



**JÄRVENPÄÄ,
KERAVA JA
TUUSULA
MUKANA
HAASTEESSA**

Tärkeää koronatietao asukkaille

KUNTAJOHTAJIEN TERVEISET KUNTALAISILLE



Olli Naukkarinen



Kirsi Rontu



Arto Lindberg

Yhdessä yhteisen haasteen edessä

Me Keski-Uudenmaan kuntajohtajat emme voineet kokoontua tätä kirjoitusta varten yhteiskuvaan. Emme ole viime aikoina tavanneet, emmekä hetkeen tapaakaan kasvokkain. Vaikka emme nyt fyysisesti näe toisiamme, olemme enemmän yhteydessä kuin koskaan. Koronaviruspandemia ei tunne kuntarajoja.

Olemme saaneet iloksemme huomata, että Järvenpäässä, Keravalla ja Tuusulassa ihmiset välittävät ja huolehtivat toistaan. Naapuriapu toimii ja lukuisat vapaaehtoiset ovat ilmoittautuneet mukaan auttamisrinkeihin, kun yli 70-vuotiaiden turvalliset kotiolot varmistetaan. Paikalliset yritykset ovat mukana talkoissa ja me kuntalaiset voimme auttaa yrittäjiä selviytymään vaikeista ajoista. Olemme ylpeitä teistä kaikista ja uskomme näiden yhteisten ponnistusten kantavat hedelmää vielä pitkään senkin jälkeen, kun käsillä olevasta tilanteesta on selvitty.

Tuntuu omituiselta, että paras apu kanssaihmisistä kohtaan tällä hetkellä on etäällä pysyminen. Näin se vain on. Koronaviruksen leviämistä ei voi hidastaa millään

muulla tavalla kuin tapaamalla mahdollisimman vähän ihmisiä. Tavatessamme muistamme turvavälit ja yskimishygieenian. Meistä jokainen voi vaikuttaa ratkaisevalla tavalla siihen, että epidemiasta selvitään mahdollisimman lievin seurauksin.

Meidän kuntajohtajien tehtävä on huolehtia, että Järvenpäässä, Keravalla ja Tuusulassa tehdään kaikki tarvittava, mitä ihmisten hyvinvointi poikkeusoloissa vaatii. Jotta onnistumme tässä, täytyy kaikkien kuntalaisten noudattaa suosituksia ja auttaa toisiaan. Tähän julkaisuun on koottu tietoa, jonka avulla tästä tilanteesta selvitään. Älä epäröi olla yhteydessä kotikuntasi palvelunumeroihin, jos on kysyttävää tai kerrottavaa.

Me selviämme tästä – yhdessä.

Olli Naukkarinen
Kaupunginjohtaja
Järvenpään kaupunki

Kirsi Rontu
Kaupunginjohtaja
Keravan kaupunki

Arto Lindberg
Pormestari
Tuusulan kunta



Koronaviruksen 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. Emme pysty ennakoimaan, kuinka kauan nämä poikkeukselliset olosuhteet jatkuvat, mutta me tulemme selviytymään tästä yhdessä.



Ennaltaehkäise koronatartunnan leviämistä

Jokainen voi omalla toiminnallaan hidastaa koronaviruksen leviämistä. Sosiaalisten kontaktien vähentäminen on nyt tärkeää myös terveille ihmisille, koska siten hidastetaan epidemian leviämistä. Vältä siis ihmisjoukkoja ja tungoksia ja pidä vähintään metrin etäisyys kanssaihmiin.

Omaa ja läheistensä tartuntariskiä voi myös alentaa huolehtimalla käsi- ja yskimishygienistä. Pese kädet vedellä ja

saippualla usein ja huolellisesti, ainakin 20 sekunnin ajan. Käytä alkoholipohjaista käsihuuhdetta, jos et voi pestä käsiäsi. Älä kosketele silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi.

Yski ja aivasta kertakäyttöiseen nenäliinaan ja laita nenäliina heti roskeen. Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yksi tai aivasta hihaan, älä käsiisi.

Jos kaikesta huolimatta sairastut, jää kotiin lepäämään. Perheenjäsenet voivat tukea ikäihmisiä tai muita riskiryhmiin kuuluvia asioimalla kaupassa näiden puolesta. Suoraa kontaktia voi välttää jättämällä ostokset sovitusti ovelle. Myös monet kaupat ja ravintolat toimittavat ruokaa koti-ovelle.

