

# SENIORIEN KORONAINFO

## Tartuntoja voi ehkäistä käsihygienialla ja sosiaalisia kontakteja välttämällä

Kymenlaaksossa varaudutaan koronavirusepidemiaan ja tehdään toimenpiteitä, joilla hidastetaan epidemian kulkua. On tärkeää noudattaa erityisesti hygieniaan ja muiden ihmisten tapaamiseen liittyviä ohjeita. Näin voimme jokainen huolehtia itsestämme ja läheisistämme koronavirusaikana.

1. Pese käsiä vedellä ja saippualla ainakin 20 sekunnin ajan. Jos vettä ja saippuaa ei ole saatavilla, käytä alkoholipitoista käsihuhdetta.
2. Vältä turhaan koskemasta kasvojasi. Jos kosketat kasvojasi, pese kädet aina ensin.
3. Jos sinulla on lieviäkin hengitystieinfektion oireita, pysy kotona.
4. Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla, kun yskit tai aivastat. Laita käytetty nenäliina välittömästi roskiin.
5. Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta puserosi hihan yläosaan, älä käsiisi.
6. Vältä kasvoikkain tapaamista muiden kanssa ja tarpeetonta oleskelua julkisilla paikoilla.
7. Ulkona liikkuessasi pidä vähintään parin metrin etäisyys muihin.

### MILLOIN HOITOON?

Jos oireesi ovat lievät etkä kuulu riskiryhmään, lepää ja sairasta rauhassa kotona, kunnes oireesi ovat loppuneet. Lieviä oireita ovat nuha, yskä, kurkkukipu, lihassärky tai kuume. Jos sinulle tulee vakavia oireita kuten hengenahdistusta tai yleistilasi heikkenee, ota yhteyttä terveydenhuoltoon.

Muita alttiimpia vakavalle koronavirusinfektioille ovat:

- yli 70-vuotiaat
- henkilöt, joilla on sairauksia, jotka huonontavat merkittävästi keuhkojen tai sydämen toimintaa tai elimistön vastustuskykyä. Nämä sairaudet lisäävät vakavan koronavirusinfektion riskiä erityisesti iäkkäillä.

### Ikääntyneiden asiakas- ja palveluohjaus

Palvelu tukee ikäihmisten hyvinvointia ja itsenäistä arjessa selviytymistä omassa kodissa. Numerosta saa tietoa, ohjausta ja neuvontaa hyvinvoinnin edistämiseksi sekä ikäihmisten palveluista.

**Hamina, Kotka, Kouvola, Miehikkälä ja Virolahti**  
ma-pe 8.30–15.30, p. 040 572 1496

**Pyhtää**  
ma-pe 8–16, p. 040 512 2406

Numeroissa vastataan pääsääntöisesti 10.–13.4. joka päivä klo 11–15.

[www.kymenlaaksonopastin.fi](http://www.kymenlaaksonopastin.fi)

## TERVEYSASEMAT

Terveysasemien toiminta on keskitetty muutamille asemille. Avoinna olevilla asemilla keskitytään pääasiassa kiireelliseen vastaanottoon. Asemilla ei tehdä hoidontarpeen arviointia, joten soita asemalle ennen saapumistasi.

### KYMSOTEN ALUEELLA AVOINNA OLEVAT TERVEYSASEMAT:

**HAMINA**  
Haminan terveysasema  
ma-to klo 8–16 ja pe klo 8–14  
p. 020 633 6251

Kiireevastaanotto  
ma-su klo 8–22  
p. 040 632 2142

**KOTKA**  
Karhulan terveysasema  
ma-pe klo 8–18  
p. 020 633 6500

**KOUVOLA**  
Katajajarjun terveysasema  
ma-pe klo 8–18  
p. 020 633 6404

Keltakankaan terveysasema  
ma-pe klo 8–18  
p. 020 633 6401

Kouvolan (Marjoniemen)  
terveysasema  
ma-pe klo 8–16  
p. 020 633 6400

**MIEHIKKÄLÄ**  
Miehikkälän terveysasema  
ma-pe klo 8–15.30  
p. 020 633 6550

**PYHTÄÄ**  
Pyhtään terveysasema  
ma-to klo 8–20, pe klo 8–16  
p. 040 710 4725

**VIROLAHTI**  
Virolahden terveysasema  
ma-pe klo 8–15.30  
p. 020 633 6550

### Mielenterveys- ja päihdepalvelujen asiakasneuvonta ja -ohjaus

Asiakasneuvontaan ja -ohjaukseen voi ottaa yhteyttä, kun tarvitsee tietoja mielenterveys- ja päihdepalveluista. Yhteyttä voi ottaa itseään tai läheistään koskevista kysymyksistä.

