

8.6.2020

J • ENSUUN

UUT
UUT
T
S
E
T



Koronavirus

Joensuun kaupungin tiedotuslehti

Coronavirus

Newsletter of the City of Joensuu

Коронавирус

Информационный журнал Йоэнсуу

فيروس كورونا

صحيفة الاستعلامات لخدمات مدينة يوينسوو

J
•
E
NSUU

Kolumni



Olga Wasenius, liikuntakoordinaattori
 Tommi Rautio

Tärkeintä on aloittaa



Aurinko paistaa kirkkaana, herään, kävelen pesulle noin 10 askelta, ryömin syömään ja avaamaan koneen. Istun alas, 8 tuntia kuluu. Työpäivän loputtua havahdun askellaskuriin, 29 askelta.

Etätyöskentely kotona on hävittänyt arkiliikunnan kokonaan. Huomaan asentoni lysähtävän ja hartioiden hakeutuvan eteenpäin. Nyt riittää, arvostus lähtee liikkeelle itsestä.

Käyn ennen töitä kävelemässä vähintään talon ympäri, kahvitauoilla vietän aikaa vessapaperirullan kanssa, olethan nähnyt niitä hauskoja haasteita somessa? Lounaalla teen 20 lihaskuntoliikettä, mitä vain keksin milloinkin. Palaveri, jossa ei ole välttämättömyys istua, seison. Huolehdin, että ruokailurytmi pysyy ja työpäivän loputtua olen syönyt vähintään kolme ateriaa, olen valmis aloittamaan vapaa-ajan virkein mielin.

Halusin vielä lisätä liikettä. Aloitin kiroiluhaasteen. Joka kerta kiroillessa, teen viisi. Viisi lihaskuntoliikettä, aloitin punnerruksilla polvet maassa, nyt punnerran polvet ilmassa. Se, kertooko tämä kiroilun määrästä vai liikkeen lisäämisestä, saat päättää itse.

Minä pystyin tähän, tiedän että sinäkin pystyt!

Palaute

Kiitos verkkosivujen retkeilyreittitiedoista



Hei! Nyt on tosi hienosti luontopolut ja retkeilyreitit koostettu kaupungin sivuille! Mahtavaa!

www.joensuu.fi/ulkoilu-ja-retkeily

Ehkä on ollut jo aikansa esim. verkkosivu-uudistuksesta alkaen, mutta kiittelen silti. Muistan kun muutama vuosi sitten tiedot oli ripoteltu sinne tänne. Ja nyt on parkkisten osoitteet ja perustiedot tosi kätevästi. Kiitos!

- Sivulta joensuu.fi/palaute lähetetty nimetön viesti

Saako kausikortista hyvitystä?



Minulla on kausikortti uimahalliin. Saanko maksuista hyvitystä tai korttiin lisäaikaa, kun liikuntatilat olivat kiinni?

- Kysymys kaupungin koronaneuvontanumerossa

Sarjalippuihin ja kausikortteihin lisätään pandemian takia suljettuna ollut aika. Voit itse valita, jatkatko uimahallin käyttöä nyt vai esimerkiksi myöhemmin syksyllä.

www.joensuu.fi/korona/ukk

Siun sote tiedottaa

Epäiletkö koronavirustartuntaa?

Koronaviruksen aiheuttaman taudin oireita ovat tämänhetkisen tiedon mukaan muun muassa kuume, yskä ja hengenahdistus. Tautiin voi liittyä myös lihaskipuja, väsymystä, nuhaa, pahoinvointia ja ripulia.

Jos epäilet saaneesi koronavirustartunnan, kannattaa aloittaa tekemällä Omaolo-oirearvio netissä: www.omaolo.fi.

Omaolo-palvelu ohjaa kriteerien täytyessä soittamaan Päivystysapuun 116 117. Terveystieteiden ammattilaiset arvioivat tilanteen ja antavat siihen sopivat jatko-ohjeet.

Jos et voi käyttää nettiä, soita Päivystysapuun 116 117 tai omalle terveysasemallesi.

Soita aina ennen terveysasemalle tai päivystykseen saapumista! Koronaviruse-

pidemian ajaksi kaikkien infektiopotilaiden hoito on keskitetty erillisille vastaanotoille. Joensuun alueen infektiopotilaat ohjataan joko Siilaisen terveysasemalle tai Enon seudulta Kontiolahteen. Puhelimessa saat ohjeet, miten toimia.



Ajankohtaiset toimintaohjeet löytyvät sivulta www.siunsote.fi/korona.

Älä jätä perussairauksiasi hoitamatta

Siun sote on varautunut hyvin koronavirusepidemiaan, ja terveysasemille sekä muihin toimipaikkoihin on turvallista tulla. Palveluja ja vastaanottoaikoja on tarjolla, ja yhä useampi asia hoituu suoraan puhelimesta tai etävastaanotolla. Myös riskiryhmiin kuuluvien kiireettömiä palveluja pystytään järjestämään.

Omaa perussairauttaan, muita vaivoja tai ongelmia ei pidä jättää hoitamatta koronaviruksen takia. Jos asia mietityttää, ole yhteydessä terveydenhuoltoon tai sosiaalipalveluihin.

Ilmoita huolestasi

Jos olet huolissasi toisen ihmisen terveydestä, huolenpidosta tai turvallisuudesta, voit tehdä ilmoituksen asiasta. Ilmoituksen voi tehdä kuka tahansa ja se on vain kiireettömään asian hoitoon. Ilmoituksesi perusteella sosiaalipalvelujen ammattilaiset arvioivat avun tarpeen ja millaista apua henkilön tai perheen elämäntilanteeseen voidaan tarjota.



Huoli-ilmoituksen voi tehdä sähköisesti Miunpalvelut.fi-verkkosivulla. Huolen voi ilmoittaa aina myös soittamalla sosiaalipalveluihin (p. 013 330 2810) tai seniorineuvonta Ankkuriin.



Tärkeät puhelinnumerot

Päivystysapu
116 117 (ympäri vuorokauden)

Joensuun terveysasemien
ajanvaraus- ja neuvontanumerot
(arkisin klo 8–16)

Eno 013 330 2214

Kiihtelysvaara 013 330 2215
(ma-to klo 8–16, pe klo 8–15)

Niinivaara 013 330 2213

Pyhäselkä 013 330 2218

Rantakylä 013 330 2212

Siilainen 013 330 2211

Tuupovaara 013 330 2219
(ma-to klo 8–16, pe klo 8–15)

Seniorineuvonta Ankkuri 013 330 2890
(ma-pe klo 8–16)

Seniorineuvonta Ankkurin puhelinpalvelu auttaa ikäihmisiä monenlaisissa arjen pulmissa, esimerkiksi turva- ja ateria-palveluihin liittyvissä asioissa. Terveysasioita Ankkurin puhelinpalvelusta ei voi tiedustella.

Tietoa, keskusteluapua ja tukea

Valtakunnallinen Tietoa koronaviruksesta -puhelinneuvonta tarjoaa yleistä tietoa koronaviruksesta:
puh. 0295 535 535
(ma-pe klo 8–21 ja la klo 9–15)

Älä jää huolinesi yksin, puhu läheisillesi. Jos koet tarvitsevasi keskusteluapua ammattilaisen kanssa, voit olla yhteydessä:

- sosiaalipäivystys 013 330 9002 (ympäri vuorokauden)
- aikuispsykiatrian tehostettu avohoito 013 330 2132 (klo 8–21).
- Myös valtakunnallinen kriisipuhelin tarjoaa keskusteluapua ympäri vuorokauden 09 2525 0111 (suomeksi) ja 09 2525 0113 (arabiaksi ja englanniksi: ma, ti klo 11–15, ke klo 13–16 ja 17–21 sekä to 10–15).

Neuvontaa arjen ongelmassa

Aikuissosiaaliryö tarjoaa tukea, ohjausta ja neuvontaa erilaisiin arkielämän tilanteisiin, kun on vaikeuksia selvitä arjesta ja tarvitsee tukea esimerkiksi äkillisessä kriisissä, taloudellisissa ongelmassa tai päihde- tai mielenterveysongelmassa.

Sosiaalitoimistot 013 330 2810
(ma-to klo 9–16, pe klo 9–15)
sekä chat (ma-pe klo 13–15)



www.siunsote.fi/
aikuissosiaaliryön-palvelut

Palvelut ja arki koronan aikaan

Kaupungin palveluita avataan taas

Suuri osa Joensuun kaupungin tiloista ja palveluista on ollut kiinni valtakunnallisten koronarajoitusten takia. Osin normaalimpaan päiväjärjestykseen palattiin jo toukokuussa ja kesäkuun alussa olemme päässeet avaamaan vaiheittain lisää palveluita.

Seuraavilla sivuilla kerrotaan eri palveluiden käytänteistä tarkemmin. Kannattaa huomioida, että aukiolot poikkeavat monessa paikassa aiemmasta, samoin asiakasmääriä saatetaan joutua rajoittamaan. Mutta ennakoiden ja toiset huomioiden kaikki sujuu varmasti hyvin!

Kaupunkilaisille koottu turvallisuusohjeet

Palveluiden avaamisessa noudatamme eri viranomaisten antamia toimintaohjeita ja varmistamme, että palvelut ovat turvallisia käyttää. Kaupunkilaisille ja palveluiden asiakkaille on koottu myös yleiset turval-

lisuusohjeet. Tutustu niihin lehden takakannessa. Ohjeiden avulla meistä jokainen voi ehkäistä koronaviruksen leviämistä omalta osaltaan. Perusasiat ovat vanhat tutut: pese kädet, pidä turvavälit, peitä suu yksiessä ja pysy kotona, jos olet sairas.