Jos epäilet sairastuneesi koronaviruseräilyyn, toimi näin

Valtakunnallinen neuvontapuhelin

Puhelinneuvonnasta saa yleistä tietoa koronaviruksesta. Neuvonta on auki arkipäivisin klo 8–21 ja lauantaisin klo 9–15. Numerosta saa neuvontaa myös tekstiviestillä, 050 902 0163. Tekstiviestipalvelu on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät esimerkiksi kuulovamman tai muun syyn vuoksi voi puhua puhelimessa.

Järvenpää ja Tuusula / Keusote

Epäiletkö koronaviruseräilyä?

Tee oirearvio nettipalvelussa, jos epäilet koronatartuntaa. Sinuun otetaan yhteyttä saman päivän aikana.

www.keski-uudenmaansote.fi

Jos sinulla on hengitystieoireita, etkä pärjää kotona

Keusoten koronahoitopuhelin:
019 226 0099
Avoimena joka päivä klo 8–20

Kerava

Epäiletkö koronaviruseräilyä?

Tee oirearvio osoitteessa omaolo.fi. Lisätietoa saat myös osoitteista **Kerava.fi** sekä **terveyspalvelut.kerava.fi** "Kysy koronaviruksesta 24/7" -palvelusta.

Jos sinulla on hengitystieoireita, etkä pärjää kotona – Soita aina ensin!

Vakavat oireet (hengenahdistus, yleistila heikkenee): Soita Keravan terveyskeskukseen 09 2949 3456, ma–to klo 8–15 ja pe klo 8–14. Viikonloppuisin ja klo 16 jälkeen soita Päivystysapuun, 116 117. Jos puhelimitse todetaan tarve lääkärin arviolle, sinut ohjataan epidemiapäivystykseen (kulku vain D-ovesta). Jos oireesi ovat kriittiset, soita 112.

Jos et pärjää kotihoito-ohjein, ota yhteys koronahoitopuhelimeen.

Sairastuneena

Vältä läheistä kontaktia muihin. Pysytkö kotona, kunnes kuume ja muut oireet ovat olleet poissa vähintään vuorokauden. Hengitystieinfektio paranee useimmiten noin viikon kotilevolla.

Älä käytä taloyhtiön yhteisiä tiloja, kun olet sairas.

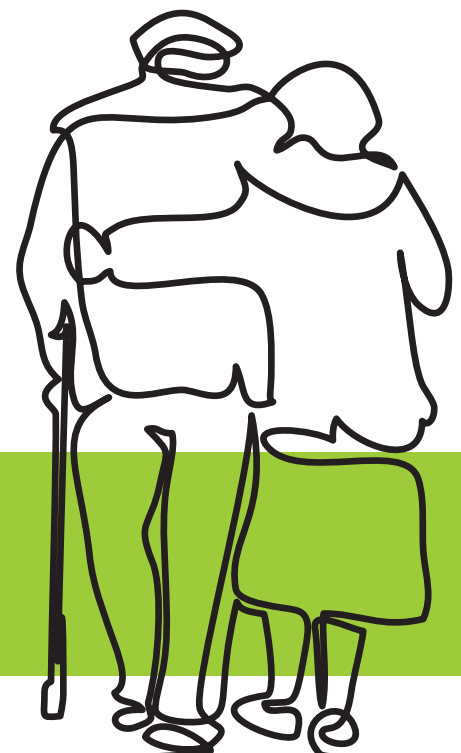
Sairaana ollessa lepo ja riittävä nesteiden nauttiminen on tärkeää. Kuumetta ja särkyä voit lievittää apteekista ilman reseptiä saatavilla lääkkeillä.

Huolehdi hyvästä käsi- ja yskimishygienistä.

Tarkkaile vointiasi ja soita tarvittaessa terveyskeskukseen. Jos joudut lähtemään lääkäriin, peitä suusi ja nenäsi kertakäyttöisenäliinalla.

Vältä menemistä terveyskeskukseen tai apteekkiin, jos sinulla on yskä, kuume tai hengenahdistus.

