

## KORONATIEDOTE 70 VUOTTA TÄYTTÄNEILLE

Hallitus on todennut yhteistoiminnassa tasavallan presidentin kanssa Suomen olevan poikkeusoloissa koronavirustilanteen vuoksi.

Hallitus linjasi 16. maaliskuuta 2020 lisätoimenpiteistä koronavirustilanteen hoitamiseksi Suomessa. Linjattujen toimenpiteiden tarkoituksena on suojata väestöä sekä turvata yhteiskunnan ja talouselämän toiminta. Linjaukset ovat voimassa 13. huhtikuuta 2020 asti.

Uuden koronaviruksen (COVID-19) riskit ikäihmisille (yli 70 – vuotiaat) ja riskiryhmiin kuuluville ovat muita suuremmat. Virus aiheuttaa useammin vakavia oireita ikääntyneille ja niille, joilla on jo jokin perussairaus, kuten diabetes, sydänsairaus tai keuhkosairaus.

Tämä tiedote täydentää 17.3.2020 Marttilan kunnan asukkaille annettua tiedotetta (5/2020). Tiedote lähetetään kaikille Väestörekisterin mukaan Marttilan kunnassa kirjoilla oleville vuonna 1950 ja sitä ennen syntyneille. Olemme koonneet muutamia olennaisia asioita yhteen helpottaaksemme arkeanne poikkeuksellisessa tilanteessa.

Tämänhetkisen tiedon mukaan (16.3.2020) Marttilan kunnan alueella ei ole todettuja koronavirusinfektioita. Seuraamme tilanteen kehittymistä tarkasti. Vältä turhaa liikkumista, huolehdi käsihygieniasta sekä itsesi ja lähimmäisesi terveydestä.

Suomen hallitus antoi toimintaohjeena, että yli 70-vuotiaat velvoitetaan **pysymään erillään kontakteista muiden ihmisten kanssa mahdollisuuksien mukaan** (karanteenia vastaavat olosuhteet), pois lukien kansanedustajat, valtiojohto ja kunnalliset luottamushenkilöt.

- **Yleisillä paikoilla, kuten kaupassa asiointi on terveenä sallittua, mutta ei suositeltavaa. Parasta olisi, jos joku muu huolehtisi asiointin ja toimittaisi tavarat kotiovelle.** Asiointit kannattaa keskittää mahdollisimman vähin eri kertoihin.
- Jos kuitenkin asioitte itse, **muistakaa hyvä käsihygienia ja muut annetut ohjeet. Jokaisen henkilön tulee arvioida itse omien asiointikäyntiensä tarve.**
- **Ulkoilu on edelleen sallittua**, jos kunto ja terveydentila sen mahdollistavat.
- **Kaikissa tilanteissa ikäihmisten tulee noudattaa äärimmäistä varovaisuutta.**
- **Turhia käyntejä ikäihmisen luona tulee välttää. Olkaa yhteydessä puhelimitse.**

**Mikäli yli 70-vuotiaalla kuntalaisella ei ole läheisiä, jotka voisivat olla avuksi, kunta tarjoaa asukkaille asiointipalvelua (mm. kauppa ja apteekki) ruoka- ja päivittäishuollon järjestämiseksi. Palvelu on maksutonta ajalla 18.3.-13.4.2020. Palvelu organisoidaan kunnan sosiaalitoimen kautta.**

**Yhteydenotot asiassa sosiaalipalvelujohtaja Maria Vesala p. 044 084 5392. Takasivulla ateriapalvelujen tietoja.**

Eläkeliiton paikallisyhdistys toimii **vapaaehtoisavunkoordinoijana** esim. kaupassa käyntiin, apteekkiasiointiin tai puhelimen kautta seurusteluun. Jos olet avun tarpeessa yhteydenotot Sirkka-Liisa Kankare p. 0400 791 427. (Yli 70-vuotiaat eivät toimi fyysisenä apuna, vaan puhelimitse organisoivat toimintaa.)

**Marttilan kunnan kotipalvelun käynnit toteutetaan normaalisti.** Jos jotain muutoksia palveluihin tulee, niistä informoidaan jokaista asiakasta erikseen. Vierailut Suvirannan palvelukeskuksessa on kielletty. Omaisiin ja läheisiin voi pitää yhteyttä puhelimitse.