Kaupungin uutisia myös viittomakielellä

Koronapandemian aikaan kaupunki on tehostanut viestintäänsä monella tapaa. Aiemminkin kaupungin palveluista on kerrottu myös viittomakielellä ja pandemian myötä palvelu aloitettiin uudelleen. Aiheina ovat olleet muun muassa koronataartunnalta suojautuminen ja Siun soten antamat toimintaohjeet sekä muutokset Joensuun kaupungin palveluissa.

Uutiset on viittomien lisäksi tekstitetty ja luettu suomeksi. Näin samasta videosta hyötyvät erilaista viestintää tarvitsevat kaupunkilaiset. Käy tutustumassa ja vinkkaa tutuille!

Viittomakielelle tulkittuja uutisia
www.joensuu.fi/viittomakieli

Lasten ja nuorten lomatoimintaa koottu nuortenjoensuu.fi-sivustolle

Koronatilanteesta johtuneita rajoituksia on purettu myös nuorisopalveluissa ja lapsille ja nuorille on pystytty suunnittelemaan toimintaa kesäksi. Perinteinen Kesä-Helppi-julkaisu jäi tekemättä ja kaupungin järjestämät leirit ja retket peruttiin. Sen sijaan lomakerhotoimintaa järjestetään koko Joensuun alueella. Lisäksi järjestöillä on mittava kattaus erilaista toimintaa.

Joensuun kaupungin nuorisopalvelut on pyrkinyt kokoamaan eri järjestöjen toiminnat samaan paikkaan. Lista ei ole varmastikaan kattava, mutta sieltä löytyy paljon erilaista tekemistä kesän ajaksi perheen nuorimmille. Kalenteria täydennetään koko ajan, joten sitä kannattaa tarkastella myös kesän kuluessa.

Sinkkolan kotieläimillä ei ole tänä kesänä kotieläimiä, kahviota tai kesäteat-

teria. Piha-aluetta voi kyllä käyttää virkistyskäyttöön. Ja mikäli pandemiatilanne sallii, nuorisotilojen toiminta käynnistyy syksyllä.

Muista myös maksuton kesäleikkikenttätoiminta viidellä leikkikentällämme! Ohjattuja touhuja on 4–10-vuotiaille lapsille arkisin kello 9–14.30 juhannukseen asti. Lapset otetaan mukaan kunakin päivänä tulojärjestyksessä. Tarkista kentät ja ohjeet: www.joensuu.fi/varhaiskasvatus.

Harrastuskalenteri:
<https://nuortenjoensuu.fi/harrastukset>

Tarkista muutokset palveluissa ja viimeisin korona-info sekä turvallisuusohjeet osoitteesta

www.joensuu.fi/korona

Apua monessa kanavassa

Avasimme maaliskuussa neuvontapuhelimen ja WhatsApp-palvelun koronapandemian ajaksi. Olemme saaneet jo 400 yhdenottoa. Ole sinäkin matalalla kynnyksellä yhteydessä, jos tarvitset esimerkiksi asiointiapua tai sinulla on kysyttävää kaupungin palveluista. Neuvontapuhelin ja asiointiapu jatkuvat ennallaan kesäkuun, mahdollisista muutoksista tiedotetaan erikseen.

Neuvontapuhelin 013 337 3000, arkisin kello 9–16. Puhelu maksaa normaalin puhelinmaksun.

WhatsApp-palvelu 050 67 281, arkisin kello 9–16 (vain viestit).

Lisäksi kaupungille voi lähettää koronaan liittyviä kysymyksiä **verkkolomakkeella** osoitteessa www.joensuu.fi/kysy-koronasta tai **sähköpostilla** koronainfo@joensuu.fi.

Kysymyksiin pyritään vastaamaan arkisin vuorokauden kuluessa.

Huom! Joensuun kaupunki neuvoo ainoastaan kaupungin palveluihin liittyvissä asioissa. Terveysneuvonta ja hoitoon hakeutumisen ohjeet löytyvät edelleen Siun Soten verkkosivuilta osoitteesta www.siunsote.fi.

Hoi tapahtumajärjestäjät ja toritoimija

Alle 50 henkilön yleisötilaisuudet ja yleiset kokoukset ovat taas sallittuja. Tarkemmin järjestelyin myös 50–500 henkilön tilaisuuksia voi järjestää.

Lue kesäajan erityisohjeet alueen tapahtumajärjestäjille ja toritoimijoille
www.joensuuevents.fi

Liikunnan palveluita avattu

Moni on odottanut pitkän kevään liikuntapaikkojen avautumista. Nyt ovat auki Joensuu Arena, harjoitusjäähallit, Rantakylän uimahalli, maaseutualueen kuntosalit sekä sellaiset keskusta- ja maaseutualueen sisäliikuntapaikat, joissa on ennakoon varattuja vuoroja. Ulkoliikuntapaikkojen ja ulkoilukeskusten pukuhuone- ja wc-tilat ovat myös nyt auki, lisäksi Vekaruksen varaustupa on mahdollista tehdä varauksia.

Maaseutualueiden kuntosaleja lukuun ottamatta sisäliikuntapaikat ovat käytössä vain ennakkovarauksella. Kaikille sisäliikuntapaikoille sekä vakiovuorojen käyttäjille toimitetaan THL:n ohjeet käsi- ja yskimishygieneiasta sekä riittävästä turvaväleistä. Mahdollisuuksien mukaan tarjolla on myös käsidesiä. Kaikilla liikuntapaikoilla ei kuitenkaan ole mahdollisuutta käsien pesuun ja siksi on tärkeä pestä kädet jo ennen liikuntapaikalle saapumista.

Mahdollisista tarkemmista tilakohdaisista rajoituksista tai ohjeista tiedotetaan erikseen myöhemmin.

Rantakylän uimahalli, Pataluodonkatu 2

- avoinna 8.6. alkaen
- saunat ja kuntosali eivät käytössä

- uimapukuja/pyyhkeitä ei mahdollista vuokrata
 - rajoituksia kävijämäärässä
 - aukioloajat*
 - yleisölle: ma, ke ja pe klo 8.30–16, ti ja to klo 11.30–19
 - riskiryhmille:
 - ma, ke ja pe klo 8.30–10
- *urheiluseurojen vuorot em. aikojen ulkopuolella

Virkistysuimala Vesikko, Uimarintie 1

- kiinni toistaiseksi

Maaseutualueiden kuntosalit

- avoinna 1.6. alkaen
- kulkutunnisteella kausi- ja kuukausikorttilaisille

Joensuu Arena, Mehtimäenaukio 2

- avoinna 1.6. alkaen urheiluseurojen ja urheiluakatemian käytössä
- vain ennakkovarauksella, ei kertalippumyyntiä

Jäähallit, Kisapolku 4

- harjoitushallit avoinna 3.6. alkaen
- vain ennakkovarauksella

Liikuntasalit ja -hallit keskustassa ja maaseutualueilla

- avoinna 1.6. alkaen
- vain ennakkovarauksella



Lisätietoa:

www.joensuu.fi/liikunta
www.tilavajoensuu.fi
liikunta@joensuu.fi
www.joensuu.fi/korona

Kirjastot ovat jälleen auki – riskiryhmille oma tunti



Kirjastojen tiloja ja palveluita on avattu ja samalla tulivat käyttöön kesäaukioloajat. Lainaustilavuoro toimii nyt normaalisti. Kirjastoissa ei kuitenkaan toistaiseksi järjestetä tapahtumia ja varattavat tilat ovat pois käytöstä. Myös asiakkaille varattuja istumapaikkoja ja tietokoneita on vähennetty.

Kirjastossa kannattaa käydä mahdollisimman pikaisesti. Siellä vietettävää aikaa ei kuitenkaan enää erikseen rajoiteta. Muihin asiakkaisiin ja henkilökuntaan tulee pitää riittävä turvaväli. Hyvää käsi- ja yskimishygieneiä on tärkeää: kädet kannattaa pestä huolellisesti ennen ja jälkeen kirjasto-

käynnin, lisäksi kirjastossa on käsidesiä. Lainaustilavuoro ja palautusautomaatteja sekä muita kosketuspintoja puhdistetaan tehostetusti. Kirjastoon ei myöskään saa tulla sairaana. Kiireellisissä asioissa voit ottaa yhteyttä omaan kirjastoosi puhelimitse tai sähköpostilla.

Riskiryhmille suositellaan asiointia päivän ensimmäisenä aukiolotuntina. Muiden asiakkaiden toivotaan tulevan kirjastoon myöhemmin, jos suinkin mahdollista.

Myös kirjastoauto kiertää jälleen. Sisälle pääsee neljä asiakasta samaan aikaan. Omatoimikirjastoissa sen sijaan ei voida taata riittävää siivousta ja turvallisuutta, ja ne ovat pois käytöstä toistaiseksi. Maksuasioissa asiakkaiden toivotaan suosivan kortti- ja lähimaksua. Voit hoitaa maksuja myös verkkokirjastossa:

<https://vaara.finna.fi>

Pääkirjaston lasten ja nuorten osastolla alkaa pitkään odotettu remontti. Osasto suljetaan juhanuksena ja väliaikainen minikirjasto avataan ensimmäisen kerroksen Muikku-salissa 1. heinäkuuta. Kesäkuun lopussa lasten ja nuorten osaston asiakkaita palvelevat lähikirjastot. Lasten ja nuorten kirjoja sekä muuta aineistoa voi myös varata noudettavaksi pääkirjastolta.

Yhteisötalo Satamassa ja Carelicumissa asiakastietokoneet

Tarvitsetko tietokonetta, päästä vaikka nettiin, mutta kone puuttuu? Yhteisötalo Satamassa ja Carelicumissa on käytävissä yleisötietokoneet. Carelicumin kone on käytössä talon aukioloaikoina, Sataman kone tiistaisin ja torstaisin kello 9–12. Sitä voi käyttää tunnin kerrallaan ja kone tulee varata ennakoon numerosta 050 452 3468. Carelicumin konetta ei tarvitse varata.

