

Ajankohtaista tietoa koronaviruksesta

Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän tiedotuslehti

Kainuussa



Kainuun
soten ohjeita
koronaviruksen
varalle
Kainuussa

Pääkirjoitus

Kainuussa on varauduttu koronaviruspandemiaan

Kiinassa käynnistyi alkuvuonna koronaviruksen aiheuttama COVID-19 -tartuntatauti-epidemia. Maailman terveysjärjestö WHO julisti koronavirusepidemian pandemiaksi 11.3.2020. Sairaanhoidopiirien varmennetut tapaukset ilmoitetaan päivittäin Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen (THL:n) verkkosivuilla. Tartuntaa epäiltäessä näytteitä otetaan potilailta, joilla on hengitystieinfektion oireita ja terveyden- ja sosiaalihuollon henkilökunnalta.

Epidemian leviämisen estämiseksi on tärkeää suojata riskiryhmiä eli iäkkäitä ja perussairaita. Lievistä hengitystieinfektion oireista kärsivien tulee sairastaa kotona ja välttää sosiaalisia kontakteja.

Virus tarttuu ihmisestä toiseen pääasiassa pisaratartuntana lähi-kontaktissa. Tartunta on mahdollinen kosketustartuntana käsien kautta. Tartuntariskiä voi alen-

taa huolellisella käsihygienialla ja noudattamalla annettuja ohjeita. Sairastuneiden oireita ovat kuume, yskä ja hengenahdistus.

Kainuun sote on perustanut pandemiavastaanotot keskussairaalaan ja terveysasemille. Drive-In -näytteenotto toimii keskussairaalan päivystyksen yhteydessä ja testi voidaan tehdä henkilön ollessa autossa eikä sairaalaan tarvitse mennä sisälle. Ajanvaraus Drive In- näytteenottoon tehdään numerosta 116 117.

Tartuntojen määrän oletetaan lisääntyvän kesälomien ja rajoitusten lieventämisten myötä. Epidemian huipun arvioidaan siirtyneen kesäkuulta lokakuulle ja kestävän jopa yli vuoden.

Maire Ahopelto
Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän johtaja

COVID-19-epidemia Kainuussa

Koronavirusepidemian tilanne on rauhallinen ja sairastumiset yksittäisiä. Kainuussa epidemia alkoi maaliskuussa 2020. Todettuja tartuntoja 18.5.2020 mennessä Kainuussa on yhteensä 72, testejä on tehty n. 2000. Hoitokotiepidemioita ei ole ollut.

Pandemian alkumetreillä valmistauduttiin äkilliseen, erittäin laajaan, joiain kuukausia kestäväan epidemiaan. Kolmen kuukauden aikana tilannekuva on muuttunut oleellisesti ja saanemme useamman erillisen epidemia-aallon poikkeuksellinen ajanjakson ulottuessa ensi vuodelle.

Varautuminen aiheuttaa merkittäviä suoria lisäkustannuksia ja aiheuttaa toiminnallista haittaa mm. suojautumistarpeen, tilavarausten, testaamisen ja karanteenien vuoksi. Lisäksi pandemian alkuvaiheen aikainen hoitovelan kasvu voi vaikeuttaa jo todettuja sairauksia, johtaa esimerkiksi syöpäsairauksien diagnostisiin viiveisiin ja lisää ennenaikaisia kuolemia. Sosiaali-

ja terveydenhuollon ulkopuoliset inhimilliset ja taloudelliset kustannukset ylittävät suorat kulut monin verroin.

Viruspandemian hiipumisen edellytyksenä on joko laajamittainen immunitteetti sairastamisen ja/tai rokottamisen myötä tai tehokas lääkehoito. Ei ole varmuutta siitä, kehittävätkö kaikki COVID-19 infektion sairastaneet vasta-aineita, onko vasta-aineilla suojaava vaikutus ja kauanko mahdollinen suoja-vaikutus kestää. Ei ole myöskään varmuutta saadaanko tehokasta rokotetta tai lääkehoitoa kehitettyä. Tyypillisimmillään uusi hengitystievirus kuten COVID-19 aiheuttaa muutamia laajamittaisia epidemioita minkä jälkeen osittainen immunitteetti johtaa taudin vaikeusasteen lievenemiseen.

Olli-Pekka Koukkari
vs. hallintoylilääkäri,
pandemiapäällikkö
Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä



Kainuun sote

Julkaisija:
Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon
kuntayhtymä (Kainuun sote)

sote.kainuu.fi
www.facebook.com/kainuunsote
www.twitter.com/kainuunsote

Mikäli epäilet saaneesi koronavirustartunnan

Mikäli epäilet koronavirustartuntaa, tee testi omaolo palvelussa tai ole yhteydessä päivystysapumeroon 116 117.

Näyte COVID-19-tutkimusta varten otetaan kaikilta henkilöiltä, joilla on koronavirusinfektioon sopivia oireita tai joilla lääkärin arvion perusteella on aihetta epäillä koronavirustartuntaa. Kohdentamantota oireetoman väestön testausta ei kuitenkaan ole tarkoituksenmukaista tehdä.