**Marttilan Sale** on ilmoittanut, että **kaupan ensimmäinen aukiolotunti on rauhoitettu riskiryhmiin kuuluville asiakkaille**, jolloin pinnat on juuri puhdistettu ja asiakasmäärä on vähäinen.

**Terveystieteiden tutkimuskeskus** on ilmoittanut, että **terveydenhuoltoon voi ja saa olla normaalisti yhteydessä liittyen sairauksiin tai terveydenhuoltoon liittyviin asioihin.** Terveystieteiden tutkimuskeskus on nyt tilanteesta johtuen kuormittunutta, joten vastausajat voivat olla pidentyneitä. **Terveystieteiden tutkimuskeskuksesta ollaan teihin yhteydessä, jos esimerkiksi lääkäriaikanne peruuntuu.** Tällä hetkellä (18.3.2020) Marttilan terveysaseman vastaanotolla kiireettömät vastaanottokäynnit on pystytty hoitamaan normaalisti.

**Martinkosken seurakunnasta** saa ruoka- ja keskusteluapua soittamalla diakoneille Annika Kivilahti p. 044 744 3212 ja Tiina Orre p. 044 474 3412

Mikäli perheessänne on akuuttia taloudellisen tuen tarvetta, koskevat normaalit toimeentulotuen hakemisen ohjeistukset tässäkin tilanteessa. Perustoimeentulotuki haetaan Kelasta (katso Kelan sivuilta ohjeet), ennaltaehkäisevää ja täydentävää toimeentulotukea myönnetään harkinnan mukaan kunnan sosiaalitoimesta. Sosiaalitoimi antaa asiassa ohjausta ja neuvontaa.

### Mikäli sinulla on hengitystieinfektion oireita

THL:n ohjeistus on, että jos sinulla on **lievän** hengitystieinfektion oireita, kuten nuhaa, yskää, kurkkukipua, lihassärkyä tai kuumetta, lepää ja sairasta rauhassa kotona. Pysytele kotona kunnes oireet loppuvat. Ota yhteyttä terveydenhuoltoon vain, jos sinulle tulee vakavia oireita, kuten hengenahdistusta tai yleistilasi laskee. Lisätietoja: [www.thl.fi](http://www.thl.fi)

Vointisi vaatiessa ota yhteyttä:

- puhelimitse Liedon pääterveysasemalle puh. 02 4873 7231

- virka-ajan ulkopuolella puhelimitse TYKS:n yhteispäivystykseen puh. 02 313 8800

- Valtakunnallinen koronavirusinfonumero on puh. 0295 535 535

### Koronaviruksen leviämisen ennaltaehkäisy

Hengitystieinfektioita aiheuttavat virukset tarttuvat ilmanteitse pisaratartuntana suoraan henkilöstä toiseen tai pinnoille joutuneista sairastuneen limaeritteistä kosketuksen välityksellä. Kuumeisen hengitystieinfektion aikana ei pidä mennä työpaikalle, eikä viedä sairastunutta lasta päivähoitoon.

**Tartuntojen välttämiseksi kannattaa yleisestikin huolehtia hyvästä käsihygieniasta pesemällä kädet saippuavesipesulla niistäminen jälkeen ja ennen ruokailua, sekä kodin ulkopuolella asiointin jälkeen.** Käsidesinfektioainetta voi myös käyttää, jos saippuavesipesua ei ole mahdollista tehdä.

Silmien, suun ja nenän alueiden koskemista likaisilla käsillä tulee välttää, koska virukset leviävät niistä hengitysteihin. Pisaroiden leviämisen voi estää yskimisen ja aivastamisen aikana peittämällä suun nenäliinalla tai yskimällä ja aivastamalla hihaan.

**Suunenäsuojuksia tai hengityksensuojainta ei tarvitse käyttää muiden kuin terveydenhuollossa toimivien tartuntatautilanteessa.**

#### **Auranmaan Osuuspankin ohjeistusta asiakkaille:**

Jos maksat laskujasi konttorissa, on hyvä siirtyä maksuttomaan suoramaksuun. Tällöin lasku maksetaan automaattisesti ajallaan ja oikeilla maksutiedoilla. Autamme mieluusti suoramaksun käyttöönotossa.

Käteistä voit nostaa pankkikortilla esimerkiksi Otto- tai Nosto-automaateilta. Autamme pankkikortin käyttöönotossa.