– Ajatuksenamme on tarjota Sataman palvelu ikäihmisille, jotka eivät voi mennä kenenkään luokse hoitamaan asioita samalla tavalla kuin nuoremmat ja riskiryhmiin kuulumattomat voivat. Digineuvontaa ei kuitenkaan näin koronan aikaan ole tarjolla, kertoo koordinaattori **Kaija Kiiskinen**.

Yhteisötalo Sataman nettipiste on avoinna touko–heinäkuun. Muilta osin Yhteisötalo Satama on edelleen kiinni ja toiminta tauolla.

Myös kaupungin palvelupisteillä maaseutualueilla on asiakastietokoneita. Ne ovat käytävissä palvelupisteiden aukioloaikoina.



**Yhteisötalo Satama,
Yläsatamakatu 28
Carelicum Palvelut,
Koskikatu 5**

Työllisyyspalvelut löytyneet myös etänä – Luotsilla jo yli 1 500 asiakasta

Laittoiko koronakriisi suunnitelmat uusiksi? Kaipaanko tukea koulutukseen tai työelämään hakeutumisessa? Onko suunnitelmissasi alan vaihto tai yrittäjäyys? Askarruttaako työkykyyn liittyvät asiat?

Koronakriisi on vaikuttanut paitsi kaupunkilaisten arkeen, myös monen joensuulaisen työllisyystilanteeseen. Osana Joensuun kaupungin työllisyyspalveluja Luotsi palvelee sekä elämän yllättävissä käänteissä että tulevaisuuden suunnittelussa. Luotsi tuo työllistymisen tukipalvelut maksuttomasti, kattavia yhteistyöverkostoja hyödyntäen kaikille joensuulaisille – työllisyystilanteesta riippumatta. Paikallisille yrityksille Luotsi tarjoaa tietoa työllistämisen rahoitusmahdollisuuksista, näkyvyyttä ja apua osaavan työvoiman löytämisessä.

Luotsin asiakastytyväisyys on 9,4/10. Asiakkaista 14 prosenttia on maahanmuuttajataustaisia ja palveluja on saatavilla suomen lisäksi englanniksi, venäjäksi ja ranskaksi.

– Luotsin asiakkaana saat rinnallesi oman duuniagentin, jonka kanssa voitte rakentaa polkua kohti tavoitettasi. Luotsista löytyy monipuoliset palvelut, oikeita työpaikkoja, vertaistukea ja keskustelua. Voit saada myös valmennusta kohti opintoja, osaamisen päivittämiseksi tai uuden ammatin hankkimiseksi. Valmen-

nustyötä tehdään aina sinun elämäntilanteesi ja tavoitteesi huomioiden, kertoo Luotsin duuniagentti **Niina Pippuri**.

Luotsi palvelee joensuulaisia monikanaavaisesti sekä etänä että paikan päällä. Ota rohkeasti yhteyttä sähköpostitse, puhelimitse, verkkosivujen yhteydenotolomakkeella tai chatissa.

Luotsi@joensuu.fi
puh. 050 470 6553
(myös WhatsApp)
www.luotsijoensuu.fi

Luotsin info kauppakeskus Centrumissa
Kauppakatu 29, arkisin kello 10–17

Muistathan, että paikan päälle on tultava aina terveenä ja oireettomana.



Luotsin asiakkaana saat oman duuniagentin, kertoo Niina Pippuri
Jaakko Markkinen

Museot Hilma ja Onni auki – Mukulakatu vielä kiinni ja Bunkkerimuseo suljettu koko kesän



Paul Osipow, Katharine V, 1990.
Rolando ja Siv Pieraccinin
kokoelma, Keravan taidemuseo.

Pekka Elomaa

Pohjois-Karjalan museo Hilma ja Joensuun taidemuseo Onni ovat jälleen avanneet ovensa, aluksi supistetuin aukioloajoin. Kesäkuussa museot ovat auki vain arkisin, ma–ti ja to–pe kello 10–16 ja keskiviikkoisin 10–19. Heinäkuusta eteenpäin ne ovat avoinna myös viikonloppuisin.

Hilman Mukulakatu-leikkipaikan avaamisesta tiedotetaan myöhemmin. Joensuun Bunkkerimuseo pidetään suljettuna koko kesän.

Koronapandemia on aiheuttanut muutoksia Hilman ja Onnin näyttelytoimintaan. Hilmassa Itä-Suomen yliopiston tutkimushankkeessa tuotettu *Kadonnut kinnas – ja muita tarinoita* -näyttely jatkuu 2.8.2020 saakka. *Tarinoita Pielisjoelta* -näyttely avataan elokuun 19. päivää ja se on esillä vuoden loppuun asti.

Taidemuseo Onnin näyttelyt avataan porrastetusti 1. kesäkuuta alkaen. Ensimmäisenä avautuu kevään vaihtuva näyttely *Päättymättömät tarinat* – poimintoja **Rolando ja Siv Pieraccinin** kokoelmasta, jota jatketaan 13.9.2020 asti. Joensuun taidemuseoon tälle kesälle suunniteltu

kuvataiteilija **Camilla Vuorenmaan** yksityisnäyttely siirtyy kesään 2021. Syksyn näyttely *Pieniä huomioita olemassaolon tavoista* avautuu 8.10.2020.

Taidemuseon toinen ja kolmas näyttelykerros avataan porrastetusti kesällä. Vaiheittainen avaaminen on tarpeen siksi, että museossa on suojattu teoksia toukokuussa alkaneen katusaneeraustyön aiheuttamalta tärinältä. Herkimpiä teoksia on poistettu näyttelyistä ja ne palaavat paikoilleen myöhemmin. Rakennustöiden on arvioitu päättyvän lokakuun loppuun mennessä.

Pohjois-Karjalan museo Hilma,
Koskikatu 5
www.pohjoiskarjalanmuseo.fi

Joensuun taidemuseo Onni,
Kirkkokatu 23
www.joensuuntaidemuseo.fi

Do you believe you might have the coronavirus?

According to current information, the symptoms of the disease caused by the coronavirus include high fever, cough and shortness of breath. The disease is also associated with muscle pain, fatigue, flu, nausea and diarrhoea.


If you believe you might have the coronavirus, you should start by completing the Omaolo symptom check-up online (available in Finnish and English): www.omaolo.fi/en.

If you meet certain criteria, the Omaolo service will instruct you to call the emergency helpline on 116 117. Healthcare professionals will evaluate your situation and give you further instructions.

If you cannot access the online service, call the emergency helpline on 116 117 or contact your health centre.

Always call in advance before visiting a health centre or emergency clinic! During the coronavirus epi-

demic, the treatment of patients with infectious diseases is performed at designated health centres. Patients with infectious diseases in the Joensuu region are treated at the Siilainen health centre and patients in the Eno region are treated in Kontiolahti. You will be provided with instructions on the phone.


The latest guidelines can be found online at www.siunsote.fi/corona/en.

Important telephone numbers

Emergency helpline
116 117 (open 24/7)

Joensuu health centres' telephone numbers for booking appointments and consultation services (8 am–4 pm on business days)

- Eno 013 330 2214
- Kiihtelysvaara 013 330 2215 (Mon–Thu 8 am to 4 pm, Fri 8 am to 3 pm)
- Niinivaara 013 330 2213
- Pyhäselkä 013 330 2218
- Rantakylä 013 330 2212
- Siilainen 013 330 2211
- Tuupovaara 013 330 2219 (Mon–Thu 8 am to 4 pm, Fri 8 am to 3 pm)

Senior Consultation Service Ankkuri
013 330 2890 (Mon–Fri 8 am to 4 pm)

The Senior Consultation Service Ankkuri phone service helps senior citizens in various everyday problems, such as matters related to emergency call services and meal services. If you have any questions related to health, do not contact the Ankkuri phone service.

Information, counselling and support

The national coronavirus telephone service provides general information about the coronavirus: tel. +358 (0)295 535 535 (Mon–Fri 8 am–9 pm, Sat 9 am–3 pm).

You are not alone. Talk with a friend or family member. If you feel that you need to talk with a professional, you can contact the following parties:

- **emergency social services**
+358 (0)13 330 9002 (open 24/7)

- **enhanced outpatient care for adult psychiatry** +358 (0)13 330 2132 (8 am–9 pm)

The national crisis helpline also provides counselling in Finnish on a 24/7 basis on +358 (0)9 2525 0111 and in Arabic and English on +358 (0)9 2525 0113 (Mon–Tue 11 am–3 pm, Wed 1 pm–4 pm and 5 pm–9 pm, Thu 10 am–3 pm).

Do not leave your underlying conditions unattended

Siun sote is well prepared for the coronavirus epidemic and it is safe to access the health centres and other services of Siun sote. Services and appointments are available and an increasing number of services can be provided on the phone or as a remote appointment. Non-urgent services for people who belong in high-risk groups can also be arranged.

You should not leave your underlying conditions or other issues and problems unattended because of the coronavirus. If you have any questions, please contact the healthcare service provider or social services.

Express your concern

If you feel worried about the health, care or safety of someone, you can submit a report. Everyone can submit a report, which is designed for non-urgent matters only. Based on your report, social service professionals will assess the need for support and determine what type of help can be provided to the person or family.

Reports can be submitted online on the Miunpalvelut.fi website. You can also call social services (tel. +358 (0)13 330 2810) or Senior Consultation Service Ankkuri.

Counselling in everyday problems

Adult social services provide support, counselling and information in various everyday problems and when you need support in the case of an acute crisis or financial, substance abuse or mental health problems.

