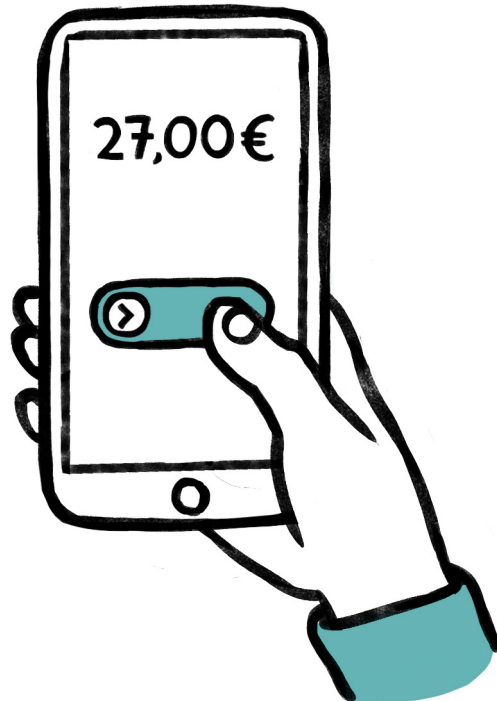
Verkkomaksaminen on turvallisempaa

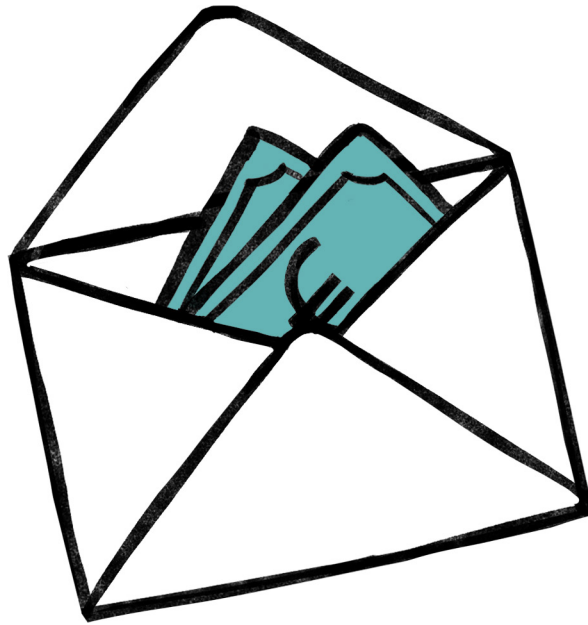
Pyydä maksu ensisijaisesti verkkopankin tai esimerkiksi **MobilePay**-palvelun kautta. Jos autettavalla ei ole mahdollisuutta verkkomaksuun, kysy, voisiko joku lähiomaisista hoitaa maksun.

Sovi tarkasti tuotteista ja maksamisesta etukäteen

Sovi tarkkaan etukäteen, mitä tuotteita tai millaista apua henkilö tarvitsee. Sovi myös maksamisen järjestelyt etukäteen.

Maksu kannattaa hoitaa vasta tuotteiden luovuttamisen yhteydessä tai sen jälkeen, koska käteisen rahan käyttö lisää tartuntariskiä. Ostosavusta voidaan sopia puhelimitse ilman tapaamista.





Käteisellä maksaminen kirjekuorta tai pussia käyttäen

Jos käteistä on käytettävä, pyydä autettavaa varaamaan ostokseen mahdollisuuksien mukaan tasaraha. Pyydä laittamaan rahat kirjekuoreen tai pieneen pussiin.

Kun tuot ostokset, laita vaihtorahat ja kuitti samaan kirjekuoreen tai pussiin, jonka sait aiemmin. Laita se ostoskassiin.

Muista, että maksukortin luovuttaminen toiselle henkilölle on maksuvälinepetos eli et voi ottaa vastaan toisen ihmisen pankkikorttia.

Naapuriapua voi olla myös nettikauppaostoksissa avustaminen.