Kainuun soten näytteenotto Kajaanin alueella tapahtuu KAKSn pandemiavastaanotolla ja muissa kunnissa terveysasemilla. Hengitystieinfektio-oireisen tulee olla yhteydessä

puhelimitse omaan terveysasemaan tai 116 117 päästäkseen näytteenottoon. Kainuun sote kuntayhtymän toimipisteissä suoritettava COVID-19 koronavirustestaus on potilaalle tartuntatautilain nojalla maksuton.

Kainuun keskussairaalaossa oleva Drive In testauspaikka mahdollistaa testauksen ulkotiloissa, joka on riskittömämpää sekä testaa- jien että testattavan kannalta. Testausajan saat soittamalla 116 117. Valtioneuvoston keventäessä rajoitustoimia korostuu yksilön vastuullisuus entisestään. Testausjärjestelyt mahdollistavat nykyisellään tartuntojen toteamisen viivytyksettä. On erittäin tärkeää, että hengitystieoireiset hakeutuvat viivy-

tyksettä testattavaksi. Testitulos saadaan tyypillisesti alle vuorokaudessa.

Kainuulainen voi halutessaan käyttää myös Terveystalon tai Mehiläisen testipalvelua THL:n COVID-19 testaamiskriteeristön täytyessä. Testaamiskriteeristön täytyessä Kainuun SOTE-kuntayhtymä kompensoi oman testikustannuksensa suuruuden suoraan testin suorittajalle. Kompensaation suuruus 18.5. alkaen on 106€ (alv 0%)/testi, ylijäävä osuus jää itse maksettavaksi. Menettely on voimassa toistaiseksi.

Hätätilanteessa soita 112.



Ohjeita yli 70-vuotiaille sekä karanteenissa oleville ja miten voimme tukea heitä 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.

Toimintaohjeena on suositus, että yli 70-vuotiaat pysyvät erillään kontakteista muiden ihmisten kanssa mahdollisuuksien mukaan. Valtioneuvosto kehottaa yli 70-vuotiaita välttämään liikkumista kodin ulkopuolella, koska se lisää tartuntariskiä. Mikäli on välttämättömät käydä itse kaupassa, apteekissa tai terveysasemalla tai muutoin asioida, se olisi hyvä tehdä silloin, kun muita asiakkaita on liikkeellä vähän. Etäisyyttä muihin ihmisiin on pidettävä vähintään kahden metrin verran. Ulkoilu ja liikkuminen ovat mahdollisia, kun ne tehdään sosiaalisia kontakteja välttäen.

Tehostetusta käsihygieniasta on tärkeää huolehtia. Kaikkien velvollisuus on omalla toiminnalla estää tautia leviämässä.

Lapsia ei pidä viedä yli 70-vuotiaille hoitoon. Huolenpitoa voi puolin ja toisin osoittaa nyt muilla keinoilla. Yli 70-vuotiaiden ja muiden riskiryhmässä olevien luona **ei pidä tarpeettomasti vierailia**. Yhteyttä heihin voi pitää esimerkiksi puhelimitse. Mikäli vierailu on välttämättömät, 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?

Läheiset ihmiset ja naapurit ovat tärkeitä tukijoita arjen sujumiseksi poikkeusoloissa. Kysy läheiseltäsi tai naapuriltasi, tarvitseeko hän apua. Ensimmäiset tulee aina selvittää olisiko apua asiointiin saatavissa henkilön lähipiiristä, ystävistä tai naapu-

reista ja viime kädessä kunnan on järjestettävä asiointi.

Suomen Punainen Risti koordinoi vapaaehtoistyötä ja toimii viranomaisten apuna Kainuun alueella. SPR:n vapaaehtoiseksi voi ilmoittautua Internetissä: vapaaehtoiset.punainenristi.fi/ ja vapaaehtoiset.punainenristi.fi/event/7109

Mistä apua Kainuussa?

1. Välttämättömän asioinnin (ruoka, elintarvikkeet, lääkkeet tms.) turvaamiseksi ota yhteyttä ensisijaisesti **ystäviiin, läheisiin, omaisiin ja naapurustoon**. Jos omaiset tai lähipiiri eivät voi Kela-kortilla hakea apteekista lääkkeitä, yli 70-vuotias voi hakea ne toistaiseksi itse. Kysy neuvoja myös omasta apteekistasi.

2. Hyödynnä yritysten kotiin kuljetusta. Useat **kaupat ja ravintolat** tarjoavat maksullista kotiinkuljetusta. Monet kaupat ovat suunnanneet aukioaikoja yli 70-vuotiaille, jotta he voisivat käydä itse asioilla, jos omaiset tai lähipiiri eivät voi auttaa.

3. Apua voit saada myös **järjestöiltä** (Suomen Punainen Risti, asukas- ja kyläyhdistykset jne.) ja **seurakunnista**. Huomioi, että joidenkin järjestöjen apu voi olla myös maksullista. Avunpyynnöt tulee ohjata Punaisen Ristin korona-avun paikallisosastojen koordinaattoreille:

SPR Hyrynsalmi
Juha Hankkila p. 044 292 0253
Maarit Nurmi p. 044 720 8714

SPR Kajaani (myös Paltamon alueella)
Jouni Halonen p. 045 128 3003

SPR Kuhmo
Alpo Karppinen p. 040 038 1100

Keskusteluapua kriisitilanteessa

Epävarma tilanne aiheuttaa ihmisissä paljon huolta ja epävarmuutta. Apua ja keskusteluympäristöä löytyy verkko kautta useasta eri paikasta.

