

## Toimintaohjeet yli 70-vuotiaille Kemiläisille

Valtioneuvosto on antanut yli 70-vuotiaille kansalaisille toimintaohjeen pysyä erillään lähikontakteista muiden ihmisten kanssa. Tavoitteena on suojata riskiryhmään kuuluvat henkilöt koronavirustartunnalta ja estää taudin leviäminen. Rajoitukset ovat voimassa 13.5.2020 asti.

Ikäihmisillä on selkeästi nuoria ihmisiä suurempi riski saada taudista vakavia, sairaalahoitoa vaativia oireita. Tästä syystä valtakunnallisten ja paikallisten ohjeiden noudattaminen on erityisen tärkeää.

### Mitä valtioneuvoston toimintaohje tarkoittaa?

Ikäihmisten tulisi välttää lähikontakteja ja liikkumista kodin ulkopuolella. Mikäli on välttämätöntä käydä itse kaupassa, apteekissa tai terveysasemalla tai muutoin asioida, se olisi hyvä tehdä silloin, kun muita asiakkaita on liikkeellä vähän. Etäisyyttä muihin on pidettävä vähintään metrin verran.

Jos olet terve ja vointisi sen sallii, voit ulkoilla kotisi läheisyydessä. Muista turvavälit muihin ihmisiin. Kuntoa kannattaa pitää yllä poikkeustilan aikana.

Vältä kättelyä ja pese kätesi usein. Älä yski tai aivasta kämmeniin, vaan nenäliinaan tai hihaan.

Omaisten kanssa voi pitää yhteyttä esimerkiksi puhelimitse tai etäyhteyksillä. Mikäli vierailu on välttämätöntä, kättelystä, halaamisesta ja muista lähikontakteista pitää luopua, ellei se ole hoidon ja huolenpidon turvaamiseksi täysin välttämätöntä esimerkiksi hoitohenkilökunnalle. Vierailulla pitää käyttää esimerkiksi huivia tai suojata muutoin hengitystiensä.

Pyydä apua läheiseltäsi ja tuttavaltasi kauppa- ja apteekkiasiointiin ja sovi ostosten jättämisestä asuntosi ulkopuolelle.

Kemin kaupunki tarjoaa asiointiapua 70 vuotta täyttäneille ja riskiryhmille. Asiointiapu tilataan keskitetyn palvelutarpeen arviointiyksikön kautta klo 9.00 - 16.00 välisenä aikana puh. 016 259 552. Arviointiyksikköön voit olla yhteydessä myös, jos sinulla on muuta palveluntarvetta.

Jos sinulla on sosiaalihuoltoon liittyviä kysymyksiä, niissä neuvoo sosiaalitoimiston palveluohjaus puh. 050 370 7951.

Kiireellisissä asioissa ja virka-ajan ulkopuolella toimii sosiaalipäivystys puh. 0400 291 141 tai hätänumero 112.

Seuraavat toimipisteet ovat suljettuna:

- Kemikammari
- Päiväsairaala
- Päivätoiminta
- Palveluliikenne ei liikennöi iltaisin.

Vierailukiellot ovat voimassa kaikissa kaupungin ja yksityisten palveluntuottajien yksiköissä. Poikkeamista sovitaan yksikön vastuhenkilön kanssa.

## Asiointi terveyteen liittyvissä asioissa

Mehiläinen Länsi-Pohja on avannut sairaalan tiloissa koronatilanteeseen liittyvän infektio- ja poliklinikan. Poliklinikalla hoidetaan potilaita, joilla on sellaisia hengitystieinfektion oireita, jotka saattavat liittyä koronavirustartuntaan. Mikäli sinulla on hengitystieinfektion oireita tai olet mahdollisesti altistunut koronavirukselle, soita koronaviruspuhelimeen 040 - 825 1072 ennen vastaanottoa.

Muu hoidon tarpeen arviointi on entisessä numerossa 016 259 705.

Ystävällisin terveisin

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Liisa Niiranen'.

Liisa Niiranen  
Sosiaali- ja terveystoimen johtaja