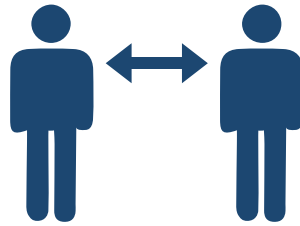


EHKÄISTÄÄN KORONAA – PYSYTÄÄN KOTONA JA NOUDATETAAN OHJEITA!



PESE KÄDET SAIPPUALLA!



PIDÄ VÄLIMATKAA,
VÄLTÄ FYYSISTÄ KONTAKTIA!



TAUTI VOI ITÄÄ
14 PÄIVÄÄ!



LIEVISSÄ FLUNSSAN
OIREISSA PYSY KOTONA!



IKÄIHMISET JA RISKIRYHMÄT,
KOTONA ON TURVALLISINTA!



NAUTI LUONNOSTA JA
ULKOILMASTA!

Tästäkin selvittään Pieksämäki!

Meillä ja maailmalla leviävä pienen pieni virus uhkaa jokaisen terveyttä, koettelee terveydenhuollon kestävyyttä ja vetää taloudet taantumaan. Kansalaisten terveyden ja elämän suojeleminen vaatii järeitä keinoja, jotka vaikuttavat meidän jokaisen arkeen. Pieksämäelläkin riskiryhmiin kuuluvat ovat kotikaranteenissa, työssä olevat työskentelevät mahdollisuuksien mukaan etätöissä kotona, oppilaitokset ja julkiset tilat on suljettu.

Nyt on aika huolehtia läheisistämme. Ne, joiden

läheiset ovat kaukana, saavat apua Pieksämäen kaupungilta, seurakunnalta sekä paikallisilta yrityksiltä ja järjestöiltä. Poikkeusolot päättyvät joskus, mutta niiden kestäessä meidän on hyvä turvautua suomalaisten perusominaisuuksiin; sinnikkyuteen ja toisista välittämiseen. Kun noudatamme annettuja ohjeita ja määräyksiä, voimme parhaiten suojata läheisiämme ja kanssaihmiisiä tartunnoilta. Tästäkin selvittään. Yhdessä.

Ulla Nykänen, kaupunginjohtaja

JOS OLET SAIRAS

Ajanvaraus terveyskeskuksen vastaanotoille puh. **015 788 4431** tai virka-ajan ulkopuolella kiireellisissä asioissa **116117**. Suun terveydenhuollon ajanvaraus ma-pe klo 8-15.30, puh. **015 7884350**.

Älä tule vastaanotolle, mikäli sinulla on infektio-oireita!
Hätätilanteessa soita **112**.

Kaikki ylähengitystieoireiset potilaat hoidetaan toistaiseksi terveyskeskuksen kiirevastaanotolla (Sairaalantie 14). Älä hakeudu hoitoon ennen soittoa!

JOS EPÄILET KORONATARTUNTAA:

Jos epäilet koronavirusinfektiota ja oireesi ovat lievät: Pysy kotona ja vältä kaikkia kontakteja muihin ihmisiin, älä tule myöskään ilman ohjausta terveydenhuollon toimipisteisiin. Jos vointisi heikenee, niin soita **116 117** ja toimi saamiesi ohjeiden mukaan.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen valtakunnallinen puhelinneuvonta

Kansalaisten käytössä on THL:n valtakunnallinen koronapuhelinpalvelu, joka vastaa yleisiin tiedusteluihin arkisin klo 8-21 ja lauantaisin klo 9-15 numerossa **0295 535 535**.

SUOJAUDU TARTUNNALLTA:

- Rajoita ihmisten tapaamiset vain välttämättömiin. Vältä yli kahden-kolmen hengen tapaamisia ja fyysisistä kontakteja. 2 metriä on hyvä turvaväli.
- Pese kätesi huolellisesti saippualla. Käytä tarvittaessa käsidesiä.
- Yski ja aivasta kertakäyttöiseen nenäliinaan tai hihaasi.
- Vältä kasvojesi koskettelua.
- Jos kaikesta huolimatta sairastut, jää kotiin lepäämään.

