

## PALVELUTALOT

Palvelutaloissamme voi vieraila, mutta edelleen suositeltavaa tavata omaisia ja läheisiä ensisijaisesti ulkona.

THL ja Sosiaali- ja terveysministeriö (19.5.2020) ohjeistuksen mukaisesti: Ikääntyneiden on hyvä noudattaa samoja yleisiä ohjeita tartuntariskin vähentämiseksi kuin muidenkin. Näitä ovat lähikontaktien välttäminen ja etäisyyksien pitäminen muihin ihmisiin sekä hyvä käsihygienia.

- Hoidettaessa itse kauppa- ja apteekkiasiointeja tai käytäessä terveyskeskuksessa, on huolehdittava käsihygieniasta ja pidettävä vähintään 1 - 2 metrin turvaväli. Myös asiointia ruuhka-aikaan kannattaa välttää.
- Kasvotusten tapaamisissa on pidettävä huoli kahden metrin turvavälistä.
- Vierailulle ei pidä mennä yli 70-vuotiaiden, jos on vähäisiäkin hengitystieinfektion oireita.
- Vierailut riskiryhmään kuuluvan luona pitää tehdä turvallisesti. Kättelyä, halaamista ja muita ylimääräisiä lähikontakteja pitää välttää. Vierailijan on myös suojattava hengitystiensä hengityssuojaimella. Käsihygienia ennen ja jälkeen vierailun on tärkeää.
- Ikääntyneen on hyvä liikkua päivittäin joko ulkoilemalla tai kotona vaikka jumppatuokiona.
- Ulkoilu ja liikunta vahvistavat vastustuskykyä. Pienissä ryhmissä, esimerkiksi naapurin kanssa, voi myös liikkua, kun muistaa turvavälit ja muut annetut ohjeet. Myös omaisten ja läheisten tapaamisen voi järjestää ulos.

Apua asiointeihin voi tarvittaessa ostaa AaPa Palvelut Oy:ltä. Ajanvaraus numerosta 050 348 5977.

Ateriapalvelut ovat avoinna asukkaillemme Keskustan, Tuiran, Höyhtyän ja Koskelan palvelutaloissa sekä Sara Wacklin-kodissa.

Ystävällisin terveisin

Tiina Korhonen, toiminnanjohtaja

Pirihanni Valkiala-Koskenkangas, palvelujohtaja