

Hyvä yli 80-vuotias orimattilalainen

Elämme nyt poikkeuksellisia aikoja. Koronavirus vaikeuttaa jokaisen arkea, mutta erityisesti tilanne koskettaa ikäihmisiä ja terveydentilansa vuoksi riskiryhmiin kuuluvia asukkaita. Olemme keränneet tähän kirjeeseen yhteystietoja, vinkkejä ja ohjeita pärjäämiseen näissä poikkeuksellisissa oloissa.

Koronavirus leviää nykytiedon mukaan lähikontaktissa saatuna pisaratartuntana, minkä vuoksi on syytä huolehtia sosiaalisten kontaktien rajoittamisesta ja hyvästä hygieniasta. Välttättehän kaikkia tarpeettomia tapaamisia yli 2–3 hengen ryhmissä mukaan lukien perhekokoontumisia.

Vaikka lähikontakteja suositellaan välttämään, voitte liikkua ja lenkkeillä normaaliin tapaan, kunhan muistatte pitää turvavälin toisiin ihmisiin. Riittävä väli on kaksi metriä, jonka pitämistä tulee noudattaa myös oireettomien kanssa. Suosittelemme lämpimästi kotijumppaa, johon olemme koonneet ohjeet seuraaville sivuille.

Muistattehan ahkeran käsienspesun vedellä ja saippualla ainakin 20 sekunnin ajan. Myös hyvä yskimistekniikka on tärkeä: yskitään hihaan, nenäliinaan tai talouspaperiin, joka laitetaan heti käytön jälkeen sekajätteeseen.

Jos Teillä on lieviä normaalin flunssan oireita ilman kovaa päänsärkyä, hengenahdistusta ja korkeaa kuumetta, voitte hoitaa oireita kotona. **Mikäli oireenne muuttuvat voimakkaiksi ja ette enää pärjää kotona, voitte soittaa Päivystysapuun 116 117.**

Kaupungin tarjoama asiointiapu ikäihmisille ja riskiryhmäläisille

Valtioneuvoston ohjeiden mukaan yli 70-vuotiaiden ja riskiryhmiin kuuluvien tulisi välttää kauppa- ja apteekkiasiointia. Kun asiointimahdollisuudet ovat rajalliset, on tärkeää olla riittävä kotivara niin normaalien särkylääkkeiden, ruoan kuin päivittäistavaroiden osalta.

Jos ette saa asiointiin apua lähipiiriltänne, Orimattilan kaupunki tarjoaa poikkeusolojen ajan maksutonta asiointiapua. Autamme tuomalla tarvittavat elintarvikkeet ja lääkkeet kotiovellesi.

Jos tarvitsette apua asiointiin, ota yhteyttä kaupungintalon vaihteeseen ma 9–17, ti–pe 9–15. Puh. 03 888 111 tai orimattilan.kaupunki@orimattila.fi.

Voitte halutessanne hoitaa apteekkiasioita puhelimitse suoraan apteekin kanssa. Orimattilan apteekki toimittaa lääkkeitä maksuttomasti riskiryhmille. Puhelinnumero on 03 887 430.

Orimattilan pääapteekki on auki: ma–pe klo 8.30–20, la klo 8.30–16, su klo 10–14.

Artjärven sivuapteekki on auki: ma–ke klo 9.30–16, to suljettu, pe klo 9.30–16.



Sosiaalihuollon apu, ohjaus ja neuvonta

Mikäli Teillä on liikkumisrajoitteita tai mahdollisen karanteenin aiheuttamia haasteita, ja jos tämänhetkinen tuki ei ole riittävää arjessa selviytymisessä, voitte ottaa yhteyttä **Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän asiakasohjaus Siiriin, puh. 044 482 5050, ma-ti ja to-pe klo 9-15, ke klo 9-16.**

Siirin tarkoituksena on tukea ikäihmisten kotona selviytymistä ja etsiä arjen sujumisen ratkaisuja yhdessä asiakkaan kanssa. Tavoitteena on löytää oikeanlaista apua oikeaan aikaan.

Lämpimän aterian tilaaminen omalla kustannuksella kotiin Orimattilassa

Ravintola Arvid toimittaa lounasta kotiin kuljetettuna. Hinnat kuljetuksen kanssa 9 euroa ja noudettuna 7 euroa. Maksutapana on käteinen tai kortti. Tilaukset puh. 03 780 8595.

Ravintola Kehräämö toimittaa lounasta kotiin kuljetettuna arkisin 9 euroa/ateria. Maksutapana on käteinen, kortti tai lounasseteli. Tilaukset puh. 040 538 3755 tai myynti@ravintolakehraamo.fi.

Ravintola Tehdas toimittaa lounasta kotiin kuljetettuna hintaan 10 euroa/ateria. Maksutapana on käteinen tai kortti. Tilaukset puh. 010 327 4400.

Keskusteluapua

Mikäli tarvitsette tilanteen vuoksi keskusteluapua, on sitä saatavilla muun muassa seuraavilta tahoilta:

Orimattilan seurakunnan diakoniatyö tarjoaa keskusteluapua sekä elintarvikeapua varattomille ikääntyneille. Yhteyshenkilö on diakonissa Leena Savolainen, puh. 050 364 7402.

Aamukorva tarjoaa ystävällisen kuulijan ja keskustelukumppanin aamun varhaisina tunteina. Voit soittaa Aamukorvaan, kun huolet painavat mieltäsi tai uuden päivän kohtaaminen tuntuu ahdistavalta. Päivystäjänä toimii aina tehtävään koulutettu vapaaehtoinen. Keskustelut ovat luottamuksellisia.

Aamukorva päivystää numerossa 045 341 0504 joka aamu klo 5-8. Samassa numerossa päivystää myös Juttukorva ma-pe klo 13-15. Aamukorva ja Juttukorva ovat HelsinkiMission palveluita, joihin voi soittaa kaikkialta Suomesta. Puhelun hinta on operaattorin hinnoittelun mukainen.

Turvallista ja terveellistä arkea toivottaen

Orimattilan kaupunki