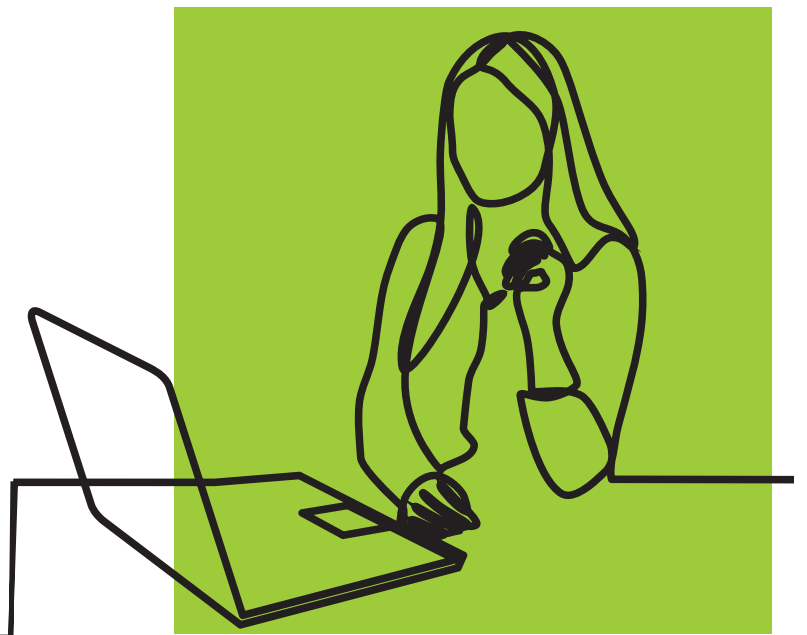
MISTÄ SAA APUA JA TUKEA?
Hyvä yleinen sivusto:
<https://karanteenissa.fi>



Yleisestä hyvinvoinnista huolehtiminen on tärkeää

Poikkeustilanteessakin on tärkeää huolehtia omasta kunnosta ja pyrkiä liikumaan monipuolisesti rajatut mahdollisuudet hyödyntäen. Liikuntavinkkejä löydät Järvenpään, Keravan ja Tuusulan liikuntapalveluiden kotisivuilta, sekä Facebookista.

Myös kulttuuria voi harrastaa etänä ja virtuaalisesti. Pääset kotoa käsin helposti kulttuurin äärelle tutustumaan keikkoihin, oopperaan, museokierrokseen, kirjallisuuteen, lastenkulttuuriin ja paljon muuhun!



Tukea ja neuvoa Järvenpäästä

Järvenpään kaupungin palvelunumero + 70-vuotiaille:
040 315 3154, arkisin klo 9–15
Neuvontaa kaupungin tuesta ja toiminnasta

Tarvitsetko apua arjen haasteisiin?

Soita Keski-Uudenmaan sote -kuntayhtymän koronaneuvonta- ja tukipuhelimeen 019 226 0098. Numero on avoinna joka päivä klo 8–20.

Keski-Uudenmaan sote -kuntayhtymän Järvenpään alueen ikäihmisten Seniorineuvonta 040 315 3000, seniorineuvonta.jarvenpaa@keusote.fi, arkisin ma-pe klo 8–15

Tukea ja neuvoa Keravalta

Neuvoja esim. ikäihmisten, vammaisten ja lapsiperheiden asioissa
p. 040 318 3113 arkisin klo 8.30–16.00.
Jonotus, takaisinsoittopyyntö tai yhteydenotto sähköpostitse: korona@kerava.fi.

Kerava-tuen kautta saa myös lasten ulkoilutusapua ja ruoka-apua kaikenikäisille soittamalla

- Kerava-tuen neuvontapuhelimeen p. 040 318 3113 arkisin klo 8.30–16.00
- Diakoniavastaanoton puhelinpäivystykseen p. 0400 378 138 klo 9.00–12.00.

Puheluihin vastaavat sosiaalialan ammattilaiset.

Tukea ja neuvoa Tuusulasta

Tietoa Tuusulan palveluista TuusInfo 09 8718 3070, tuusinfo@tuusula.fi. TuusInfo palvelee maanantaista torstaihin klo 8–16 ja perjantaisin klo 8–12. Tuusulan kunnan ikäihmisten palvelunumero 040 314 3160 arkisin klo 9–16 ja lauantaisin klo 9–14, tietoa kunnan ja muiden palveluista.

Tarvitsetko apua arjen haasteisiin?

Soita Keski-Uudenmaan sote -kuntayhtymän koronaneuvonta- ja tukipuhelimeen 019 226 0098. Numero on avoinna joka päivä klo 8–20.

