

Hyvä yli 70-vuotias järvenpäläinen

Korona-viruksen vuoksi Suomeen on julistettu poikkeustila ja valtioneuvoston tavoite on suojata erityisesti yli 70-vuotiaat henkilöt koronavirustartunnalta. Ikäihmisillä on selkeästi nuoria ihmisiä suurempi riski saada taudista vakavia, sairaalahoitoa vaativia oireita. Toimintaohjeena yli 70-vuotiaat velvoitetaan pysymään erillään lähikontakteista muiden ihmisten kanssa mahdollisuuksien mukaan, eli karanteenia vastaavissa olosuhteissa.

Tämän vuoksi kaupunki tulee tavoittelemaan puhelimitse kaikkia yli 70-vuotiaita järvenpäläisiä. Puhelun tarkoitus on kertoa tuen ja avun mahdollisuuksista ja varmistaa, että jokainen ikäihminen saa tarvitsemansa avun ja tuen poikkeusolojen aikana.

Kaupunki on avannut palvelunumeron yli 70-vuotiaille, puh. **040 315 3154** arkisin klo 9-15. Numerosta voit kysyä neuvoja ja yhteystietoja arjen asioinnin palveluihin.

Sairaustapauksissa ota yhteyttä Keusoten koronahoitopuhelimeen **019 226 0099**.

Lisätietoja Järvenpään kaupungin palveluista ja tuesta yli 70-vuotiaille:
www.jarvenpaa.fi/70

Ruoka- ja kauppa-apua kaupungilta, järjestöiltä ja muilta toimijoilta

Cooperin Kulman lounasruoka noutopalvelusta ma-pe klo 10.30-13
ennakkotilaus puh. 040 315 2135 tai sähköpostilla cooper.kulma@jarvenpaa.fi
eläkelounas 6,50 € tai keittolounas 6 €

Järvenpään alueella **Siskot ja Simot**: toimisto@siskotjasimot.fi, puh. 044 973 3844,
ma-pe klo 9-15.

Netin kautta

- uusimaalaiset.fi – korona-apua
- Nappinaapurit Facebookissa
- Prisma -kauppakassi
- K-ruoka verkkokauppa
- Kauppahalli24
- taksit

Apteekkipalvelut

- Järvenpään I apteekki, puh. 09 279 8030
- Järvenpään II apteekki, puh. 010 4703 750

Henkinen tuki / jaksaminen

- Seurakunta: Papille voi soittaa arkisin klo 9-16, puh. 040 487 3706
- Diakoniayhdydenottopyynnöt: puh. 050 571 1889, ma, ti, ke, to klo 10-12, keskustelu, talous, kauppa-apu, soittamme sinulle takaisin saman päivän aikana
- Kirkon palveleva puhelin: 0400 22 11 80 joka ilta klo 18-24 sekä netissä <https://kirkonkeskusteluapua.fi/palveleva-netti/>

Valtakunnalliset auttavat puhelimet

- MIELI Suomen Mielenterveys ry:n valtakunnallinen kriisipuhelin: p. 09 2525 0111, 24 tuntia vuorokaudessa viikonloppuisin ja juhlapäivinä klo 15-07
ruotsinkielinen linja, Kristelefon, p. 09 2525 0112 ma, ke klo 16-20 sekä ti, to, pe klo 9-13
arabiankielinen linja p. 09 2525 0113 ma, ti klo 11-15, ke klo 13-16 ja 17-21 sekä to klo 10-15. Englanniksi voi soittaa arabiankieliselle linjalle.
- Kirkon valtakunnallinen palveleva puhelin: p. 0400 22 11 80 avoinna joka ilta klo 18-24, perjantaina ja lauantaina klo 03 saakka, ruotsinkielinen kirkon palveleva puhelin 0400 22 11 90. Ruotsinkielinen päivystys on joka ilta klo 20-23.
- Päihdeneuvontaa: p. 0800 900 45 ilmaiseksi, anonymisti, vuorokauden ympäri ja vuoden jokaisena päivänä.
- HelsinkiMission Aamukorva p. 045 341 0504 auki klo 05-08.



Mitä teet, jos epäilet koronavirus tartuntaa

Keski-**SOTE**
Uudenmaan

Jos epäilet koronavirustartuntaa

Keusoten nettipalvelu on avoinna 24/7 kuntayhtymän kotisivuilla

- www.keski-uudenmaansote.fi
- Suora nettipalvelun osoite: pro.klinik.fi//contact/keusote

Jos sinulla on hengitystieinfektio, etkä pärjää kotihoito-ohjeiden turvin

- Koronahoitopuhelin 019 226 0099 joka päivä klo 8-20

Neuvonta muihin koronatilanteesta johtuviin arjen haasteisiin

- Korona neuvonta- ja tukipuhelin 019 226 0098 joka päivä klo 8-20

Kiireellinen hoidon tarve, ei hengenvaaraa

- Valtakunnallinen terveysneuvontapuhelin 116 117. Voit kysyä neuvoja äkillisiin terveysongelmiin. Sinut ohjataan oikeaan hoitopaikkaan tai saat ohjeita itsehoitoon.

Keusoten asiakasohjaus

Keusoten asiakasohjaukset tarjoavat neuvontaa ja ohjausta ikääntyneen kotona asumista tukevien palveluiden löytämiseksi ja käynnistämiseksi. Asiakasohjauksen neuvontapalvelut palvelevat arkisin ma-pe klo 8-15.

Ikäihmisten asiakasohjaukset Järvenpäässä

- Puh. 040 315 3000 sekä seniorineuvonta.jarvenpaa@keusote.fi. Jos lähetät sähköpostia, ethän liitä siihen henkilökohtaisia tietojasi (esim. sosiaaliturvatunnus).

Keusoten nettisivuilta löydät lisätietoja palveluistamme sekä ohjeita ja tilannetietoa Koronavirus COVID-19 liittyen www.keski-uudenmaansote.fi/

On tärkeää huolehtia omasta ja läheisten hyvinvoinnista ja jaksamisesta vallitsevista rajoituksista huolimatta. Keusoten verkkosivuilla on käytettävissä sähköisiä menetelmiä ja infoa omahoidon tueksi. Suora linkki: www.keski-uudenmaansote.fi/asiakkaalle/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistaminen/