Taloudellinen tuki

Yhteys Kelaan tai kunnan sosiaalitoimistoon

Jos autettava tarvitsee taloudellista tukea, voit pyytää häntä olemaan yhteydessä Kelaan tai kunnan sosiaalitoimistoon. Etsi autettavalle tarvittaessa niiden yhteystiedot. Hyvä keino varmistaa, että autettava saa tarvitsemaansa apua, on esimerkiksi soittaa perään.

Maksusitoumus kauppaan

Toimeentulotuen asiakkailta on usein Kelasta tai kunnan sosiaalitoimesta saatu maksusitoumus kauppaan. Maksusitoumuksella asioiminen saattaa edellyttää rahan tai Kela-kortin käsittelyä tai valtuutusta käyttää maksusitoumusta asiakkaan puolesta.

Jos autettava tarvitsee toimeentulotuen maksusitoumuksen, häntä voi pyytää sopimaan Kelan (perustoimeentulotuki) tai kunnan (täydentävä ja ehkäisevä toimeentulotuki) kanssa, että auttaja asioi hänen puolestaan. Viranomaiselle täytyy antaa auttajan nimi.

Lisäksi on tarve sopia, noudetaanko maksusitoumus viranomaiselta vai toimitetaanko se kauppaan.

Suosittelimme, että maksusitoumusta käytetään vain, kun avuntarjoajana toimii kunta tai yhdistys. Näin voidaan vähentää väärinkäytösten riskiä.

Apteekissa käynti toisen puolesta

Tarvitset sen henkilön Kela-kortin, jolle resepti on kirjoitettu.

Vaihtoehto Kela-kortille on apteekkiasiointivaltuutus tai lääkärin vastaanotolta saatu tulostettu potilasohje, jossa on samat tiedot kuin aiemmassa paperisessa reseptissä. Selvitä etukäteen, mitä lääkkeitä ja kuinka pitkäksi aikaa olet hakemassa.

Apteekkiasiointivaltuutus

Autettava voi antaa lääkkeen hakijalle [Suomi.fi](https://www.suomi.fi)-verkkopalvelussa sähköisen apteekkiasiointivaltuutuksen.

Jos haet lääkkeen apteekki-
valtuutuksella, sinun tulee tietää lääkkeen saajan henkilötunnus.



Apteekkiasiointivaltuutuksella, joka tehdään [Suomi.fi](https://www.suomi.fi)-palvelussa, hakija voi apteekissa

- hakea reseptilääkkeitä toisen puolesta
- selvittää autettavan käyttämät lääkkeet

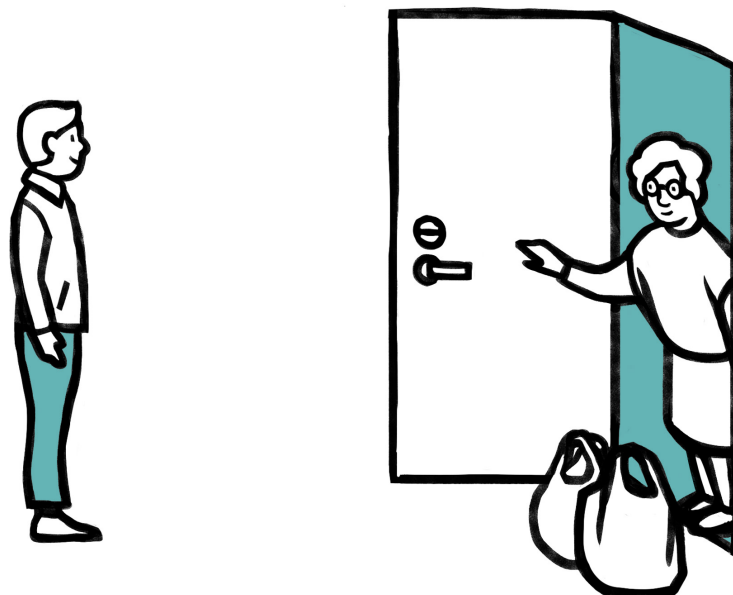
- pyytää yhteenvedon lääkkeistä, joita autettava käyttää
- pyytää, että resepti mitätöidään, kun lääkettä ei enää tarvita
- pyytää, että resepti uusitaan.

