

Tietoa koronaviruksesta

Puhelinpalvelussa **0295 535 535** saa yleistä tietoa koronaviruksesta.

Neuvonta palvelee arkipäivisin klo 8–21 ja lauantaisin klo 9–15.

Palvelua saa ensisijaisesti suomeksi ja mahdollisuuksien mukaan myös ruotsiksi ja englanniksi.

Kysymyksiä voi lähettää myös tekstiviestitse numeroon 050 902 0163.

Tekstiviestipalvelu on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät esimerkiksi kuulovamman tai muun syyn vuoksi voi puhua puhelimessa.

Ohjeita kansalaisille koronaviruksesta

Ohjeita miten voit omalla toiminnallasi hillitä koronaviruksen leviämistä ja lievittää siitä aiheutuvaa huolta sekä miten toimit, jos sairastut tai läheisesi sairastuu.

Suojele itseäsi ja läheisiäsi

Jokainen voi omalla toiminnallaan hidastaa koronaviruksen leviämistä. Vältä ihmisjoukkoja ja tungoksia ja pidä vähintään metrin etäisyys kanssaihmiisi. Oma ja läheistensä tartuntariskiä voi myös alentaa huolehtimalla käsi- ja yskimishygieniasta.

Jos kaikesta huolimatta sairastut, jää kotiin lepäämään.

Koronavirus aiheuttaa äkillisen hengitystieinfektion. Oireita voivat olla yskä, kurkkukipu, kuume, hengenahdistus, lihaskivut ja päänsärky. Pelkästään oireiden perusteella ei voi päätellä, onko hengitystietulehduksen aiheuttaja koronavirus vai joku muu virus tai bakteeri.

Jos tarvitset terveysterveystietoa tai -ohjausta:

Päivystysapu **116117**

Henkeä uhkaavassa hätätilanteessa soita aina hätänumeroon **112**

Päijät-Hämeen hyvinvointipalvelujen Asiakasohjaus Siiri (65 vuotta täyttäneet)
avoinna ma, ti, to, pe klo 9-15 ja ke klo 9-16 **044 4825 5050**

Sosiaalihuollon ohjaus- ja neuvontapalvelu Polku (alle 65v.)
avoinna arkisin klo 9-15 **03 819 4850**

Lisätietoja

Omaolo-palvelu <https://www.phhyky.fi/fi/asiakkaalle/omaolo-palvelu/>

Kysely, joka ohjaa ja antaa neuvoja koronaviruksen altistukseen ja oireisiin

<https://www.terveyskyla.fi/koronabotti/>

Hengitystieinfektioiden itsehoito

<https://www.terveyskyla.fi/keuhkotalo/tietoa-keuhkosairauksista/hengitystieinfektiot/itsehoito>

Tietoa koronasta selkokielellä

<https://www.tukiliitto.fi/ajankohtaista/thl-koronavirus-selkokielella/>

Juttuseuraa ja keskusteluapua

Päijät-Hämeen Mielenterveysseura ry

Lahden Seudun kriisikeskuksen asiakasvastaanotto toteutetaan toistaiseksi etä- tai puhelinvastaanottona. Kriisikeskuksen ajanvaraus 03-877 660 arkisin klo 9-10.30.

Valtakunnallinen Kriisipuhelin 09 2525 0111 suomen kielellä 24/7.

Oletko vaikeassa elämäntilanteessa tai kokenut järkyttävän tapahtuman?
Koetko, ettet jaksakaan enää yksin huolen tai murheen kanssa?

Kriisipuhelimen ruotsinkielinen linja, Kristelefon, päivystys 09 2525 0112,
ma, ke klo 16.00-20.00 sekä ti, to, pe klo 9.00-13.00

Kriisipuhelimen arabiankielinen linja päivystys 09 2525 0113,
ma, ti klo 11.00-15.00, ke klo 13.00-16.00 ja 17.00-21.00 sekä to 10.00-15.00

Englanniksi voi soittaa arabiankieliselle linjalle.

Sekaisin chat Arkisin klo 9-24 ja viikonloppuisin klo 15-24

Chat on suunnattu 12-29-vuotiaille <https://sekasin247.fi/#sekasin-2>

MIETE ry Puhelinpäivystys

ma-to klo 13-15 ja su klo 13-15

Päijät-Hämeen Mielenterveystyön Tuki Miete ry

044 575 7610

Virka-aikana

Nina 0440270202, Sampsa 0444890022,

Riikka 0445757610

Tukea ja neuvoja ruoanlaittoon

0440345063 / Jaana

Muutokset ajoissa ovat mahdollisia.

MIETE ry CHAT yksinäisille

Ryhmächattiin mahtuu kerralla 20 keskustelijaa ja se on avoinna maanantai ja keskiviikko klo 15-17 ja tiistai ja torstai klo 17-19 ainakin 27.3.2020 saakka.

Chattiin pääset luomalla käyttäjätunnuksen ja nimimerkin <https://tukinet.net/rekisteroidy>
<https://tukinet.net/.../miete-chat-yksinaisille-.../ryhmachatit/>

Lahden seurakuntayhtymä puhelinpäivystys 050 464 6068 ma -su 9-12

Ev.lut. kirkon **Valtakunnallinen Palveleva Puhelin** avoinna joka päivä klo 18-24 0400 221 180

Helsinki Mission **Juttukorva-puhelinpalvelu**. Ma-pe klo 13-15 045 341 0504.

Lapsiperheille keskusteluapua

Vanhempainpuhelin 0800 92277.

maanantaisin klo 10–13 ja 17–20
tiistaisin klo 10–13 ja 17–20
keskiviikkoisin klo 10–13
torstaisin klo 14–20

Vanhempain chatti ma-ti klo 10-13, to klo 17-20 ja pe klo 10-13.
Mahdollisuus varata tunnin keskustelu-aika chatissa.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/>

Lasten ja nuorten puhelin 116 111

maanantaista perjantaihin klo 14–20
lauantaisin ja sunnuntaisin klo 17–20

<https://www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin/>

Kanssasi keskustele Mannerheimin Lastensuojeluliiton kouluttama päivystäjä.
Puhelu on sinulle maksuton.

Lasten ja nuorten chat su-ke 17-20.

MLL - Leikki pankki, vinkkejä yhteistoimintaan

<https://leikki pankki.xn--leikki piv-12ac.fi/haku>

Martat, vinkkejä yhdessä tekemiseen

<https://www.martat.fi/aikaa-olla-kotona/>

Ensi- ja turvakotiliiton verkkopalvelu

Vauvaperheiden chat sekä Vauvaperhe ja päihteet -chat ovat avoinna arkipäivisin klo 10-15. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/>

Valtakunnallinen Kriisipuhelin 09 2525 0111 suomen kielellä 24/7.