Jätäthän maksupalvelukuoret ja tilisiirtolomakkeet niille tarkoitettuun lokeroon konttorin ulkopuolelle.

Neuvottelut voimme käydä kanssasi puhelimitse.

Sanna Toropainen	asiakkuuspäällikkö	010 255 1051
Pirkko Hakamäki	asiakkuusneuvoja	010 255 1052
Kirsi Lantee-Mäenpää	asiakkuusneuvoja	010 255 1055
Jenny Lähtinen	asiakkuusneuvoja	010 255 1056
Annika Niemi	asiakasneuvoja	010 255 1059
Riitta Niemi	asiakkuusneuvoja	010 255 1057
Sanni Saari	asiakkuusneuvoja	010 255 1058
OP Asiakaspalvelu	0100 0500	

Pankkien kassapalveluissa tapahtuu paljon asiakaskohtaamisia ja asiointi erityisesti riskiryhmiin kuuluville pitää olla mahdollisimman turvallista. Tämän takia on tärkeää, että kaikki asiakkaat, jotka pystyvät käyttämään itsepalvelukanavia eli verkkopankkia ja maksukorttia käyttävät näitä palveluita konttoripalveluiden sijaan.

(Puheluiden hinnat: 0100-alkuinen palvelunumero: Normaali paikallisverkkomaksu (pvm) tai kotimaisen matkapuhelinoperaattorin hinnaston mukainen matkapuhelinmaksu (mpm), 010-alkuinen palvelunumero: Kiinteän verkon lankaliittymistä ja kotimaisista matkapuhelinliittymistä 0,0835 e/puhelu+0,167 e/min (hinta sisältää ALV:n))

**Ateriapalveluja koronakaranteenin aikana****Grilli-kahvio Pikkulämmin**, Salontie 20, 21490 MARTTILA

Lounas 8,50 €, keitto 6,50 €

Grillihinnasto löytyy Pikkulämpimän kotisivuilta

Mahdollisuus myös kotiinkuljetukseen (ei keitto) koronakaranteenin aikana

Puh. 02 484 6114

**Härkätien kahvila**, Myllypellontie 1, 21490 MARTTILA

Lämmin lounas 5,50 €, salaatti 2,50 €

Valmiita annoksia voi noutaa.

Puh. 044 5050 593

**Kuokantalo**, Marttilantie 18, 21490 MARTTILA

Lounas eläkeläisille 8 euroa (pääruoka, salaatti, jälkiruoka)

Hinta sisältää kotiinkuljetuksen.

Tilaukset puh. 0400 537 242

**Marttilan kunta**

Lounas kotiin kuljetettuna 8 euroa (pääruoka, salaatti, jälkiruoka)

Ateriapalvelun tarpeesta yhteydenotto puh. 044 084 5392

Poikkeuksellisissa tilanteissa on tärkeää pitää huoli omasta hyvinvoinnista, terveydestä ja tavanomaisista päivärutiineista:

- Pukeudu aamulla päivävaatteisiin
- Noudata totuttua ateriaritmiä
- Ulkoile
- Soita ystäville ja tuttaville. Niillekin, joille ei tavallisesti tule soiteltua.
- Pidä huolta hyvästä mielialasta kuuntelemalla radiota ja katselemalla tv:stä muuta-kin kuin uutisointia maailman tilanteesta.

Alla muutamia tahoja, joiden puoleen voi tarvittaessa kääntyä:

- Suomen Mielenterveysseuran kriisipuhelin, päivystys numerossa 09 2525 0111 ympäri vuorokauden
- Kirkon keskusteluapu, puhelin avoinna joka ilta klo 18 – 24, p. 0400 22 11 80. Chat on avoinna ma-pe klo 12-20

**Lisätietoja ja mahdolliset yhteydenotot:****sosiaalipalvelujohtaja Maria Vesala p. 044 084 5392****sosiaaliohjaaja Marika Hirvensalo p. 044 744 9330****sosiaalityöntekijä Marja Eltonen p. 044 744 9335****sosiaalitoimiston sihteeri Annukka Hakala p. 044 744 9315**

Sosiaalitoimi ottaa käyttöönsä normaalista poikkeavat puhelinajat. Puhelinaika ajalla 17.3.-13.4.2020 arkisin klo 9.00-14.00.