Social services
+358 (0)13 330 2810
(Mon–Thu 9 am–4 pm,
Fri 9 am–3 pm)
and a chat service
(Mon–Fri 1 pm–3 pm)

www.siunsote.fi/aikuissosiaalilyon-palvelut

Services of the City are being reopened

The majority of areas and services provided by the City of Joensuu have been closed due to national restrictions caused by the coronavirus. Some services, such as basic education and daycare centres, returned to a nearly normal routine already in May. We have been able to gradually make more services available in early June.

Continuing any services is performed according to the guidelines issued by various authorities and by guaranteeing the safety of the services. We also provide the people of the city and customers of these services with general safety instructions. By following these instruc-

tions, all of us can contribute to preventing the coronavirus from spreading. These pages include more information about how different services are being reopened. Public events and meetings of fewer than 50 people are also allowed. If the arrangements of an event or a mee-

ting comply with the guidelines provided by the Finnish Institute for Health and Welfare and the Ministry of Education and Culture, the maximum number of people attending can be up to 500.

Looking after each other

Keep these safety guidelines in mind when accessing our services

The services provided by the City of Joensuu will be gradually re-opened from 1 June onwards. Although the pandemic has been relatively calm in the Joensuu region and North Karelia, we must continue to follow the instructions and restrictions provided and issued in order to prevent the coronavirus from spreading.

Please remember to pay attention to the already familiar instructions: **wash your hands, keep a safe distance from others, cover your mouth when you cough and stay home if you feel ill.**

Certain services may have specific guidelines in addition to these general instructions.



Reserve enough time

Some services might have exceptional business hours. The number of customers served might be limited in order to ensure safety. Reserve enough time and follow the guidelines provided.



Stay home if you are not healthy

If you have any symptoms that indicate that you might be ill, you should stay home. The symptoms of a coronavirus infection include cough, sore throat, high fever, shortness of breath, muscle pain, stomach issues and headache.



Cough into a handkerchief or your sleeve

If you need to cough or sneeze, place a disposable handkerchief in front of your mouth and put it in a bin immediately after using it. If you do not have any handkerchiefs, cover your mouth with your elbow. Remember to wash your hands afterwards.



Keep a safe distance

Maintain a distance of 1–2 metres between others.



Wash your hands and use a hand sanitiser

Wash your hands carefully with plenty of water and soap always before eating or cooking, when you enter a building, after going to the toilet and after sneezing, coughing or blowing your nose. Use hand sanitiser if it is not possible to wash your hands. Do not touch your eyes, nose or mouth if you have not washed your hands immediately before this.



Use special discretion if you belong to a high-risk group

If you belong to a high-risk group, you should continue avoiding personal contacts, public events and spending time in public spaces. The decision is up to you: all of us need to consider what is wise in terms of our health. People who belong to high-risk groups should pay particularly close attention to these safety guidelines.

Sports services re-opened

Rantakylä swimming pool, Pataluodonkatu 2

- open from 8 June onwards
- sauna and gym not available
- swimwear and towel rentals not available
- restricted number of people permitted at a time
- opening hours*
 - public: 8:30 am–4 pm on Mon, Wed and Fri, 11:30 am–7 pm on Tue and Thu
 - high-risk groups: 8:30 am–10 am on Mon, Wed and Fri

*hours reserved for sports teams outside these hours

Recreational swimming pool Vesikko, Uimarintie 1

- closed until further notice

Gyms in rural areas

- open from 1 June onwards
- access with a key for holders of monthly or seasonal cards

Joensuu Areena, Mehtimäenaukio 2

- open from 1 June onwards for sports teams and the sports academy
- advance reservations only, no single ticket sales

Indoor ice rinks, Kisapolku 4

- training halls open from 3 June onwards
- advance reservations only

Gymnasiums and sports halls in the city centre and rural areas

- open from 1 June onwards
- advance reservations only

Further information:

www.joensuu.fi/liikunta

www.tilavajoensuu.fi

liikunta@joensuu.fi

www.joensuu.fi/en/web/english/covid19-en

Remote employment services in wide use: Over 1,500 Luotsi customers

Jaakko Markkinen



Did the coronavirus crisis force you to rethink your plans? Do you need support in planning your education or career? Are you considering becoming an entrepreneur or switching careers? Are you worried about your work ability?

Did the coronavirus crisis force you to rethink your plans? Do you need support in planning your education or career? Are you considering becoming an entrepreneur or switching careers? Are you worried about your work ability?

The coronavirus crisis has affected not only the daily lives of the people of Joensuu, but also their employment status. Luotsi is an employment service provided by the City of Joensuu that offers support in unexpected circumstances and planning your future. Through its extensive partnership networks, Luotsi offers free employment services to all residents of Joensuu regardless of their employment status. Luotsi provides local companies with visibility, information about how to finance jobs and help in finding compe-

tent employees.

Luotsi's customer satisfaction score is 9.4/10. In addition to Finnish, the services are available in English, Russian and French. 14 % of Luotsi's customers are from migrant backgrounds.

– At Luotsi, you are supported by a personal job agent with whom you can plan your path towards your goal. Luotsi offers a variety of services, real jobs, peer support and consultation. Coaching services to support your education efforts, updating your competence or pursuing a new career are also available. The coaching services are always designed according to your life situation and goals, says Luotsi's job agent Niina Pippuri.

Luotsi's services are available to the people of Joensuu through a variety of remote and in-person channels. Please

do not hesitate to contact us by e-mail, telephone or the contact form or chat service on our website:

luotsi@joensuu.fi
tel. +358 (0)50 470 6553
(also on WhatsApp)

www.luotsijoensuu.fi
Luotsi info in Centrum shopping mall at Kauppakatu 29 is open on business days from 10 am to 5 pm.

Please remember to stay home if you are ill or feel any symptoms.

Learn Finnish this summer!

The Finnish language courses arranged by the immigration services of the City of Joensuu have been suspended due to the coronavirus epidemic. As the restrictions are being lifted, the courses can continue. The seven-week courses will begin in the second week of June.

Courses are available for beginners and advanced learners. The basic course is designed for those who have not yet learned any Finnish and those who only have a very basic understanding of the language. The follow-up course is designed for those who can already communicate in Finnish in

basic everyday situations. Child care services are available in all groups, if necessary.

Please register for the course in advance. If you need child care services, please let us know in your registration. The courses and child care services are arranged in the premises of the City of Joensuu's immigration services at Kauppakatu 29.

The maximum size of groups is 10 people due to the coronavirus epidemic. You can register by calling us on +358 (0)13 337 0333 or by e-mail at maahanmuuttajapalvelut@joensuu.fi.

There are two basic groups for beginners: 2 pm–3:30 pm on Tuesdays from 9 June to 21 July and 5 pm–6:30 pm on Wednesdays from 10 June to 22 July. The follow-up course is arranged 2–3:30 pm on Wednesdays from 10 June to 22 July. For more information and instructions for participants, please visit our website.

www.joensuu.fi/en/web/english/immigration-services

Coronavirus information for foreign citizens in Joensuu via WhatsApp

The immigration services of the City of Joensuu provide a WhatsApp service to all foreign citizens living in Joensuu during the coronavirus pandemic. The service is designed for those who believe that they or their family member has been infected and cannot access healthcare services due to a lack of language skills.

Customers can access the service by sending a WhatsApp message to +358 (0)50 310 1043 during the opening hours of immigration services (8:30 am–3:30 pm on business days). The message should include the following information: the customer's name, the word "corona" and the language the service should be provided in.

– After receiving a message, we will book an interpreter and

contact the customer by phone. We will then investigate the situation and contact the Siun sote healthcare services for further instructions, if necessary, says Integration Planner Taru Väisänen of the City of Joensuu.

Immigration services are open normally during the coronavirus pandemic. The safety of employees and customers is protected by plexiglass shields. Hand sanitizer is also available and we encourage everyone to wash their hands carefully. Immigration services are located at Kauppakatu 29. For more information, please visit our website.

www.joensuu.fi/en/web/english/immigration-services

Муниципальные учреждения снова открываются

В декабре 2019 года в Китае были зафиксированы случаи пневмонии, вызванные новым, ранее не встречавшимся вирусом. Этот вирус носит название коронавируса.

Большая часть муниципальных учреждений Йоэнсуу была закрыта в связи с действующими по всей стране ограничениями, вызванными ситуацией с коронавирусом. Некоторые учреждения, такие как школы и детские сады, работают в обычном режиме уже с мая. В начале июня мы стали поэтапно открывать и другие учреждения.

При открытии мы соблюдаем инструкции властей и обеспечиваем безопасность посетителей. Мы также составили общие инструкции для жителей города и пользователей услуг. С их помощью каждый из нас может внести свой вклад в предотвращение распространения

коронавируса.

На данном развороте подробно рассказывается об открытии различных учреждений. Общественные мероприятия и собрания с участием менее 50 человек снова разрешены. При строгом соблюдении инструкции Национального института здравоохранения и социального обеспечения Финляндии, а также инструкции Министерства образования и культуры, возможно проводить и мероприятия также с участием 50–500 человек.

Давайте заботиться друг о друге

Инструкции для посетителей

Городские учреждения поэтапно открываются с 1 июня. Несмотря на то, что ситуация с пандемией в регионе Йоэнсуу и во всей Северной Карелии остается спокойной, нам следует по-прежнему придерживаться правил и ограничений, чтобы не допустить распространения коронавируса.

Не забывайте соблюдать уже привычные правила для профилактики коронавируса: **мойте руки, держите дистанцию, прикрывайте рот при кашле и оставайтесь дома, если заболели.**

Помимо общих инструкций в разных общественных организациях могут быть свои дополнительные правила.