Keski-Uudenmaan sote -kuntayhtymän Tuusulan alueen ikäihmisten Seniorineuvonta 040 314 4678, seniorineuvonta.tuusula@keusote.fi, arkisin ma-pe klo 8–15
Tuusulan kunnan häiriötilannetiedote 020 690 116 kuunneltavissa ympäri vuorokauden.

Lisätietoja www.tuusula.fi/koronavirus ja www.tuusula.fi/koronaeristys

Näin puhut perheen pienimmille koronasta:
<https://www.mll.fi/uutiset/ml-ja-koronavirus/>

Tue ja käytä paikallisia yrityksiä

Poikkeustilanteessa moni paikallinen yritys joutuu koviin. Jokainen meistä voi auttaa heitä ja tuottaa samalla itselleen ja läheisilleen iloa ostamalla palveluita etukäteen, vaikkapa lahjaksi. Keski-Uudeltamaalta löydät runsaasti yrityksiä, jotka tarjoavat hius-, kauneus- ja hierontapalveluita, luontoretkeä, herkullisia aterioita, tai elämyksiä kulttuurista liikuntaan.

Yrittäjät löytävät apua ja neuvoja Keuken kriisineuvonnasta, p. 050 523 8897 arkisin klo 9–16, www.keuke.fi/kriisineuvonta



Kirjasto verkossa

E-kirjasto palvelee verkossa. Lue e-kirjoja, kuuntele e-äänikirjoja ja musiikkia sekä katso elokuvia – e-kirjastossa on paljon erilaisia mahdollisuuksia tarjolla, kirkes.finna.fi. Seuraa myös kirjastojen verkkosivuja ja sosiaalisen median kanavia. Keravan kaupunginkirjasto lukee arkisin kaunokirjallisuutta Youtubessa, ja perjantaisin keskustellaan ajankohtaisista aiheista nuorille suunnatussa podcastissa. Linkit löydät kirjaston Facebook-sivulta. Tuusulan kirjaston verkkosivuilta www.tuusula.fi/kirjasto löytyy linkkejä verkkokirjastoon, kirjaston omiin sekä muiden tarjoamiin maksuttomiin e-aineistoihin ja kunnan virtuaalitapahtumien koosteeseen. Kevään aikana tulossa virtuaalisesti mm. ääneenlukua, satutunteja, luentoja ja vinkkauksia.

Lue lisää kuntien tarjoamista verkkopalveluista verkkosivuilta tai kysy lisää kuntien neuvovista puhelimista!



Yhteystietoja

Apua ja ajanvietettä arkeen



Vapaaehtoiset Siskot ja Simot

Vapaaehtoista kauppa- ja apteekkiapua välitetään yli 70-vuotiaille ja sairauden vuoksi riskiryhmään kuuluville. Kauppa-apua ei voida antaa koronan tai koronapääilyn vuoksi karanteenissa oleville.

Ota yhteyttä:

Järvenpää, Kerava ja Tuusula:
toimisto@siskotjasimot.fi / 044 973 3844
Puhelimeen vastataan varmimmin
ma–pe 9–15.

Apteekit

Järvenpään I apteekki

Mannilantie 44
09 279 8030

Avoimma parillisilla viikoilla:

ma–pe 9–19, la 9–14. Parittomilla viikoilla:
ma–pe 9–21, la 9–17, su 11–15

Järvenpään II apteekki

Helsingintie 41
010 4703 750

Avoimma parillisilla viikoilla:

ma–pe 9–21, la 9–17, su 11–15.

Parittomilla viikoilla: ma–pe 9–19, la 9–14

Keravan 1. apteekki

Kauppakaari 2
029 340 0220

Avoimma:

ma–pe 8.30–21, la 9–17, su 12–17

Keravan Keskusapteekki

Kauppakaari 4
09 274 7930

Avoimma:

ma–pe 8.30–20, la 9–15, su 12–16

Tuusulan 1. Apteekki

Autoasemankatu 1

Yli 70-vuotiailla on mahdollisuus asioida apteekissa arkisin 8.30–10.

Avoimma:

ma–pe 8.30–20, la 9–19,

su 11–19. Lisätietoja lääkkeiden kuljetukseen liittyvistä palveluista 09 2745 440.

