

Näin korona vaikuttaa jokaisen arkeen

	KARANTEENIA VASTAAVAT OLOT, mm. ulkomailta palaavat	FLUNSSAN OIREITA, oli vahvistettu tartunta tai ei	YLI 70-VUOTIAAT, JA RISKIRYHMÄT	TERVE
Välttämätön asiointi (kauppa, apteekki)	!	✗	!	✓
Työpaikka, päiväkot, koulu	✗	✗	✗	!
Julkinen liikenne	✗	✗	✗	!
Ulkoilu (jos oma vointi sen sallii)	✓	✓	✓	✓
Samassa taloudessa asuvat	✓	!	✓	✓
Ystävien tapaaminen	✗	✗	✗	!
Kokoontumiset, ihmisjoukot	✗	✗	✗	✗

thl



EI SALLITTU



VÄLTETTÄVÄ



SALLITTU, muistettava 1-2 metrin suojaetäisyys

#koronavirus

Varsinaiseen karanteeniin voi määrätä vain lääkäri.

Kaikkia pyydetään ottamaan huomioon tartuntariski ja omalla toiminnallaan estämään tautia leviämistä.

Muistathan hyvän käsihygienian! Älä koske paljain käsin porraskäytäväsi kaiteisiin tai ovenkahvoihin. Jos viet roskia roskiin tai kirjettä postilaatikkoon, käytä käsineitä koskiessasi luukkuihin tai kahvoihin.

Yski oikein, eli suojaa yskiessäsi suu puhtaalla nenäliinalla tai yski hihaan. Älä yski sellaisia pintoja päin, joita muut ihmiset voivat koskettaa. Koronavirus tarttuu pisaratartuntana ja elää pinnoilla tutkimusten mukaan jopa useamman päivän.





Yhteydenotto terveydenhuoltoon

Mikäli sinulle tulee hengitystieinfektion oireita tai sinulla on terveyteen liittyvää kysyttävää tai terveydentilasi muuttuu karanteenin tai eristyksen aikana sinulla, ole yhteydessä terveydenhuoltoon seuraavan ohjeen mukaan:

Sallan sosiaali- ja terveyskeskus	040 521 0028 ma-pe klo 08-16
Hyvinvointikeskus Lapponia	020 690 870 ma-pe klo 16-21 ja la-su klo 08-21
Lapin keskussairaala ensiapupoliklinikka	016 322 4800 ma-su klo 21-08

Myös sähköinen Klinik-asiointi on päivitetty tunnistamaan koronavirustartunnan oireet. Klinik-pyyntösi vastataan mahdollisimman pian, kuitenkin viimeistään seuraavaan arkipäivään klo.16.00 mennessä.

Pääset Klinik-asiointiin osoitteesta www.salla.fi/yhteydenottososiaalijaterveyskeskukseen

Sosiaali- ja kriisipäivystys

Karanteeniin siirtyminen ulkomailta palatessa, jos ei voi olla kotona tai muu sosiaalihuollon tarve: Sosiaalipäivystyksen numerot tai johtava sosiaalityöntekijä Anne Kurvinen p. 040 519 8911 (virka-aikana)

Mikäli Sinulla ei ole mahdollisuutta asua vaihtoehtoisissa karanteenia vastaavissa olosuhteissa ja/tai tarvitset perheellesi lastenhoitoapua: sosiaalipäivystyksen numerot.

Virka-aikainen sosiaalipäivystys 040 180 1629 ma-pe klo 8–16.

Virka-ajan ulkopuolinen sosiaalipäivystys (Lapin sosiaalipäivystys) 040 726 6965 ma-pe ilta- ja yö klo 16 – 08 ja viikonloppuisin

Kauppa, apteekki- ja kirjastoasiointi

Pyydä apua läheisiltäsi ja tuttaviltasi kauppa- ja apteekkiasioinnissa, sovi ostosten jättämisestä asuntosi ulkopuolella

Noudata kauppaliikkeiden antamia suosituksia riskiryhmien asiointiajoista

K-Market Puolukassa on verkkokauppa kotiinkuljetuksella osoitteessa www.k-ruoka.fi. Sinun tulee sopia palveluntuottajan kanssa ostostesi jättämisestä asuntosi ulkopuolelle. Voit myös soittaa lisätietoja ja tilata tavaraa **p. 016 831 721**.