Записывайтесь на прием

В часах работы учреждений возможны изменения. Для обеспечения безопасности посетителей их количество может ограничиваться. Записывайтесь на прием и соблюдайте инструкции.



Приходите, только если вы здоровы

При наличии каких-либо, даже кажущихся незначительными, симптомов болезни, оставайтесь дома. Симптомами коронавирусной инфекции могут быть кашель, боль в горле, повышенная температура, одышка, боль в мышцах, расстройство пищеварения и головная боль.



При кашле прикрывайте рот носовым платком или рукавом

При кашле и чихании прикрывайте рот одноразовым носовым платком, который нужно выбросить сразу после использования. Если платка нет, прикройте рот рукавом в области локтя. Затем вымойте руки.



Держите дистанцию

Не приближайтесь к другим людям ближе, чем на 1–2 метра.



Мойте руки и пользуйтесь дезинфицирующим средством

Тщательно мойте руки с мылом каждый раз перед едой и до приготовления пищи, при возвращении домой с улицы, после посещения туалета и каждый раз после чихания, кашля или сморкания. Если нет возможности помыть руки, воспользуйтесь дезинфицирующим средством.

Трогать глаза, нос и рот можно только если непосредственно перед этим вы помыли руки.



Если входите в группу риска, будьте особенно осторожны

Если вы входите в группу риска, по-прежнему избегайте близкого контакта с людьми, помещения общественных мест и мероприятий. Однако решение всегда за вами – каждый сам в ответе за свое здоровье. Тем, кто входит в группу риска, настоятельно рекомендуется соблюдать эти инструкции особенно тщательно.

Спортивные заведения открыты

Бассейн Рантакюля по адресу: Pataluodonkatu 2

- открыт с 8 июня
- сауны и тренажерные залы не работают
- купальники/полотенца не сдаются в аренду
- ограничения по количеству посетителей
- часы работы*
 - для всех: пн., ср. и пт. 8.30–16, вт. и чт. 11.30–19
 - для групп риска: пн., ср. и пт. 8.30–10

*время для занятий спортивных секций вне указанных часов

Аквапарк «Весикко» по адресу Uimarintie 1

- в настоящее время закрыт

Тренажерные залы за городом

- открыты с 1 июня
- по сезонному и месячному абонементу

Joensuu Areena, адрес: Mehtimäenaukio 2

- открыта с 1 июня для спортивных секций и спортивной академии
- только по записи, плата за одноразовые посещения не принимается

Крытые катки, адрес: Kisaolku 4

- тренировочные катки открыты с 3 июня
- только по записи

Спортивные залы и холлы в центре и за городом

- открыты с 1 июня
- только по записи

Подробности:

www.joensuu.fi/liikunta
www.tilavajoensuu.fi
liikunta@joensuu.fi

Приходите учить финский летом

В связи с эпидемией коронавируса занятия на курсах финского языка, организуемые отделом услуг для иммигрантов муниципалитета Йоэнсуу, были приостановлены. Сейчас ограничения сняты, и занятия в скором времени возобновятся. Обучение начнется на второй неделе июня и продлится семь недель.

Занятия будут проходить для начинающих и продолжающих. Группа начального уровня предназначена для тех, кто никогда не учил финский или владеет им на очень примитивном уровне. Группа следующего уровня

– для тех, кто уже может объясняться на финском языке в простых бытовых ситуациях. Учащиеся всех групп имеют возможность при необходимости воспользоваться услугами няни. Обучение на курсах ведется по предварительной записи. При записи сообщите о потребности в услугах няни для детей. Занятия проходят в помещениях отдела по работе с иммигрантами по адресу Каурракату 29. Услуги няни предоставляются там же.

В связи с ситуацией с коронавирусом установлен максимальный размер группы – 10 человек.

Запись производится по телефону 013 337 0333 или электронной почте maahanmuuttajapalvelut@joensuu.fi. Работает две группы начального уровня. Занятия в первой группе проходят с 9 июня по 21 июля по вторникам с 14 до 15.30. Занятия во второй группе – с 10 июня по 22 июля по средам с 17 до 18.30. Занятия в группе для продолжающих – с 10 июня по 22 июля по средам с 14 до 15.30. Подробности о курсах и инструкции для учащихся www.joensuu.fi/maahanmuuttajapalvelut.

По вопросам коронавируса иностранцы могут обратиться через WhatsApp

Отдел по работе с иммигрантами муниципалитета Йоэнсуу предоставляет возможность всем иностранным жителям города обратиться по вопросам коронавируса посредством WhatsApp. Эта услуга предназначена для тех, кто подозревает у себя или близких заражение коронавирусом и из-за незнания языка не в состоянии обратиться за медицинской помощью.

Клиент может отправить сообщение по WhatsApp на номер 050 310 1043 в часы работы вышеуказанного отдела, т. е. в будние дни с 8.30 до 15.30. В сооб-

щении нужно написать следующее: свое имя, слово "korona" и язык общения.

– Получив сообщение, мы организуем предоставление переводчика с языка клиента и связываемся с клиентом по телефону. Далее мы выясняем ситуацию и при необходимости связываемся с медработником из Муниципального образования учреждений социальной защиты и здравоохранения Северной Карелии (Siun sote) для получения инструкций, – говорит специалист по составлению плана

адаптации иммигрантов из отдела по работе с иммигрантами муниципалитета Йоэнсуу **Тару Вайсянен**.

В период эпидемии коронавируса отдел работает в обычном режиме. В офисе установлены защитные перегородки из оргстекла для безопасности персонала и посетителей. Имеется дезинфицирующее средство для рук, персонал обязывают часто мыть руки. Отдел по работе с иммигрантами находится по адресу Каурракату 29. Подробности: www.joensuu.fi/maahanmuuttajapalvelut

Дистанционные услуги содействия трудоустройству – это удобно: у Luotsi уже почти 1 500 клиентов



Ситуация с коронавирусом внесла коррективы в вашу жизнь? Вам нужна помощь в подаче заявления на обучение или с откликом на вакансию? Планируете сменить сферу деятельности или стать предпринимателем? Хотите узнать, как восстановить трудоспособность?

Кризис, вызванный ситуацией с коронавирусом, повлиял не только на повседневную жизнь людей, но и на трудоустройство многих горожан. Являясь частью службы занято-

сти города Йоэнсуу, Luotsi помогает справиться в неожиданных жизненных ситуациях и составить планы на будущее. Служба Luotsi оказывает бесплатные услуги по содействию трудоустройству всем горожанам, вне зависимости от того, работают ли они в настоящий момент или находятся в поиске работы, а помогает ей в этом широкая сеть партнеров. Местным фирмам Luotsi предоставляет информацию о возможностях получить финансовую поддержку в случае найма сотрудника, помогает стать заметнее на рынке и найти квалифицированный персонал.

9,4/10 – таков уровень удовлетворенности клиентов Luotsi. 14 процентов обращающихся сюда – это иммигранты. Обслуживание предоставляется на финском, английском, русском и французском языках.

– Тем, кто становится клиентом Luotsi, назначают личного куратора, который помогает выстраивать путь к цели. В Luotsi вас ждет широкий выбор услуг, возможность найти подходящую работу, получить поддержку

людей со схожей жизненной ситуацией и помощь в форме бесед. Здесь помогут подготовиться к поступлению в учебное заведение, найти курсы повышения квалификации или получить новую специальность. Работающий с вами куратор учитывает именно ваши жизненные обстоятельства и цели, – рассказывает куратор из Luotsi Нийна Пиппури.

Luotsi работает с клиентами как дистанционно, так и непосредственно в офисе. Чтобы связаться с нами, напишите электронное письмо, позвоните, заполните форму обратной связи на сайте или напишите в чате.

luotsi@joensuu.fi

тел. 050 470 6553 (также WhatsApp)

www.luotsijoensuu.fi

Информационный пункт Luotsi находится в т/ц Centrum по адресу Каурракату 29, открыт в будние дни с 10 до 17 ч.

Просим приходить только здоровыми, без симптомов болезней.

Подозреваете, что заразились коронавирусом?

По текущей информации, симптомами коронавирусной инфекции являются повышенная температура, кашель и одышка. Могут отмечаться также мышечная боль, усталость, насморк, тошнота и диарея.

При подозрении на заражение коронавирусом пройдите опрос на схожесть своих симптомов с симптомами коронавирусной инфекции на сайте Omaolo (опрос доступен на финском и английском языках): www.omaolo.fi.

Если критерии симптомов коронавирусной инфекции удовлетворятся, сервис Omaolo порекомендует позвонить в дежурную службу помощи по

номеру 116 117. Медработники оценят ситуацию и дадут дальнейшие инструкции.

Если у вас нет возможности воспользоваться интернетом, позвоните в дежурную службу помощи по номеру 116 117 или в свою поликлинику.

Перед личным обращением в поликлинику или в дежурное отделение обязательно позвоните! На время эпидемии коронавируса лечение

всех пациентов с инфекцией проводится только в определенных местах. В регионе Йоэнсуу таких пациентов направляют либо в поликлинику Сийлайнен, либо из Эно в Контиолахти. По телефону вас проинструктируют.

Актуальные инструкции представлены на сайте www.siunsote.fi/korona.

Важные номера телефонов

Служба неотложной помощи 116 117 (круглосуточно)

Справки и запись на прием в поликлиники Йоэнсуу (по будним дням с 8 до 16 ч)

- Эно 013 330 2214
- Кийтелюсваара 013 330 2215 (пн.–чт. 8–16, пт. 8–15)
- Нийниваара 013 330 2213
- Пюхяселькя 013 330 2218
- Рантакюля 013 330 2212
- Сийлайнен 013 330 2211
- Тууповаара 013 330 2219 (пн.–чт. 8–16, пт. 8–15)

Справочная служба для пожилых «Анккури» 013 330 2890 (пн.–пт. 8–16)

Телефонная служба помогает пожилым в решении разных бытовых трудностей, например связанных с обеспечением безопасности и услугами питания. Анккури не консультирует по вопросам здоровья.