YLI 70-VUOTIAIDEN KOTIKARANTEENI

Suomen hallituksen ohjeistuksen mukaan "yli 70-vuotiaat veloitetaan pysymään erillään kontakteista muiden ihmisten kanssa mahdollisuuksien mukaan". Ulkoilu on sallittu, kunhan muistaa välttää väkijoukkoja sekä julkisia paikkoja mahdollisuuksien mukaan.

APUA ASIOINTIIN

Apua kauppa-, ateria- ja apteekkiasioihin saa mm. seuraavilta tahoilta: Bovallius-palvelut Oy, Pieksämäen seurakunta sekä yksityiset tukipalveluiden tuottajat. Lisätietoa em. tahoilta tai Pieksämäen kaupungin palveluneuvonnasta:

puh. **0400 855 793**, pääsääntöisesti ma-to klo 9-15 ja pe klo 9-14 perusturva.palveluneuvonta@pieksamaki.fi

VARO HUIJAUSTA

Rikolliset käyttävät ajankohtaisia, tunteita herättäviä aiheita ihmisten petkuttamiseen. Tyypillisesti petosrikosten kohteina ovat yksin asuvat ikäihmiset.

Älä avaa ovea tuntemattomalle! Poliisi ei tarjoa palveluita, joissa asuntosi voidaan tarkastaa tai suojata koronan varalta. Myös muihin avuntarjouksiin kannattaa poliisin mukaan suhtautua terveellä epäluulolla.

AHDISTAAKO KORONA?

Mielenterveys- ja päihdepalvelut toimivat toistaiseksi lähes normaalisti. Päivystys ma-pe klo 9-11 puh. **015 788 4420**.

Mikkelin kriisikeskuksen ajanvaraus ma-pe klo 9-14 puh. **015 214 401**. Valtakunnallinen kriisipuhelin päivystää ympäri vuorokauden puh. **09 2525 0111**.

TUKEA KOTIOLOIHIN

Perhepalvelut toimivat toistaiseksi lähes normaalisti. Neuvolan, koulu-, opiskeluterveydenhuollon puhelinnumerot toimivat normaalisti. Samoin lapsi- ja perhesosiaalityön, aikuissosiaalityön ja vammaispalveluiden puhelinnumerot. Puhelinnumerot löytyvät www.pieksamaki.fi. Perheiden palveluohjaus ti-pe klo 9-10 **044 588 3457** tai **044 588 2373**. Yhteydenotot perheneuvolaan ma-pe klo 12-13 **044 799 5695**.

PIDÄ PUHELIN PÄÄLLÄ

Nyt on erityisen tärkeää pitää puhelimen äänet päällä ja vastata myös tuntemattomasta numerosta tuleviin puheluihin. Sosiaali- ja terveystieteiden joudutaan koronakriisin vuoksi tekemään muutoksia ajanvarauksiin ja sinua saatetaan tavoitella. Yhteydenotto on mahdollinen myös korona-altistumisen vuoksi. Vastaa siis puhelimeesi.

VIIHDETTÄ JA TEKEMISTÄ KOTIIN

Poleeni LIVE on Poleeni.fi -sivustolta löytyvä suoratoistopalvelu (Kulttuurikeskus Poleenin kanava YouTubeessa), jossa tarjotaan kaikenikäisille käyttäjille ilmaisia lähetyksiä mm. luentoja, musiikkia ja liikuntaa.

**Kaikki kaupungin tiedotteet
koronasta löydät:
www.pieksamaki.fi/korona**

**HIDASTETAAN KORONAVIRUKSEN LEVIÄMISTÄ, TURVATAAN TERVEYDENHUOLLON KAPASITEETTI!
KYSE ON MEIDÄN, LÄHEISTEMME, NAAPUREIDEMME JA TYÖTOVERIEMME ELÄMÄSTÄ.**