S-market Erätuli on varannut ensimmäisen aukiolotuntinsa ma-la 8-9 ja su 10-11 riskiryhmiin kuuluville ja yli 70-vuotiaille. Voit myös soittaa ja tilata tavaraa **p. 010 763 3303**.

Lääketoimituksista voi sopia Sallan apteekin kanssa. Tällöin on liityttävä apteekin kanta- ja laskutusasiakkaaksi. **p. 016 831 063**

Jos ruokahuollon tai apteekkipalveluiden järjestäminen kotiin ei onnistu naapureiden tai läheisten toimesta, ota yhteyttä:

Kotihoidon sosiaaliohjaaja Laura Säaskilahti **p. 040 192 9839**

Kirjaston kirjakassipalvelu

Kirjastosta voit tilata kirjakassin puhelimitse tai sähköpostilla. Kirjakassin voi hakea kirjastosta sovitusti. Puhelin 040 192 9413 sähköposti tiina.kallio@salla.fi

Keskusteluapua ja neuvontaa:

Sallan Soten huolipuhelin

arkisin 9-15 p. 040 826 2253

Koronaviruksen aiheuttaman huolen keskustelupuhelin.

Puhelussa ei anneta terveydenhuollon ohjeita.

Psyykkiseen vointiin liittyvät asiat arkisin

mielenterveyshoitaja Paula Kesälahti p. 0400 241 223

sairaanhoitaja Anniina Tolppanen-Olsen p. 0400 121 842

Sallan kirkkoherranvirasto

p. 040 354 5619

Päivystävä pappi/diakoni ottaa yhteyttä mahdollisuuksien mukaan

email: salla@evl.fi

Kemijärven perhe- ja mielenterveysklinikan palvelut sallalaisille

Oppilaille ja heidän perheilleen keskusteluapua etäyhteydellä. Yhteys suoraan Perhe- ja mielenterveysklinikalle päivystävään sairaanhoitajaan ma-to klo 9-15 ja pe klo 9-14 p. 040 481 1931 Koulukeskuksessa vastaanottoja pitänyt psykiatrinen sairaanhoitaja Tanja Mykkänen on tavoitettavissa puhelimitse numerosta 040 189 5620. Myös hän järjestää etävastaanottoja. Lisätietoja tai ohjeita voi kysyä kouluterveydenhoitajalta Solja Kairala 040 535 0619

Valtakunnallinen puhelinneuvonta ja Chat Korona-viruksesta

arkisin 8-21 ja lauantaisin 9-15 p. 029 5535 535

Chat löytyy osoitteesta <https://valtioneuvosto.fi/tietoa-koronaviruksesta/puhelinpalvelu-ja-chat>

Valtakunnallinen tekstiviestineuvonta

p. 050 902 0163

Korona-viruksesta henkilöille, joilla puheen tuottamisen ongelmia

Toimintaohje riskiryhmille, yli 70-vuotiaille ja näiden omaisille/läheisille

Tämänhetkisen tiedon perusteella riskiryhmiin kuuluvat:

- Yli 70-vuotiaat henkilöt
- Vaikea-asteinen sydänsairaus
- Huonossa hoitotasapainossa oleva keuhkosairaus
- Diabetes, johon liittyy elinvaurioita
- Krooninen maksan tai munuaisen vajaatoiminta
- Vastustuskykyä heikentävä tauti, esim. leukemia tai lymfooma
- Tauti, johon saat vastustuskykyä heikentävää hoitoa (esim. elinsiirto, solunsalpaajat)

Toimi seuraavasti:

- Vältä väkijoukkoja
- Vältä kaikkia ylimääräisiä kontakteja, älä kyläile tai kutsu ystäviä kylään
- Pese kätesi usein saippualla ja riittävän pitkään
- Vältä kättelyä
- Älä yski tai aivasta kämmeniin, vaan nenäliinaan tai hihaan
- Älä koskettele kasvojasi
- Käytä hansikkaita julkisissa tiloissa ja kulkuneuvoissa
- Älä koske paljain käsin porraskäytäväsi kaiteisiin tai ovenkahvoihin. Jos viet roskia roskiin tai kirjettä postilaatikkoon, käytä käsiä koskiessasi luukkuihin tai kahvoihin.
- Ulkoilla voi, jos ei mene muiden ihmisten lähelle, turvaväli 2 metriä

Omaiset ja läheiset

Jokaisen on erityisesti kiinnitettävä huomiota ikääntyneisiin ja henkilöihin, joiden vastustuskyky on heikentynyt. Vastustuskyky voi heikentyä esimerkiksi perussairauksien, kuten diabeteksen tai sydän- ja verisuonisairauksien takia.