Информация, психологическая помощь и поддержка

Единая для всей Финляндии справочная служба по вопросам коронавируса предоставляет общую информацию о заболевании: тел. 0295 535 535 (пн.–пт. 8–21 и сб. 9–15)

Не оставайтесь один на один с тем, что вас тревожит. Поговорите с близкими. Если вы считаете, что вам требуется поговорить со специалистом, обратитесь по нижеуказанным номерам:

- дежурная социальная служба 013 330 9002 (круглосуточно)
- отделение интенсивной амбулаторной психиатрической помощи для взрослых 013 330 2132 (8–21).

Психологическая помощь также предоставляется круглосуточно по единому для всей Финляндии номеру кризисного центра 09 2525 0111 (на финском языке) и 09 2525 0113 (на арабском и английском: пн., вт. 11–15, ср. 13–16 и 17–21, а также чт. 10–15).

Консультации по житейским вопросам

Отдел социальной работы со взрослыми предлагает помощь и консультации в различных жизненных ситуациях: если имеются сложности в повседневной жизни и нужна поддержка, например, для того, чтобы справиться с временным кризисом финансовыми трудностями, проблемами с алкоголем, наркотиками или расстройством психического характера.

Социальные службы 013 330 2810 (пн.–чт. 9–16, пт. 9–15) и чат (пн.–пт. 13–15) www.siunsote.fi/aikuissosiaalityon-palvelut

Обеспокоены? Сообщите!

Если вы обеспокоены здоровьем другого человека, уходом за ним или его безопасностью, сообщите об этом. Сообщить может кто угодно, однако сообщение должно касаться только несрочного вопроса. На основании вашего сообщения специалисты системы социальной защиты оценят потребность в помощи, а также то, какая именно помощь может быть предложена человеку или семье с учетом их жизненных обстоятельств.

Сообщения принимаются через сайт Miunpalvelut.fi. Можно также позвонить в отдел социальной защиты (тел. 013 330 2810) или справочное бюро для пожилых людей «Анккури».

Не оставляйте без внимания свои хронические заболевания

Муниципальное образование учреждений социальной защиты и здравоохранения Северной Карелии (Siun sote) предприняло надлежащие меры защиты в связи с эпидемией коронавируса, и поэтому приходиться в поликлинику и другие медучреждения безопасно. Можно записываться на прием к разным специалистам, и все чаще вопросы решаются по телефону или другому дистанционному каналу связи. Также воз-

можна организация плановых приемов пациентов из группы риска.

Коронавирус – не причина оставлять без внимания хронические заболевания и другие проблемы со здоровьем. Если вас что-то беспокоит, обратитесь в медицинское учреждение или в отдел социальной защиты.

هل تشك بأنك مُصاب بالعدوى بفيروس كورونا؟

الأعراض التي يُسببها مرض الإصابة بفيروس كورونا هي وفقاً للمعلومات المتوفرة في الوقت الأعراس ارتفاع درجة حرارة الجسم والسعال وضيق التنفس وأعراض أخرى. من الممكن أن يكون المرض مُرتبطاً أيضاً بالآلام العضلات والشعور بالتعب والزكام والغثيان والإسهال. إذا كنت تشك بأنك قد أصبت بالعدوى بفيروس كورونا، فيفضل البدء في إعداد تقييم الأعراض من خلال أوماأولو (Omaolo) على شبكة الإنترنت (الخدمة مُتاحة باللغة الفنلندية واللغة الإنجليزية): www.omaolo.fi. خدمة أوماأولو (Omaolo) تُوجه الشخص عند استيفاء المعايير للاتصال بإسعافات الطوارئ 116117. يقوم مهنيو الرعاية الصحية بتقييم الوضع ويقدمون بشأن ذلك الإرشادات المناسبة للمواصلة. إذا لم يكن بإمكانك استخدام الإنترنت، فاتصل بإسعافات الطوارئ 116117 أو بالمستوصف الذي تتبع له. اتصل هاتفياً دائماً قبل أن تأتي إلى المستوصف أو إلى مناوبة الطوارئ! تم تركيز علاج جميع مرضى الأمراض المعدية خلال فترة وباء كورونا في أماكن مُنفصلة للاستقبال. يتم توجيه مرضى الأمراض المعدية ليونسو أفا إلى مستوصف سييلابينين (Siilainen) أو من منطقة إينو (Eno) إلى كونتيولاhti). سوف تحصل على إرشادات من خلال الهاتف، بخصوص ما يتوجب أن تفعله. الإرشادات الحديثة بخصوص الفعاليات تجدها على صفحات: www.siunsote.fi/korona.

لا تترك المرض المُزمن الذي لديك دون علاجه

لقد استعدت سيون سوتي (Siun sote) بشكل جيد لوباء فيروس كورونا، ومن الآمن الحياء إلى المستوصفات وكذلك إلى أماكن الفعاليات الأخرى. الخدمات ومواعيد الاستقبال مُتاحة، والمزيد من الأمور يتم الاعتناء بها مُباشرةً من خلال الهاتف أو الاستقبال عن بُعد. كما أنه بإمكاننا أيضاً تنظيم الخدمات غير المستعجلة لأولئك التابعين للفئات المعرضة للخطر. لا يجوز أن يترك الشخص المرض المزمن الذي لديه أو الأوجاع أو المشاكل الأخرى دون علاجها بسبب فيروس كورونا. إذا كان الأمر يُشغل بالك، فتواصل مع الرعاية الصحية أو مع الخدمات الاجتماعية.

أبلغ عن الأمور التي تُقلقك

إذا كنت قلقاً بشأن صحة شخص آخر أو بشأن الاعتناء به أو بأمنه، فيإمكانك تقديم بلاغاً عن هذا الأمر. من الممكن لأي شخص أن يُقدّم البلاغ، وهو فقط لرعاية الأمر غير المُستعجل. سوف يقوم مهنيو الخدمات الاجتماعية بناءً على بلاغك بتقييم مدى الحاجة إلى المساعدة ونوع المساعدة التي من الممكن تقديمها بخصوص الوضع المعيشي للشخص أو للعائلة. من الممكن تقديم البلاغ بشأن القلق إلكترونياً من خلال صفحات الإنترنت: Miunpalvelut.fi من الممكن الإبلاغ عن القلق أيضاً بالاتصال هاتفياً بالخدمات الاجتماعية (هاتف: 0133302810) أو باستشارات كبار السن أنكوري (Ankkuri).

أرقام الهواتف المِهمة

إسعافات الطوارئ 116117 (على مدار الساعة)

أرقام هواتف حجز المواعيد والاستشارات لمستوصفات يونسو (أيام العمل الرسمية الساعة 8.00 - 16.00)

إينو (Eno: 013 330 2214)

كيبهتييلوسفارو (Kiihtelysvaara: 013 330 2215 (الاثنين - الخميس الساعة 8 - 16 ويوم الجمعة الساعة 8 - 15)

نيينيفارا (Niinivaara: 013 330 2213)

بوهاسيلكا (Pyhäselkä: 013 330 2218)

رانتاكولا (Rantakylä: 013 330 2212)

سييلابينين (Siilainen: 013 330 2211)

تووفوفارا (Tuupovaara: 013 330 2219 (الاثنين - الخميس الساعة 8 - 16 ويوم الجمعة الساعة 8 - 15)

استشارات كبار السن أنكوري (Ankkuri: 013 330 2890 (الاثنين - الجمعة، الساعة: 8.00 - 16.00)

خدمة استشارات كبار السن أنكوري (Ankkuri) تُساعد كبار السن بخصوص العديد من الصعوبات المتعلقة بالحياة اليومية، على سبيل المثال بخصوص الأمور المتعلقة بخدمات الأمان ووجبات الطعام. ليس بإمكانك الاستفسار من الخدمة الهاتفية أنكوري (Ankkuri) بخصوص الأمور الصحية.

معلومات ومساعدة حوارية ودعم

الاستشارات الهاتفية - على مستوى الدولة بخصوص المعلومات عن فيروس كورونا تُقدّم معلومات عامة عن فيروس كورونا،

هاتف: 0295535535 (الاثنين - الجمعة، الساعة 8 - 21 ويوم السبت، الساعة 9 - 15)

لا تبقى وحيداً بشأن الأمور التي تُقلقك، تحدث مع المقربين منك. إذا كنت تشعر بأنك بحاجة إلى مساعدة حوارية مع الأشخاص المهنيين، فيإمكانك التواصل مع:

• مناوبة الطوارئ للخدمات الاجتماعية 0133309002 (على مدار الساعة)

• الرعاية المفتوحة المُكثفة للطب النفسي للكبار 0133302132 (الساعة: 8.00 - 21.00).

كما أن هاتف الأزمات للدولة كلها يُقدم المساعدة الحوارية على مدار الساعة 0925250111 (باللغة الفنلندية) و 0925250113 (باللغة العربية

والإنجليزية: الاثنين والثلاثاء الساعة 11 - 15، الأربعاء الساعة 13 - 16 و 17 - 21 وكذلك الخميس 10 - 15).

الاستشارات بخصوص مشاكل الحياة اليومية

العمل الاجتماعي للكبار يُقدم الدعم والتوجيه والمشورة بخصوص مختلف أوضاع الحياة اليومية، عندما تكون هناك صعوبات لدى الشخص لتدبير أمور حياته اليومية ويحتاج إلى الدعم على سبيل المثال بخصوص أزمة مُفاجئة أو بخصوص المشاكل المادية أو بخصوص مشاكل السكرات/المخدرات أو مشاكل الصحة النفسية.