<https://www.kanta.fi/asiointi-toisen-puolesta>

Tärkeää: Asuntoon ei pidä mennä sisälle, ellei se ole välttämätöntä.

Jos kuitenkin avun antamisen kannalta on välttämätöntä mennä sisälle asuntoon, muista nämä:

- Älä mene itse sisälle asuntoon, jos sinulla on ylähengitystieinfektion oireita. Auta autettavaa löytämään oireeton henkilö antamaan naapuriapua.
- Pidä vähintään 2 metriä etäisyyttä autettavaan.
- Pese kädet tai käytä käsidesiä juuri ennen asuntoon menemistä ja heti asunnosta poistumisen jälkeen.
- Jos sinun täytyy aivastaa tai yskiä, käytä kertakäyttöistä nenäliinaa tai yski tai aivasta hihaan. Pese kädet heti sen jälkeen.
- Älä koske silmiäsi, nenääsi tai suutasi. Vältä myös kännykän tarpeetonta koskemista ollessasi autettavan luona.
- Jos annat apua, ole erityisen huolellinen, ettet tapaa turhaan muita ihmisiä.



Jos joudut käymään autettavan asunnossa, tarkista myös nämä turvallisuusasiat:

- Tarkista, että palovaroitin toimii painamalla sen testi-nappia. Vaihda tarvittaessa palovaroittimen paristo, jos pystyt sen turvallisesti tekemään.
- Varmista, että liedен läheisyydessä ei ole palavaa materiaalia.
- Varmista, että huoneistossa pääsee liikkumaan ilman kompastumisvaaraa.
- Keskustele asumisturvallisuudesta autettavan kanssa. Voit jakaa autettavalle kodin turvallisuuden tarkistuslistan: <https://www.spek.fi/kodin-turvallisuuden-epakohdat-loytyvat-tarkistuslistan-avulla/>

Muista!

Asuntoon ei pidä mennä sisälle, ellei se ole välttämätöntä.

Jos epäilet, että autettavalla voi olla hoitoa vaativa koronatartunta

Pyydä autettavaa pysymään kotonaan ja poistu paikalta. Pidä yhteyttä puhelimitse. [Omaolo.fi](https://omaolo.fi)-verkkopalvelussa on kysely, jonka voi tehdä, jos epäilee saaneensa koronavirustartunnan. Kysely antaa ohjeet, kuinka toimia.

Tarvittaessa pyydä autettavaa itse soittamaan tai soita hänen puolestaan kunnan terveystietopalveluihin. Näiden yhteystiedot löytyvät [Suomi.fi](https://www.suomi.fi/kansalaiselle/terveys-ja-sairaanhoito/koronavirus/palvelut)-verkkopalvelusta. <https://www.suomi.fi/kansalaiselle/terveys-ja-sairaanhoito/koronavirus/palvelut>

Heräsikö huoli pärjäämisestä?

Jos sinulla herää vakava huoli autettavan pärjäämisestä (esimerkiksi asunto on selvästi epäsiisti tai henkilön toimintakyky poikkeuksellisen huono olosuhteisiin nähden), ota yhteyttä kunnan sosiaalitoimeen.

Hätätilanteessa soita [112](https://www.112.fi).

Kysyttävää koronasta?

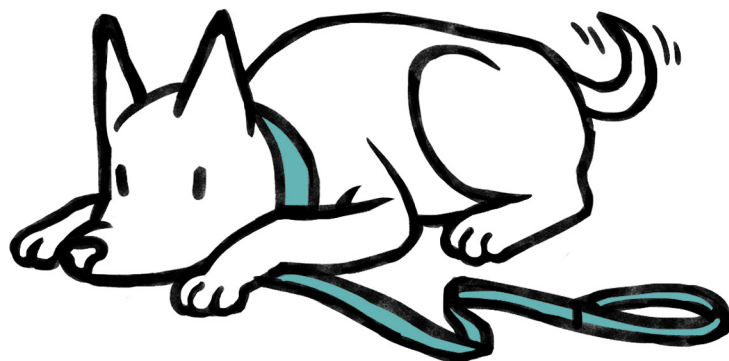
Jos sinulla on kysyttävää koronaviruksesta, soita Tietoa koronaviruksesta -puhelinneuvontaan numeroon [0295 535 535](https://www.tietoa-koronaviruksesta.fi). Puhelinneuvonta on auki arkipäivisin klo 8-21 ja lauantaisin klo 9-15.