ma-pe klo 8.30–15.30, p. 040 688 3784

 Seuraa Kymsoten koronätiedotusta: [korona.kymsote.fi](http://korona.kymsote.fi).  
Palveluista lisää tietoa myös osoitteessa [kymsote.fi](http://kymsote.fi)



## Hyvinvointiaan kannattaa vaalia

**Valtioneuvosto totesi 16. maaliskuuta Suomessa koronavirusepidemiasta aiheutuvat poikkeusolot. Niidenkin aikana on hyvä tehdä asioita, jotka tuottavat iloa ja ylläpitävät kuntoa.**

Hyvinvointiamme lisäävät muun muassa:

- **YHTEYDENPITO LÄHEISIIN** esimerkiksi puheluiden, tekstiviestien, sähköpostin ja Skype- tai WhatsApp -sovellusten avulla.

- **ULKOILU.** Kävely- tai pyörälenkki vähentää stressiä ja ylläpitää suorituskykyä. Reippailla voi, kunhan pitää vähintään 2–3 metrin etäisyyden kanssakulkijoihin ja välttää ruuhkaisia reittejä.

- **JUMPPAAMINEN.** Yle TV2:lla on katsottavissa joka arkiamu kello 8.50 jumppahetki. Se lähetetään uusintana samana iltapäivänä kello 15.50. Koko viikon treenit voi katsoa uusintoina lauantaisin puoliiltapäivän. Kymmenen minuutin jumppa sopii erityisesti ikäihmisille.

- **KOTONA VOI** vaikkapa lukea, kuunnella äänikirjoja, tehdä käsitöitä ja hoitaa pihaa tai parvekekukkia. Tietokoneella tai älypuhelimella voi tutustua esimerkiksi museoiden virtuaalisiin kokoelmiin.

### MITÄ KUULUU -SOITOT ALKAVAT, KOTKASSA JÄRJESTÖT TUKEMASSA KAUPUNKILAISIA

Kauppa- ja apteekkiasiointiin kannattaa kysyä apua läheisiltä tai oman kaupungin asiointipalvelusta. Lisäksi moni yritys tuo tilauksesta ostokset kotiin.


Joukko Kymenlaakson kuntia ja Kymsote aloittavat 8.4. Mitä kuuluu -soittorinkipalvelun niille 80 vuotta täyttäneille, jotka eivät ole Kymsoten koti-, asumis- ja hoivapalvelujen vakituksia asiakkaita. Palvelu toimii poikkeusolojen ajan.

Soitot tehdään arkisin kello 9–17. Niiden aikana keskustellaan arjen sujumisesta poikkeusoloissa. Samalla selvitetään, onko tuen tai avun tarvetta ja neuvotaan sen järjestämisessä. Säännöllisistä jatkopuheluista voidaan sopia.

Kotkan kaupunki ei ole mukana Mitä kuuluu -soittoringissä. Sen sijaan paikalliset järjestöt ja seurakunta ovat kaupunkilaisten tukena, kuten aiemminkin. Lisäksi kaikille yli 70-vuotiaille kotkalaisille jaetaan kotiin poikkeusolojen palvelusite. Siitä käyvät ilmi kaikki kaupunkilaisille suunnatut palvelut ja neuvontapalvelut.

## Yhdessä selviämme tästä

Koronavirusepidemia vaatii sopeutumista meiltä kaikilta. Huolehditään itsestämme ja toisistamme. Näin pääsemme yli kriisistä ja varmistamme terveydenhuollon toimintakyvyn säilymisen.



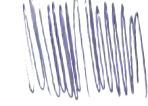
Jaakko Mikkola  
maakuntajohtaja  
Kymenlaakson liitto



Annikki Niiranen  
toimitusjohtaja  
Kymsote



Esa Sirviö  
kaupunginjohtaja  
Kotkan kaupunki



Marita Toikka  
kaupunginjohtaja  
Kouvolan kaupunki











## Tukea ikäihmisille

### KOUVOLAN KAUPUNKI

Kaupungin puhelinvaihe kello 8–16: 020 61511  
Kaupungin palvelut kokonaisuudessaan: [kouvola.fi](http://kouvola.fi)

**Liikuntaneuvonta** (27.4. asti)  
Neuvoja liikuntaan kotioloissa saa soittamalla arkisin kello 9–15 puh. 020 615 6374 tai 020 615 7551. Puheluihin vastaavat Kouvolan kaupungin liikunnanohjaajat.