مكاتب الخدمات الاجتماعية 0133302810 (الاثنين - الخميس الساعة 9.00 - 16.00، الجمعة الساعة 9.00 - 15.00)

وكذلك الدردشة (الاثنين - الجمعة، الساعة 9 - 15) www.siunsote.fi/aikuissosiaalityon-palvelut

سوف نفتح خدمات المدينة من جديد

معظم أماكن وخدمات مدينة يوينسو كانت مُغلقة بسبب القيود على مستوى الدولة المتعلقة بكورونا. بعض الخدمات كالتعليم الأساسي وحضانات الأطفال سوف تعود إلى الترتيبات اليومية بشكل أقرب إلى الوضع الطبيعي منذ شهر مايو. تمكّننا في بداية شهر يونيو من فتح خدمات إضافية بالتدريج لسكان المدينة.

سوف نلتزم أثناء فتح الخدمات بإرشادات العمل التي تُقدمها مُختلف السلطات، ونؤكد من أن استخدام الخدمات آمنًا. فُمنّا أيضاً بتجميع إرشادات عامة للأمان لسكان المدينة ولزبائن الخدمات. بإمكان كل واحد منّا من خلال الاستعانة بها الوقاية من انتشار فيروس كورونا من ناحيته.

سوف نتحدث من خلال هذه الصفحات بشكل أدق عن إفتح مُختلف الخدمات. كما أن الأحداث العامة والاجتماعات العاملة التي يقل عدد المشاركين فيها عن 50 شخص، مسموح بها من جديد. وإذا تم الالتزام أثناء الترتيبات بشكل دقيق بتوجيهات مؤسسة الصحة والرفاهية (THL) وتوجيهات وزارة التعليم والثقافة، فإنه من الممكن أيضاً تنظيم الأحداث التي عدد المشاركين فيها 50 - 500 شخص.

تعال لتعلم اللغة الفنلندية صيفاً

كان تعليم اللغة الفنلندية الذي تُنظمه خدمات المهاجرين لمدينة يوينسو (Joensuu) متوقفاً بسبب وباء كورونا. تم الآن التخفيف من القيود، وبإمكاننا بدء الدورات التعليمية من جديد. سوف يبدأ التعليم الأسبوعي الثاني من شهر يونيو ويستمر لمدة سبع (7) أسابيع. التعليم لمستوى المبتدئين والمستوى المتوسط. مجموعة المبتدئين مُخصصة لأولئك الذين لم يدرسوا اللغة الفنلندية على الإطلاق أو أنهم يعرفون القليل فقط من اللغة. مجموعة المستوى المتوسط لأولئك الذين يستطيعون التواصل باللغة الفنلندية أثناء الحالات السهلة والحالات اليومية. يتم تنظيم لجميع المجموعات رعاية للأطفال لأولئك الذين يحتاجون لذلك. يتوجب التسجيل مسبقاً في الدورة التعليمية. يتوجب عند التسجيل أيضاً الإبلاغ عن الحاجة إلى رعاية الأطفال. يتم تنظيم التعليم وكذلك رعاية الأطفال في الأماكن المخصصة لخدمات المهاجرين ليوينسو، العنوان هو: Kauppakatu 29.

حجم المجموعات كحد أقصى 10 أشخاص بسبب الوضع المتعلق بكورونا. من الممكن التسجيل من خلال الهاتف بالاتصال بالرقم هاتف: 0133370333 أو بالبريد الإلكتروني: maahanmuuttajapalvelut@joensuu.fi. هناك مجموعتان للمبتدئين. مجموعة المبتدئين الأولى سوف تجتمع خلال الفترة 6/9 - 7/21، أيام الثلاثاء الساعة 14-15.30. مجموعة المبتدئين الثانية سوف تجتمع خلال الفترة 6/10 - 7/22، أيام الأربعاء الساعة 14-15.30. معلومات إضافية وإرشادات للطلاب موجودة على الرابط: www.joensuu.fi/maahanmuuttajapalvelut.

خدمة واتس أب (Whatsapp) خاصة بالأجانب للمساعدة في الأمور المتعلقة بكورونا

خدمات المهاجرين لمدينة يوينسو لديها خدمة واتس أب (Whatsapp) مُتاحة لجميع الأجانب المقيمين في يوينسو خلال فترة وباء كورونا. الخدمة مُخصصة لأولئك الذين يشكون بأنهم قد أصيبوا هم أو أفرادهم بالعدوى بفيروس كورونا، وهم بسبب نقص المهارات اللغوية غير قادرين على التواصل بأنفسهم مع الرعاية الصحية.

بإمكان الزبون أن يُرسل رسالة إلى رقم واتس أب (WhatsApp 050 310 1043) أثناء فترة افتتاح خدمات المهاجرين، أي أيام العمل الرسمية الساعة 8.30-15.30. يتوجب أن تحتوي الرسالة على المعلومات الثلاثة التالية: اسم الشخص وكلمة "كورونا" ولغة التعامل.

- عندما نستلم الرسالة سوف نحجز ترجمة بلغة التعامل للزبون، وسوف نتواصل مع الزبون من خلال الهاتف. نقوم بتحديد الوضع والتواصل عند الحاجة مع الخدمات الصحية لسيون سوتي (Siun sote) من أجل الحصول على إرشادات بشأن ما يتوجب فعله، هذا ما قالته المخططة لأمور التوطين لخدمات المهاجرين تارو فايسانين (Taru Väisänen).

خدمات المهاجرين مفتوحة أثناء فترة وباء كورونا ولديها مواعيد افتتاح عادية. تم تركيب زجاج مقوى في الأماكن المُخصصة للفعاليات من أجل سلامة الموظفين والزبائن. بالإضافة إلى ذلك متوفر مطهر اليدين وتم تفعيل غسل الأيدي. خدمات المهاجرين موجودة في العنوان: Kauppakatu 29. اقرأ المزيد: www.joensuu.fi/maahanmuuttajapalvelut

احجز موعد من أجل المعاملات

من الممكن أن تطرأ تغييرات على أوقات افتتاح الخدمات. كما أنه من الممكن تقييد عدد الزبائن لضمان الأمان. احجز موعد من أجل المعاملات والترم بإرشادات المطلوبة.



تعال إلى المكان فقط إذا كنت سليماً من الممكن ابق في البيت إذا كانت لديك أي أعراض تُشير إلى الإصابة بالمرض. من الممكن أن تكون أعراض فيروس كورونا السعال وألم الحلق وارتفاع درجة حرارة الجسم ووضيق التنفس وألم في العضلات وأعراض للبطن وألم الرأس.



اسعل في منديل الأنف أو في أكمام الملابس

عندما تسعل أو تعطس، ضع أمام الفم منديل للأنف يُستخدم لمرة واحدة، وضعه في القمامة مُباشرةً بعد الاستعمال. إذا كان منديل الأنف غير مُتاح، فاحم الفم بنثية مفصل الكوع. تذكر غسل اليدين بعد ذلك.



اغسل اليدين واستعمل مطهر اليدين

اغسل اليدين بحرص بالماء الغزير والصابون: دائماً قبل تناول الطعام وقبل تحضير الطعام وعندما تأتي من الخارج إلى الداخل، وبعد الذهاب إلى المراض وكذلك دائماً عندما تعطس أو تسعل أو تمسح الأنف. استخدم مطهر اليدين، إذا لم يكن من الممكن غسل اليدين. لا تلمس العينين أو الأنف أو الفم، مالم تكن قد غسلت يديك لتو.



احرص على بُعد المسافة الآمنة

احرص على أن تكون بعيداً عن الآخرين مسافة 1 - 2 متراً.



فم بتقييم الوضع إذا كنت تتبع إلى الفئة المُعرضة للخطر. إذا كنت تتبع إلى الفئة المُعرضة للخطر، فممازال يتوجب عليك تجنب التواصل عن قرب والمكوث في الأماكن العامة والناسبات العامة. القرار هو لك على كل حال - يقوم كل شخص بتقييم بنفسه، ما هو التصرف المنطقي الذي يُناسب حالته الصحية. يتوجب على الأشخاص الذين يتبعون إلى الفئة المُعرضة للخطر أن يلتزموا بإرشادات الأمان هذه بشكل دقيق جداً.



فلنعتني ببعضنا البعض

خُذ بعين الاعتبار إرشادات الأمان هذه عندما تتعامل معنا

خدمات المدينة سوف تُفتتح بالتدريج ابتداءً من 1 يونيو. على الرغم من أن وضع الوباء العالمي في منطقة يوينسو وشمال كاربالا كان هادئاً، فممازال يتوجب علينا الالتزام بالإرشادات والقيود لمنع انتشار فيروس كورونا.

أي تذكر هذه الإرشادات التي أصبحت مألوفة للقضاء على الفيروس: اغسل الأيدي والتزم بعدد المسافة الآمنة وقم بتغطية الفم عندما تسعل وابق في البيت إذا كنت مريضاً. بالإضافة إلى هذه الإرشادات العامة، فإن مختلف مراكز الخدمات من الممكن أن تكون لديها إرشادات أكثر دقة خاصة بها.

المكتبات العامة مفتوحة من جديد - الفئات المعرضة للخطر لديها ساعة خاصة بها

تم افتتاح أماكن وخدمات المكتبات العامة، وفي نفس الوقت سوف يتم العمل بأوقات الافتتاح الصيفية. خدمة الاستعارة تعمل الآن بشكل طبيعي. لن يتم في الوقت الحاضر تنظيم أحداث في المكتبات العامة على كل حال، والأماكن التي من الممكن حجزها ستكون خارج نطاق الخدمة. كما أنه تم التقليل من أماكن الجلوس وأجهزة الكمبيوتر التي تم حجزها للزبائن.

