

Apua ja ohjeita yli 70-vuotiaille paltamolaisille

Koronaviruksen vuoksi Suomeen on julistettu poikkeustila ja valtioneuvoston tavoite on suojata erityisesti yli 70-vuotiaita henkilöitä koronavirustartunnalta. Ikäihmisillä on selkeästi nuoria ihmisiä suurempi riski saada taudista vakavia, sairaalahoitoa vaativia oireita.

Tämän tiedotteen tarkoituksena on kertoa tuen ja avun mahdollisuuksista ja varmistaa, että jokainen ikäihminen saa tarvitsemansa avun ja tuen poikkeusolojen aikana.

Paltamon kunta tulee tavoittelemaan kaikkia yli 70-vuotiaita paltamolaisia tämän tiedotteen lisäksi myös puhelimitse. Pyydämme, että vastaisitte puheluumme numerosta, jonka alku on 044 7500 tai 044 2885.

Puhelun yhteydessä täytetään sähköinen kysely, jonka voitte käydä myös itse täyttämässä. Kyselyn voi puolestanne ja luvallanne täyttää myös joku muu henkilö. Jos saamme teiltä vastaukset palveluntarpeeseen, emme tavoittele teitä puhelimitse. Sähköinen kysely löytyy Paltamon kunnan palvelusivuston www.paltamo.fi etusivulta kuvakkeesta ”Kysely yli 70-vuotiaille”.

Toimintaohjeena yli 70-vuotiaat velvoitetaan pysymään erillään lähikontakteista muiden ihmisten kanssa mahdollisuuksien mukaan, eli karanteenia vastaavissa olosuhteissa. Valtioneuvosto kehottaa yli 70-vuotiaita ja riskiryhmään kuuluvia välttämään liikkumista kodin ulkopuolella, koska se lisää tartuntariskiä. Mikäli on välttämätöntä käydä itse kaupassa, apteekissa, terveysasemalla tai muutoin asioida julkisissa paikoissa, se olisi hyvä tehdä silloin, kun muita asiakkaita on liikkeellä vähän. Etäisyyttä muihin ihmisiin on pidettävä vähintään metrin verran. Ulkoilu ja liikkuminen ovat mahdollisia, kun se tehdään sosiaalisia kontakteja välttäen. Omaa ja läheistensä tartuntariskiä voi myös alentaa huolehtimalla käsi- ja yskimishygieniasta.

Läheiset ihmiset ja naapurit

Läheiset ihmiset ja naapurit ovat ensisijaisia ja tärkeitä tukijoita arjen sujumiseksi poikkeusoloissa. Tarvittaessa pyydä itse apua naapurilta tai läheiseltä.

Paltamon kunnan neuvontapuhelin (käytännön neuvoja ja apua, ei terveysneuvontaa)

Paltamon kunnan neuvontapuhelinnumerot ovat ma-pe klo 8.00 – 15.00

044 7500 738 (Anu Leinonen)

044 7500 989 (Laura Poikonen)



Neuvontapuhelimet (sairauteen liittyvät kysymykset)

- Tietoa koronaviruksesta -puhelinneuvonta p. 0295 535 535 ma–pe klo 8–21 ja la klo 9–15
- Päivystysnumero p. 116 117 (sairaushoidon tarpeen arvio)
- Paltamon terveysasema
p. 08 6156 5322 (päivystys)
p. 08 6156 5322 (kiireetön)
p. 08 6156 5329 (potilastoimisto)
- Häätätilanteessa tulee soittaa hätänumeroon 112

Arjen apua Paltamo -toiminta

Paltamon kunta koordinoi vapaaehtoistoimintaa, jolla turvataan kuntalaisten kotona pärjäämistä. Välitämme vapaaehtoisia avuksi kauppa- ja apteekkiasiointeihin.

Avun tarpeen voit ilmoittaa olemalla yhteydessä

Anu Leinoseen p. 044 7500 738 tai anu.leinonen@paltamo.fi

Laura Poikoseen p. 044 7500 989 tai laura.poikonen@paltamo.fi

Kauppojen ja apteekkien ruokapalvelut

- K-market Tervatori sari.jokelainen@k-market.com ja p. 040 0250760 (mieluiten sähköposti)
- Paltamon apteekki p. 08 871067 klo 10 - 13
- K-market Kontiomäki p. 044 978 0915 ja tuula.mottonen@k-market.com
- Neste Kontiomäki p. 08 6872 302
- Neste Paltamo p. 044 726 6464 tai 044 726 6463

Aikuissosiaalityö

p. 044 712 9306 (yhteydenotot ma–pe klo 8–10)

Jos läheiset, naapurit, omaiset tai muut tahot eivät voi auttaa ja sinulla on taloudellisia ongelmia ota yhteyttä oman kunnan aikuissosiaalityöhön.

Ikääntyneiden kainuulaisten asiakasohjaus

Puhelinnumero on (08) 615 69728, johon voi soittaa maanantaista torstaihin klo 9.00–15.00 ja perjantaina klo 9.00–14.00 tai lähettää sähköpostia palveluohjaus.vanhuspalvelut@kainuu.fi

Jokainen voi omalla toiminnallaan hidastaa koronaviruksen leviämistä.

Pidetään itsestämme ja toisistamme huolta!