### Kauppa- ja apteekkiasiointipalvelu

- Kaupunki tarjoaa maksutonta asiointipalvelua yli 70-vuotiaille ja muille koronaviruksen riskiryhmiin kuuluville kouvolaalaisille.
- Asiointiapu palvelee arkisin klo 9–17 puh. 020 615 5299 tai sähköpostitse: [osallisuus.kouvola@kouvola.fi](mailto:osallisuus.kouvola@kouvola.fi)
- Puhelinpäivystäjä etsii työparin, joka auttaa soittajaa sähköisen kauppa- tai apteekkitilauksen tekemisessä, ja kuljettaja hänelle ostokset tarvittaessa kotiin.
- Puhelinpäivystäjät ja asiointina auttavat ovat kaupungin työntekijöitä.

### Mitä kuuluu? -palvelunumero

Numeroon 020 615 1266 voi soittaa arkisin klo 9–17, kun haluaa neuvontaa muissa kuin asiointipalveluasioissa tai ihan vain juttukaverin.

### KOTKAN KAUPUNKI

#### Asiointiapu

Kotkan kaupunki tarjoaa maksutonta asiointiapua kaikille yli 70-vuotiaille kotkalaisille, joiden läheinen ei voi auttaa asiointina esim. riskiryhmään kuulumisen tai toisella paikkakunnalla asumisen takia.

- yhteyttä voi ottaa puhelimitse arkisin klo 9–15 välisenä aikana
- asiointiapua annetaan kyseisenä aikana
- apua tarjotaan kauppa- ja apteekkiasiointiin
- asiointiapua antavat kaupungin palveluksessa olevat työntekijät

**Asiointiapua voit tilata numerosta 05 234 5100.**

**Ajankohtainen tieto Kotkan kaupungin palveluista: [kotka.fi](http://kotka.fi)**

### SEURAKUNNAT

- Kirkon keskusteluavun palveleva puhelin vastaa ma–su kello 18–24 puh. 0400 22 11 80
- kouvolanseurakunnat.fi/apua-ja-tukea. Voit soittaa suoraan myös Kouvolan seurakuntien diakonian seurakuntakohtaisiin numeroihin.
- Kotka-Kymin seurakunnan auttava puhelin arkisin kello 9–20 puh. 040 482 3647

## Kirjasto

Kymenlaakson kirjastot on suljettu 13.5. asti. Kirjastot palvelevat sulkuajana puhelimitse ja sähköpostilla. Lisäksi niiden sähköiset palvelut toimivat normaalisti.

Sähköiset palvelut löytyvät Kyyti-verkkokirjastosta: [kyyti.finna.fi](http://kyyti.finna.fi). Sivustolla voi lainata äänikirjoja, kirjoja ja lehtiä.

Kyyti-verkkokirjaston käyttö edellyttää yleensä kirjastokorttia ja 4-numeroista pin-koodia. Poikkeusolojen ajaksi voi kuitenkin saada väliaikaisen e-asiakkuuden. Se on tarkoitettu kymenlaaksoalaisille, joilla ei ole kirjastokorttia. Palvelun avulla pääsee käyttämään kirjaston e-aineistoja kotoa käsin.

Wäliaikainen e-asiakkuus perustetaan puhelimitse. Kysy lisää kirjastostasi.

### KOUVOLAN KIRJASTOT

Puhelinpalvelu ma–pe kello 10–14:  
• Pääkirjasto puh. 020 615 5232,  
• Kuusankoski puh. 020 615 4046  
• Myllykoski puh. 020 615 4745

### KOTKAN KIRJASTOT

Puhelinpalvelu ma–pe kello 10–14:  
• Pääkirjasto ja kirjastoauto Ilona puh. 040 688 3750  
• Karhulan kirjasto puh. 040 688 3587  
• Karhuvuoren kirjasto puh. 040 158 7338  
Kysymyksiä voi lähettää myös sähköpostitse: [kirjasto@kotka.fi](mailto:kirjasto@kotka.fi)



### HYÖDYLLISIÄ YHTEYSTIETOJA

- Maksutonta digineuvontaa kaikenikäisille arkisin kello 9–15 puh. 040 844 6264 (Harri) ja 050 592 2821 (Elina). Palvelu on ensisijaisesti Kotkan, Haminan ja Loviisan alueen asukkailla. Neuvonnan tarjoaa Kotkan korttelikotiyhdistys ry ja Digituorit aktiivisen kansalaisen apuna -hanke.

- Mieltä kuormittavista asioista voi keskustella Kaksipy ry:n Huolipuhelimesa. Puheluihin vastaavat sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset. Huolipuhelin palvelee arkisin kello 9–15 numerossa 05 4600 600.

- Geronet-tutorit auttavat ikäihmisiä digiasioissa sähköpostitse. Kysymykset osoitteeseen: [geronetkymi.digihelp@gmail.com](mailto:geronetkymi.digihelp@gmail.com). Palvelun tarjoavat Kymenlaakson kesäyliopisto ja Opetushallitus.

