



Ohjeita yli 70-vuotiaille ja miten voimme heitä tukea Kainuussa

Yli 70-vuotiaita henkilöitä pyritään suojaamaan koronavirustartunnalta. Heillä on suurempi riski saada taudista vakavia, sairaalahoitoa vaativia oireita. Vastustuskyky voi heikentyä myös perussairauksien, kuten diabeteksen tai sydän- ja verisuonisairauksien takia.

Valtioneuvosto on velvoittanut yli 70-vuotiaat pysymään erillään lähikontakteista muiden ihmisten kanssa mahdollisuuksien mukaan. **Tehostetusta käsihygieniasta** on tärkeää huolehtia. Kaikkien velvollisuus on omalla toiminnalla estää tautia leviämistä.

Yli 70-vuotiaiden ja muiden riskiryhmässä olevien luona **ei pidä tarpeettomasti vieraillla**. Yhteyttä heihin voi pitää esimerkiksi puhelimitse. Mikäli vierailu on välttämätöntä, kättelystä, halaamisesta ja muista lähikontakteista pitää luopua. Vierailulla pitää käyttää suun ja nenän edessä esimerkiksi huivia.

Nyt tarvitaan myös vapaaehtoisten apua - kuinka sinä voit auttaa?

Naapurit ja läheiset ihmiset ovat tärkeitä tukijoita arjen sujumiseksi poikkeusoloissa. Kysy naapuriltasi tai läheiseltäsi, tarvitseeko hän apua.

Mistä apua Kainuussa?

1. Välttämättömän asioinnin (ruoka, lääkkeet tms.) turvaamiseksi käänny ensisijaisesti **omaisten ja naapuruston** puoleen. Jos omaiset tai lähipiiri ei voi Kela-kortilla hakea apteekista lääkkeitä, yli 70-vuotias voi hakea ne toistaiseksi itse.
2. Useat **kaupat ja ravintolat** tarjoavat kotiinkuljetusta. (Liite.) Monet kaupat ovat suunnanneet aukioloaikoja yli 70-vuotiaille, jotta he voisivat käydä itse asioilla, jos omaiset tai lähipiiri eivät voi auttaa.
3. Apua voit saada myös **järjestöiltä** (SPR, kyläyhdistykset jne.).
4. Kainuun alueella toimii useita yksityisiä yrityksiä, jotka tarjoavat kotipalveluiden tukipalvelua (esimerkiksi asiointi, siivous, saattajapalvelut, ruokapalvelu). Yhteystiedot kunnittain liitteenä ohessa ja saatavilla Kainuun soten Internet-sivuilta: <https://sote.kainuu.fi/kotihoito> ja [suora linkki yhteystietoihin](#)
5. Jos lähipiiri tai muut tahot eivät voi auttaa, ota yhteyttä viime kädessä oman kunnan **aikuissosiaalityöhön**. Yhteydenotot mieluiten **ma-pe klo 8-10** välillä:

Hyrnsalmi, 044 797 0445
Kajaani, 044 797 0441
Kuhmo, 044 797 0316
Paltamo, 044 712 9306
Ristijärvi, 044 797 0447
Sotkamo, 044 750 2202
Suomussalmi, 044 777 3361

Postiosoite:

Kainuun sosiaali- ja
terveydenhuollon
kuntayhtymä,
PL 400
87070 Kainuu

Laskutusosoite:

Kainuun sosiaali- ja
terveydenhuollon
kuntayhtymä,
Ostolaskut
PL 401
87070 Kainuu

Sähköposti:

etunimi.sukunimi@kainuu.fi

Puhelin:

08 61561

Y-tunnus

2496986-0

Pankki:

Iban:
FI08 8119 9710 0089 72
BIC: DABAFIHH
OVT-tunnus
0037249698602000

Internet

www.kainuu.fi