Paristot



Millä muilla tavoin voit auttaa?

- Kuljeta sairas lemmikki eläinlääkəriin – lemmikit ovat tärkeitä monelle yksinäiselle.
- Tarjoudu hankkimaan uudet paristot palovaroittimeen, jos ne piippaavat sen merkiksi, että ovat loppumassa. Muista asentamisessa turvallisuus.
- Auta verkkoasioinnissa tai ohjaa digitukeen: <https://www.suomidigi.fi/ryhmat/digituki/etana-annettava-digituki>
- Tarjoudu jutteluseuraksi esimerkiksi puhelimitse.
- Anna reseptejä tai auta miettimään, millaista ruokaa kotiin voisi hankkia.
- Ilahduta pienillä tavoilla – kysy esimerkiksi naapurilta, saatko jättää hänelle kukkia ovelle.





Hyödyllisiä numeroita ja linkkejä

Mielenterveysseuran Kriisipuhelin päivystää puhelimitse

Suomeksi p. [09 2525 0111](tel:0925250111) vuorokauden ympäri

Ruotsiksi p. [09 2525 0112](tel:0925250112)

ma, ke klo 16.00-20.00 sekä ti, to, pe klo 9.00-13.00

Arabian sekä englannin kielellä p. [09 2525 0113](tel:0925250113)

ma, ti klo 11.00-15.00, ke klo 13.00-16.00 ja 17.00-21.00
sekä to 10.00-15.00.

Eläkeliiton juttuluuri

Eläkeliiton juttuluuri -puhelinpalvelu tarjoaa ikäihmisille mahdollisuuden keskusteluun arjen asioista sekä elämän iloista ja suruista. Juttuluuri ei ole kriisipuhelin eikä se anna asiantuntijatietoa tai neuvoja esimerkiksi koronavirustilanteeseen liittyen.

Eläkeliiton asiantuntijoiden ylläpitämä Juttuluuri -puhelinpalvelu on auki arkisin klo 9.00-11.00 puhelinnumerossa **040 7257 111**.

SPR:n auttava puhelin

SPR:n auttavassa puhelimessa voi keskustella koronavirusepidemian aiheuttamista huolista ja murheista. Soittajille vastaavat koulutetut henkisen tuen vapaaehtoiset maanantaista perjantaihin kello 9-21 numerossa **0800 100 200**. Auttava puhelin on soittajalle maksuton ja palvelu on suomeksi.

Lapsille ja nuorille

Sekasin-chat 12-29-vuotiaille osoitteessa <https://sekasin247.fi/> on auki arkisin 9-24 ja viikonloppuisin: 15-24.

MLL:n Nuorten netti: <https://www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin/lasten-ja-nuorten-chat/>. MLL:n Lasten ja nuorten puhelinnumero **116 111** päivystää ma-pe kello 14-20 ja la-su kello 17-20.

SPR:n henkisen tuen ohjeet

<https://www.punainenristi.fi/hae-tukea-ja-apua/akilliseen-onnettomuuteen/koronavirus-henkisen-tuen-ohjeita>

Lähisuhdeväkivalta

<https://thl.fi/fi/-/poikkeusolot-saattavat-karjistaa-tilannetta-kotona-lahisuhdevakivaltaan-saa-apua-turvakodeista-ja-nollalinjalta>

Vapaaehtoisia naapuriavun antajia

www.nappinaapuri.fi/koronapu

Ikääntyneiden uusi ruokasuositus

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-472-1>

Käsien pesu

https://thl.fi/documents/533963/1449651/THL_pese_ka%CC%88det_A3_juliste_TULOSTE.pdf/d93b53d0-3f57-0384-296e-eca-165ca8448?t=1582553527369

Käsien desinfiointi

https://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/104156_Sairaalapalvelut_kasien_desinfektio-ohje.pdf

Tietoa Koronaviruksesta selkokielellä

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