Yli 70-vuotiaiden ja muiden riskiryhmässä olevien luona ei pidä tarpeettomasti vieraillla. Yhteyttä heihin voi pitää esimerkiksi puhelimitse tai skypeen avulla.

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.

Myös yli 70-vuotiaiden ja riskiryhmässä olevien läheisiä kehoitetaan ottamaan huomioon mahdollinen tartuntavaara muiden kontaktien välityksellä.

Naapurit ja läheiset ihmiset ovat tärkeitä tukijoita arjen sujumiseksi poikkeusoloissa.

Ohjeita karanteenin tai eristyksen ajalle

Kun Sinut on määrätty tai ohjattu karanteeniin tai eristykseen koronavirustartuntojen leviämisen hillitsemiseksi, on tärkeää, että noudatat karanteenin tai eristyksen aikana siihen liittyviä ohjeita, etkä altista ylimääräisiä ihmisiä mahdolliselle tartunnalle.

Karanteenilla tarkoitetaan terveen henkilön liikkumisvapauden rajoittamista, sillä osa infektiosairauksista voi tarttua jo ennen varsinaisten oireiden puhkeamista. Karanteenilla estetään mahdollisen tartunnan leviäminen muihin henkilöihin.

Ulkomailta palaavat suomalaiset ja Suomessa pysyvästi asuvat henkilöt ohjataan kahden viikon karanteenia vastaaviin olosuhteisiin.

Ulkomailta palaavien tulee sopia työhön paluunsa ajankohdasta ja kahden viikon poissaolosta yhdessä työnantajansa kanssa.

Mikäli ulkomailta palaajan kotona on riskiryhmään kuuluvia (yli 70-vuotiaita, perussairauksia sairastavia tai sosiaali- ja terveydenhuollon henkilökuntaa), tulee karanteenin omaiset olosuhteet järjestää muualla kuin kotona.

Eristyksellä tarkoitetaan jo tartunnan saaneen potilaan eristämistä terveistä ihmisistä. Eristys voidaan toteuttaa sairaalan ohella myös kotona.

Tartuntatautilain (1227/2016) mukaan karanteeniin tai eristykseen voi asukkaita määrätä kunnan tai sairaanhoitopiirin tartuntataudeista vastaava lääkäri. Virallinen päätös karanteenista tai eristyksestä annetaan Sinulle kirjallisena tai se toimitetaan Sinulle postissa.

Lapsille ja nuorille

Valtioneuvoston ohjeiden mukaan lasten ja nuorten tulee välttää tapaamisia toistensa ja perheen ulkopuolisten kanssa.

Koulutyö jatkuu etäyhteydellä ja tarvittaessa lähiopetuksena normaalin lukujärjestyksen mukaisesti.

Koulun henkilöstöltä voi pyytää keskusteluaikaa

Keskusteluaikaa varattavissa:

Koulukuraattori Tuija Vuorela on tavattavissa sähköpostilla tuija.vuorela@salla.fi ja etäyhteys Meetsin kautta ja puhelimella 040 184 9404

Verkkonuorisotila discordissa ma-la 16-18

Nuorisotyöntekijä/etsivä nuorisotyöntekijä Jukka Tervo on tavattavissa

sähköpostilla jukka.tervo@salla.fi, etäyhteys Teamssin kautta ja puhelimella 0400 397 725

Nuorisotyöntekijä/etsivä nuorisotyöntekijä Pasi Niskala on tavattavissa

sähköpostilla pasi.niskala@salla.fi, etäyhteys Teamssin kautta ja puhelimella 040 735 9268.

Yrityksille

Yrityksille asiantuntijapalvelua tarjoaa

Yritysasiantuntija Risto Pöyliö, sähköpostilla risto.poylio@salla.fi, puhelimella 040 486 8819

Matkailupäällikkö Paula Aspholm, sähköpostilla paula.aspholm@salla.fi, puhelimella 0400 159 022