Riihikallion apteekki

Haukantie 2
09 8366 740,

Avoimma:

ma–pe 10–18

Jokelan apteekki

Keskustie 10
09 417 1442,

Avoimma:

ma–pe 9–19, la 9–15,

su ja juhlapäyhinä suljettu.

Kellokosken apteekki

Vanha Valtatie 197

09 284 511

Avoimma:

ma–pe 9.30–17, la 10–14,

su ja juhlapäyhinä suljettu

Seurakunnat

Järvenpään seurakunta

www.jarvenpaanseurakunta.fi

Diakonia auttaa

Seurakunnan diakonia tarjoaa apua hengelliseen, henkiseen ja aineelliseen ahdistukseen. Diakonian ajanvaraus

050 571 1889, ma–to 10–12

Papin puhelin 040 487 37 06

ma–pe 9–16

Tuusulan seurakunta

www.tuusulanseurakunta.fi

Diakoniatyöntekijä 040 844 2258,

ma–ti ja to–pe 9–11, ke 14–16.

Päivystävä pappi 09 8759 6211

joka päivä 9–21

Keravan seurakunta

www.keravanseurakunta.fi

Diakoniavastaanoton

puhelinpäivystys 0400 378 138,

ma–pe 9.00–12.00

Puhelinpäivystys tarjoaa ohjausta ja neuvontaa. Seurakunnan papit ja diakoniatyöntekijät ovat käytettävissä myös keskustelua varten. Yhteys seurakunnan vaihteeseen: 09 478 488

Vapaa-aika

Keikkoja, oopperaa, museokierroksia, kirjallisuutta, lastenkulttuuria ja paljon muuta:

www.jarvenpaa.fi/kulttuuriaetana

Kivaa kotoiluun lasten kanssa

www.lskl.fi



Keravan historiaa Finnassa

Finna on hakupalvelu, joka tuo yhteen suomalaisen arkistojen, kirjastojen ja museoiden digitoidut aarteet. Sinkan omilla Finna-sivuilla on valmiita kuvakokonaisuuksia muun muassa Sariolan tivolista, Keravan puusepänthehtaasta sekä Ornon tehtaalta.

muistaja.finna.fi/

keravan_museopalvelut/

Tuusulan-historiaa kotisohvalta

Virtuaali Tuusulasta löydät historiaa, tarinoita ja vanhoja valokuvia iltojen iloksi. Kannattaa tutustua myös erilaisiin virtuaalipolkuihin, joita voi myöhemmin kesällä käydä katsomassa myös ulkoliikunnan merkeissä.

www.virtuaalituusula.fi

Kulttuuria ja museoita kotoa käsin

Tuusulan kulttuuri jakaa konsertteja (striimauslinkkejä), taidevinkkejä ja taideteke- mistä www.facebook.com/tuusulankulttuuri/

Tuusulan museon, Halosenniemen ja Taitelijakoti Erkkolan Facebook-sivuilta voi seurata mitä museomaailmassa tapahtuu. Somessa jaetaan tietoa museoiden ja muiden tuottamista verkkosisällöistä

www.facebook.com/tuusulanmuseo

www.facebook.com/halosenniemi

www.facebook.com/erkkola

Taitelijakoti Erkkolan Instagramissa (taiteilijakoti_erkkola) on luvassa visailuja, sanataideideoita sekä J. H. Erkon ja Aleksis Kiven runoja. Osallistu visailuihin ja runoil- le mukana! Seuraa myös Halosenniemen Instagramia.

Taide- ja museokeskus Sinkka jakaa taidepuuhavinkkejä lapsille ja video-opastuksia näyttelyyn

www.facebook.com/TaideJaMuseokeskusSinkka/

www.facebook.com/TaideJaMuseokeskusSinkka/

Järvenpään taidemuseo jakaa monenlais- ta sisältöä taiteesta ja kulttuurista. Seur- ra myös kulttuurijärvenpaa -Instagramia. www.facebook.fi/jarvenpaa.taidemuseo

Liikuntaa kotikonstein:

www.jarvenpaa.fi/liikunta

www.facebook.com/keravan.liikuntapalvelu

www.tuusula.fi/liikunta

Voitas-jumppa

Helpon Voitas-jumpan yhdeksän liikkeen avulla pääset helposti voima- ja tasapaino- harjoittelun alkuun kotonasi:

www.voitas.fi/jumppavidoot/