

Koronavirustaudin COVID-19 ohjeistus

Kuntoutusohjauksen ja tuetun asumisen asiakkaille

Yleisiä ohjeita koronaepidemian ajalle

- Ystäviä ja sukulaisia ei tulisi nyt tavata.
- On vältettävä läheisiä kontakteja muiden ihmisten kanssa, samassa kodissa asuvat ovat poikkeus.
- Liikkuminen kodin ulkopuolella lisää tartuntariskiä. Ulkoilu on edelleen mahdollista ja suotavaakin. Ulkoillessa muihin ihmisiin tulee kuitenkin pitää etäisyyttä vähintään metri.
- Tehostetusta käsi- ja yskimishygieniasta on tärkeää pitää huolta.

Ajantasainen tieto koronaepidemiasta ja terveystietojen yhteystiedot

Kangasalan kaupunki on avannut **koronavirusneuvontapuhelimen numerossa 03 5655 4020**.

Neuvontapuhelimesta Kangasalla ja Pälkäneellä asuvat saavat neuvontaa koronavirusinfektiosta joka päivä klo 8-21.

Arki-iltaisain kiireellistä apua tarjoaa terveyskeskuspäivystys p. (03) 5655 4025 (ma-to klo 8-21 ja pe klo 8-16).

Viikonloppuna aukioloaikojemme ulkopuolella voit soittaa TAYS Valkeakosken päivystykseen p. (03) 311 67260

Soita terveydenhuoltoon, jos sinulle:

- nousee äkillinen kuume (38 astetta tai yli) ja tautiin liittyy kurkkukipua ja/tai yskää tai
- tulee vakavia oireita, kuten hengenahdistusta ja yleistilasi heikkenee tai
- olet palannut ulkomailta 14 vuorokauden sisällä tai olet ollut lähikontaktissa varmistetun koronavirusinfektioon kanssa.

Suuri osa koronavirukseen sairastumisista on lieviä ja silloin voi jäädä sairastamaan kotiin

Lieväoireinen voi sairastaa kotona. Lieviä oireita ovat nuha, yskä, kurkkukipu, lihassärky tai matala kuume.

- Lepää rauhassa kotona, kunnes oireesi ovat loppuneet.
- Vältä läheistä kontaktia muihin. Pysytkö kotona, kunnes kuume ja muut oireet ovat olleet poissa vähintään vuorokauden. Hengitystieinfektio paranee useimmiten noin viikon kotilevolla.
- Älä kutsu vieraita.
- Älä käytä taloyhtiön yhteisiä tiloja, kun olet sairas.
- Riittävä nesteiden nauttiminen on tärkeää. Kuumetta ja särkyä voit lievittää apteekista ilman reseptiä saatavilla lääkkeillä.
- Huolehdi hyvästä käsi- ja yskimishygieniasta.
- Tarkkaile vointiasi ja soita terveyskeskukseen, jos oireesi pahenevat saadaksesi ammattilaiselta jatko-ohjeet.
- Jos joudut lähtemään lääkäriin, peitä suusi ja nenäsi kertakäyttönäliinalla.

Yhteystiedot

Kehitysvammahuollon työntekijät ovat tavoitettavissa epidemian aikana ensisijaisesti puhelimitse ja sähköpostitse. Tarvittaessa voit jättää viestin vastaajaan.

Sosiaalityöntekijä, kehitysvammahuolto

Ritva Ahteneva

p. 050 372 3181 (ma-pe klo 9-15)

Kuntoutusohjaus

Tommi Ruokonen p. 050 323 1934 (ma-pe klo 9-15)

Heli Minkkinen p. 050 323 1932 (ma-pe klo 9-15)

Tuetun asumisen ohjaaja

Tiina Huikuri p. 040 133 6385 (ma-pe klo 9-17)

Ympäri vuorokauden päivystys Kaarinankodeilla

p. 040 354 3942

Vammaispalvelun päivystyspuhelin

p. 040 701 6958 (ma-pe klo 9-15)