

Hyvä 70+ -vuotias tuusulalainen

Elämme poikkeuksellisia aikoja. Koronaepidemia uhkaa meidän terveyttämme, mutta sen lisäksi se haastaa jokaisen hyvinvoinnin. Joudumme tinkimään sosiaalisista kontakteista ja viettämään aikaa pelkästään kodin seinien sisäpuolella. Meillä voi olla huolta siitä, miten pärjäämme – miten saamme ruokaa, lääkkeitä ja tukea vaikeina hetkinä.

Tuusulan kunta ja Keski-Uudenmaan sote -kuntayhtymä Keusote työskentelevät yhdessä eri toimijoiden kanssa varmistaakseen ikääntyvien kuntalaisten selviytymisen kotona koronapandemian aikana. Tähän kirjeeseen on kerätty tietoja, vinkkejä ja ohjeita selviytymiseen näissä poikkeuksellisissa oloissa. Tämä kirje lähetetään kaikille 70 vuotta täyttäneille ja se on julkaistu myös sähköisillä kanavilla. Tietoa löytyy kunnan verkkosivuilta osoitteesta www.tuusula.fi/koronavirus. Tuusulan kunnasta myös soitetaan teille lähiaikoina ja kysytään avun tarpeesta.

Emme pysty ennakoimaan, kuinka kauan nämä poikkeukselliset olosuhteet jatkuvat, mutta me tulemme selviytymään tästä – yhdessä! Läheiset, ystävät ja naapurit ovat tärkeitä tukijoita arjen sujumiseksi poikkeusoloissa. Myös monet tutut toimijat, niin yhdistykset, seurakunnat kuin yrityksetkin, ovat löytäneet uusia tapoja auttaa ja toimia.

Toimitaan annettujen ohjeistusten mukaisesti ja yritetään kaikki jaksaa. Ja kun tarvitaan toista ihmistä, otetaan vaikka puhelin käteen. Kuntamme numerot ovat sinua varten.

Pidetään huolta toisistamme!

Arto Lindberg, pormestari



Osoitetiedot: Facta-rekisteri, vuonna 2020 70 vuotta täyttävät tuusulalaiset ja sitä vanhemmat henkilöt.

TUUSULA

**Elämisen
taidetta.**

Postiosoite: PL 60, 04301 Tuusula • Käyntiosoite: Hyryläntie 16, Tuusula
Puhelin: (09) 87181 • Faksi: (09) 8718 3072
www.tuusula.fi

TIETOA JA VINKKEJÄ ARJESSA JA KOTONA PÄRJÄÄMISEEN KORONAEPIDEMIAN AIKANA

TUUSULAN KUNTA

- Ikäihmisten palvelunumero tämän poikkeustilan ajan on 040 314 3160, arkisin klo 9–16 ja lauantaisin klo 9–14, tietoa kunnan ja muiden palveluista.
- Kunnan yleistä koronainfoa annetaan TuusInfossa p. 09 8718 3070 TuusInfon aukioloaikojen mukaan.
- Tuusulan kunnan häiriötilannetiedote 020 690 116 kuunneltavissa ympäri vuorokauden.
- Lisätietoja www.tuusula.fi/koronavirus

RUOKA- JA KAUPPA-APUA JÄRJESTÖILTÄ JA MUILTA TOIMIJOILTA

- Siskot ja Simot toimisto@siskotjasimot.fi tai p. 044 973 3844, ma–pe klo 9–15
Vapaaehtoista kauppa- ja apteekkiapua välitetään yli 70-vuotiaille ja sairauden vuoksi riskiryhmään kuuluville. Kauppa-apua ei voida antaa koronan tai koronaepäilyn vuoksi karanteenissa oleville.

Toiminnassa kiinnitetään erityistä huomiota hygieniaan ja turvallisuuteen. Vapaaehtoiset ja avunsaajat ohjeistetaan tarkoin ennen kauppareissuja. Kauppareissuista ei vastaanoteta korvausta.

- Station Jokela kauppa ja asiointiapua p. 050 547 4454
- Lottakanttiini, yli 70-vuotiaille maksuton lounaan kotiinkuljetus arkisin, p. 09 274 1740 klo 9–11.30
- Nurkka10, lounaan kotiinkuljetus Tiedustelut p. 0400 800 092 / 050 584 719
- Tuusulan seurakunnan hätäapuna vähävaraisille lounasaterioita ennakkotilauksesta
 - Jokelassa 31.3. alkaen p. 040 735 9640, tilaukset edellisenä pe klo 12–14
 - Kellokoskella 26.3. alkaen p. 040 724 6009, tilaukset edellisenä ti klo 12–14
 - Hyrylässä 27.3. alkaen p. 0400 651 505, tilaukset edellisenä ke klo 12–14

TUUSULA

**Elämisen
taidetta.**

Postiosoite: PL 60, 04301 Tuusula • Käyntiosoite: Hyryläntie 16, Tuusula
Puhelin: (09) 87181 • Faksi: (09) 8718 3072
www.tuusula.fi