من الأفضل الذهاب إلى المكتبة العامة بشكل سريع. لا يتم على كل حال تقييد الوقت الذي يتم قضاؤه هناك بشكل منفصل. يتوجب الالتزام ببعده المسافة الآمنة بقدر كافي عن الزبائن الآخرين وعن طاقم العاملين. نظافة اليدين والنظافة الخاصة بالسعال تُعتبر مهمة: يُفضل غسل اليدين بعناية قبل وبعد الذهاب إلى المكتبة العامة، بالإضافة لذلك يوجد مطهر لليدين في المكتبة العامة. نقوم بتنظيف بشكل فعال أجهزة الاستعارة والإرجاع الأوتوماتيكية وكذلك الأسطح الأخرى التي يحدث تلامس معها. كما أنه لا يجوز للجيء إلى المكتبة العامة والشخص مريض. بإمكانك التواصل مع المكتبة العامة الخاصة بك عن طريق الهاتف أو بالبريد الإلكتروني، بخصوص الأمور المستعجلة.

نوصي الفئات المعرضة للخطر بأن تتعامل مع المكتبة العامة أثناء الساعة الأولى من الافتتاح أثناء اليوم. نأمل بأن يأتي باقي الزبائن إلى المكتبة العامة فيما بعد، إذا كان ذلك ممكناً.

كما أن سيارة المكتبة العامل تتجول من جديد. من الممكن أن يدخل إلى الداخل أربعة زبائن في نفس الوقت. لأنه من غير الممكن ضمان النظافة والأمان الكافي للمكتبات العامة التي تعمل بشكل ذاتي، فإنها خارج نطاق الخدمة في الوقت الحاضر. بخصوص الأمور المتعلقة بالدفع نأمل أن يستخدم الزبائن الدفع بالبطاقة والدفع عن قُرب بالبطاقة. بإمكانك الدفع أيضاً من خلال المكتبة العامة الإلكترونية: <https://vaara.finna.fi>.

لقد عثر الزبائن على خدمات التشغيل والعمل أيضاً من خلال التعامل عن بُعد - يوجد لدى لوتسي Luotsi 1500 زبون تقريباً

هل جعلتك أزمة كورونا تُجهد خططك؟ هل تحتاج إلى الدعم بخصوص التقدم بالطلب للتعليم أو لحياة العمل؟ هل تُخطط لتغيير المجال أو لممارسة العمل الحر؟ هل تُشغل تفكيرك الأمور المتعلقة بالقدرة على العمل؟

لقد أثرت أزمة كورونا على الحياة اليومية لسكان المدينة، وبالإضافة لذلك أيضاً على وضعية الحصول على عمل للعديد من سكان يوينسوو. لوتسي (Luotsi) يُقدّم الخدمات بشأن التقلبات المفاجئة للحياة وكذلك بشأن التخطيط للمستقبل، كجزء من خدمات العمل والتشغيل لمدينة يوينسوو. يُنتج لوتسي خدمات دعم العمل والتشغيل مجاناً، وشبكات دعم مشتركة واسعة النطاق ليستفيد منها جميع سكان يوينسوو - بغض النظر عن وضعهم من ناحية العمل والتشغيل. يُقدّم لوتسي للشركات المحلية معلومات عن إمكانيات تمويل التشغيل وأن تُصبح مرئية بشكل بارز ويُقدم المساعدة في العثور على القوى العاملة الماهرة.

مدى رضى الزبائن عن لوتسي هو ١٠/٩,٤. ١٤٪ من الزبائن هم من ذوي الأصول المهاجرة، والخدمات متوفرة باللغة الفنلندية، وبالإضافة لذلك باللغة الإنجليزية والروسية والفرنسية.

- سوف تحصل كزبون إلى جانبك من لوتسي على وكيل خاص بك للعمل، حيث أنه بإمكانك معه تشييد مسارك نحو هدفك. توجد لدى لوتسي خدمات متنوعة وأماكن عمل حقيقية ودعم الأقران ومساعدة حوارية. بإمكانك أيضاً الحصول على التدريب بخصوص التعليم أو لتحديث المهارات أو للحصول على مهنة جديدة. أعمال التدريب يتم القيام بها دائماً مع الأخذ بعين الاعتبار وضعك المعيشي وأهدافك، هذا ما قالته وكيلة العمل للوتسي نيينا بيثوري (Niina Pippuri).

يُقدّم لوتسي خدماته لسكان يوينسوو من خلال عدة قنوات وكذلك عن بُعد وفي المكان أيضاً. تواصل بشجاعة بالبريد الإلكتروني أو بالهاتف أو من خلال استمارة التواصل لصفحات الإنترنت أو من خلال الدردشة:

luotsi@joensuu.fi

فتاه 050 470 6553 (بأسات أو أضيء أ WhatsApp)

www.luotsijoensuu.fi

استعلامات لوتسي في مركز التسوق سينتروم (Kauppakatu 29 (Centrum)، أيام العمل الرسمية الساعة 10-17. تذكر أنه يتوجب أن يكون الشخص سليماً ولا تظهر عليه أعراض عند المجيء إلى المكان.

تم افتتاح الخدمات الرياضية

- قاعات ألعاب اللياقة البدنية (الجميم) للمناطق الريفية
- مفتوحة ابتداءً من ٦/١.
- من خلال تعريف الدخول لأصحاب البطاقات الموسمية والشهرية
- يوينسوو أرينا 2 Joensuu Arena، Mehtimäenaukio
- مفتوحة ابتداءً من ٦/١ لاستعمال النوادي الرياضية والأكاديمية الرياضية
- فقط من خلال الحجز مسبقاً، وبيع تذكرة المرة الواحدة غير متوفر
- قاعات التزلج على الجليد، Kisapolku 4
- القاعات التدريبية مفتوحة ابتداءً من 6/3.
- فقط من خلال الحجز مسبقاً
- صالات وقاعات ممارسة الرياضة في مركز المدينة وفي المناطق الريفية
- مفتوحة ابتداءً من 6/1.
- فقط من خلال الحجز مسبقاً
- مسبح رانتاكولا (Pataluodonkatu 2, Rantakylä)
- مفتوح ابتداءً من ٦/٨.
- الساونا وقاعات ألعاب اللياقة البدنية (الجميم) غير متاحة للاستعمال
- من غير الممكن استئجار الملابس المخصصة للسباحة/الغطس
- هناك قيود بشأن عدد المستخدمين
- أوقات الافتتاح*
- للجمهورية: الاثنين والأربعاء والجمعة الساعة ٨,٣٠ - ١٦,٠٠، والثلاثاء والخميس الساعة ١١,٣٠ - ١٩,٠٠
- الفئات المعرضة للخطر: الاثنين والأربعاء والجمعة الساعة ٨,٣٠ - ١٠,٠٠.
- *أدوار النوادي الرياضية خارج نطاق المواعيد المذكورة أعلاه
- المسبح التنشيطي فيسكيو Vesikko، Uimarintie 1
- مُغلق في الوقت الحاضر

Pidetään toisistamme huolta!

Huomioi nämä turvallisuusohjeet, kun asioit meillä.

Kaupungin palvelut avautuvat asteittain 1. kesäkuuta alkaen. Vaikka pandemiatilanne on ollut Joensuun seudulla ja koko Pohjois-Karjassa rauhallinen, meidän tulee edelleen noudattaa ohjeita ja rajoituksia koronaviruksen leviämisen estämiseksi.

Muistetaan siis edelleen nämä tutuiksi käyneet ohjeet viruksen selättämiseen: **pese kädet, pidä turvavälit, peitä suu yskiessä ja pysy kotona, jos olet sairas.**

Näiden yleisten ohjeiden lisäksi eri palvelupisteillä saattaa olla omat tarkemmat ohjeet.



Varaa aikaa asiointiin

Palveluiden aukioloaikoihin on voinut tulla muutoksia. Myös asiakasmääriä saatetaan rajata turvallisuuden takaamiseksi. Varaa aikaa asiointiin ja noudata annettuja ohjeita.



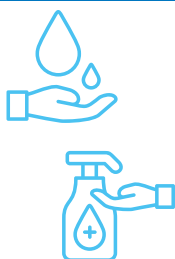
Tule paikalle vain terveenä

Pysyttele kotona, jos sinulla on mitään sairastumiseen viittavia oireita. Koronaviruksen oireita voivat olla yskä, kurkkukipu, kuume, hengenahdistus, lihaskivut, vatsaoireet ja päänsärky.



Muista turvavälit

Pidä 1–2 metrin turvaväli muihin.



Pese kädet ja käytä käsidesiä

Pese kädet huolellisesti runsaalla vedellä ja saippualla: aina ennen ruokailua ja ruuan laittoa, kun tulet ulkoa sisään, WC-käynnin jälkeen sekä aina kun aivastat, yskit tai niistät. Jos käsien pesu ei ole mahdollista, käytä käsidesiä. Älä koskettele silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi.



Yski nenäliinaan tai hihaan

Kun yskit tai aivastat, laita suun eteen kertakäyttönenäliina ja laita se heti käytön jälkeen roskikseen. Jos nenäliinaa ei ole saatavilla, suojaa suu kynärtaipeella. Muista pestä kädet tämän jälkeen.



Käytä harkintaa, jos kuulut riskiryhmään

Jos kuulut riskiryhmään, sinun tulisi edelleen välttää lähikontakteja, julkisissa tiloissa oleskelua ja yleisötapahtumia. Päätös on kuitenkin sinun – jokainen arvioi itse, mikä on järkevää oman terveyden kannalta. Riskiryhmään kuuluvien tulisi noudattaa näitä turvallisuusohjeita erityisen tarkasti.