RUOKAKAUPPOJEN PALVELUT

- Prisma-kauppakassi, foodie.fi
- K-ruoka-verkkokauppa, k-ruoka.fi/verkkokauppa
- S-market, Kauppakassi foodie.fi
- Alepa-kauppakassi, foodie.fi/alepa
- Kauppahalli24, kauppahalli24.fi
- K-market Parila, ti ja pe klo 10-12 p. 050 533 6959, yli 70-vuotiaille maksuton toimitus samana päivänä alueille 04310, 04340, 04230, 04200

APTEEKIT

- Tuusulan 1. Apteekki, Autoasemankatu 1
Yli 70-vuotiailla on mahdollisuus asioida apteekissa arkisin klo 8.30–10.
Lisätietoja lääkkeiden kuljetukseen liittyvistä palveluista p. 09 2745 440.
Avoinna ma-pe klo 8.30–20, la klo 9–19, su klo 11–19.
- Riihikallion apteekki, Haukantie 2, p. 09 8366 740, avoinna ma-pe klo 10–18,
- Jokelan apteekki, Keskustie 10, p. 09 417 1442, avoinna ma-pe klo 9–19, la klo 9–15, su ja juhlapäyhinä suljettu.
- Kellokosken apteekki, Vanha Valtatie 197, 09 284 511, avoinna ma-pe klo 9.30–17, la klo 10–14, su ja juhlapäyhinä suljettu

AUTTAJIA JA AVUNTARVITSIJOITA VÄLITTÄVÄT VERKKOALUSTAT

- Uusimaalaiset.fi –vapaaehtoistoimijoiden korona-apua
- Nappinaapurit.fi -naapuriapua löytyy osoitteesta nappinaapuri.fi
- HS Suomi auttaa, keskusteluseuraa sitä kaipaaville, hs.fi/suomiauttaa

TUUSULA

**Elämisen
taidetta.**

Postiosoite: PL 60, 04301 Tuusula • Käyntiosoite: Hyryläntie 16, Tuusula
Puhelin: (09) 87181 • Faksi: (09) 8718 3072
www.tuusula.fi

HENKINEN TUKI / JAKSAMINEN

- SPR Tuusulan ystävävälitys, p. 0400 27372, ystavat.spr.tuusula@gmail.com
- Tuusulan seurakunta
Diakoniatyöntekijä p. 040 844 2258 ma-ti ja to-pe klo 9–11, ke klo 14–16.
Päivystävä pappi ma-ke klo 9–15 ja to klo 9–17 p. 09 875 96211
- Omaishoitajien OivaHetki-toiminta ja Oivat puhelinporinat p. 050 320 3962 tai p. 050 306 6812
- MIELI-Suomen Mielenterveys ry:n valtakunnallinen kriisipuhelin 24h/vrk p. 09 2525 0111
- Kirkon valtakunnallinen palveleva puhelin: p. 0400 22 11 80 avoinna joka ilta klo 18–24
- Ruotsinkielinen kirkon palveleva puhelin p. 0400 22 11 90 joka ilta klo 20–23
- Päihdeneuvontaa: p. 0800 900 45 ilmaiseksi, anonyymisti, vuorokauden ympäri ja vuoden jokaisena päivänä.
- HelsinkiMission Aamukorva p. 045 341 0504 auki klo 05–08.

TUUSULA

**Elämisen
taidetta.**

Postiosoite: PL 60, 04301 Tuusula • Käyntiosoite: Hyryläntie 16, Tuusula

Puhelin: (09) 87181 • Faksi: (09) 8718 3072

www.tuusula.fi

MITÄ TEHDÄ, JOS EPÄILET KORONAVIRUSTARTUNTA TAI ET ENÄÄ PÄRJÄÄ KOTONA

Jos epäilet koronavirustartuntaa

- Koronahoitopuhelin p. 019 226 0099 auki joka päivä klo 8–20
- Nettipalvelun kautta, 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, joka päivä klo 8–20 numerossa 019 226 0099.

Kiireellinen hoidon tarve, ei hengenvaaraa

- Valtakunnallinen terveysneuvontapuhelin p. 116 117 avoinna 24/7. Numerosta voit kysyä neuvoja äkillisiin terveysongelmiin. Sinut ohjataan oikeaan hoitopaikkaan tai saat ohjeita itsehoitoon.

Neuvonta muihin koronatilanteesta johtuviin arjen haasteisiin

- Koronaneuvonta- ja koronatukipuhelin, joka päivä klo 8–20 p. 019 226 0098.
- Sosiaali- ja kriisipäivystys p. 040 315 3970

Ikäihmisten asiakasohjaus - kotona asumista tukevat palvelut

Keski-Uudenmaan sote-palvelujen asiakasohjaus tarjoaa neuvontaa ja ohjausta ikääntyneen kotona asumista tukevien palveluiden löytämiseksi ja käynnistämiseksi.

- p. 040 314 4678 arkisin ma-pe klo 8–15
- seniorineuvonta.tuusula@keusote.fi
Jos lähetät sähköpostia, ethän liitä siihen henkilökohtaisia tietojasi (esim. sosiaaliturvatunnus).

TUUSULA

**Elämisen
taidetta.**

Postiosoite: PL 60, 04301 Tuusula • Käyntiosoite: Hyryläntie 16, Tuusula
Puhelin: (09) 87181 • Faksi: (09) 8718 3072
www.tuusula.fi