- Kainuun kriisikeskus palvelee numerossa 044 782 6030, netissä osoitteessa www.mielenterveysseurat.fi/kainuu**
- Valtakunnallinen 24/7 kriisipuhelin 09 252 50111**
- Chat alle 29 vuotiaille: sekasin247.fi**

- Palveluita, joiden tarkoituksena on ihmisen auttaminen, tuen tarjoaminen sitä tarvitseville ja kokemusten jakaminen tukinet.net
- Uuvtuutaako vanhemmuus?** Täältä saat apua arjen haasteisiin: enjaksa.fi
- Apua nuorille: normaali.fi**
- Yhdessä selviydytään -sivusto** on maksuton ja avoin kaikenikäisten lasten vanhemmille, yhdesasselviydytaan.fi
- Yhdessä avoinna olevasta Mielenterveystalosta** löydät tietoa, omahoito-ohjelmia, oppaita,

- oirenavigaattoreita sekä palveluhakuja: www.mielenterveystalo.fi
- SPR on avannut kaikille kansalaisille avoimen **Auttavan puhelimen** (ma-pe 9-21, puh. 0800 100 200).
- Valtakunnallinen Kirkon keskusteluapu** 0400 2211 80 (avoina joka ilta 18-24) kirkonkeskusteluapua.fi
- Kajaanin poikkeusolojen ajaksi palvelunumero** 040 688 7000 (ma-pe klo 8-16)



Ohjeet päivystyskäyntiin Kainuun keskussairaalaossa

Kainuun keskussairaalan päivystykseen koronaviruspandemian aikana saapuvien tulee ehdottomasti noudattaa annettua ohjeita.

Jos saat hengitystieinfektion, joka merkittävästi huonontaa vointia, soita päivystyksen ympärivuorokautiseen neuvontapuhelimeen 116 117. Numeroon tulee ottaa yhteyttä ennen pandemiavastaanotolle saapumista.

Mikäli päivystyskäynti on välttämätöntä, toimi näin:

- Kaikki hengitystieoireiset (nuha, yskä, hengenahdistus) tai kuumeiset potilaat ohjataan pandemiavastaanoton sisäänkäynnille F4. Vastaanotto sijaitsee uu-

den sairaalan pohjoispäädystä (punaiset opasteet ohjaavat ovelle).

- Muut päivystyspotilaat päivystyksen sisäänkäynnistä F2

Saapumisohjeet koskevat myös potilaita, jotka tulevat sairaalaan läheteellä hengitystieinfektion vuoksi.

Pandemian aikana on voimassa vierailukielto, joka koskee kaikkea tarpeetonta liikkumista sairaalassa. Hengitystieoireisten ei tule saapua kiireettömille ajanvarauksille kuten näytteenottoon, kuvantamiseen tai vastaanottoille (aika peruttava).



Ohjeet terveysasemalla asiointiin pandemian aikana

Kainuun soten toiminnassa on siirrytty pandemiatilaa 13.3.2020. Tähän liittyen terveysasemien toimintaan on tehty muutoksia. Myös terveysasemille saapumisen reittejä ja odotustilojen järjestelyitä on muutettu pandemian leviämisen rajoittamiseksi.

Valtioneuvoston 16.3.2020 toteamien poikkeusolojen vuoksi ulkopuolisten vierailut sairaaloissa on kielletty. Tapauskohtaisesti arvioiden poikkeukset voidaan sallia kriittisesti sairaiden ja lasten oireettomille läheisille, saattohoidossa olevien läheisille sekä puolisolle tai tukihenkilö synnytysoastolla. Vain välttämättömien saattajien käynnit sallitaan (liikuntarajoitteiset, taksisirrot). Vierailijoilla ei saa olla hengitystieoireita.

Ikääntyneiden kainuulaisten asiakasohjaus on keskitetty Kainuun sotesa, sote.kainuu.fi/palveluohjaus-ja-neuvonta

Kainuun soten asiakasohjauksen puhelinnumero on 08 615 69728, johon voi soittaa maanantaista torstaihin klo 9.00–15.00 ja perjantaina klo 9.00–14.00 tai lähettää sähköpostia: palveluohjaus.vanhuspalvelut@kainuu.fi

Kaikki sellainen terveysaseman toiminta, joka on mahdollista hoitaa etäkontaktein, hoidetaan siten. Tämä voi tarkoittaa jo varatun vastaanottoajan muuttamista etäkontaktiksi. Terveysasemalla ollaan tällöin yhteydessä potilaaseen. Poikkeustilan aikana kiireettömään hoitoon pääsemisestä voidaan joutua joustamaan ja kiireettömiä vastaanottoaikoja joutumaan.

Kaikki sellainen terveysaseman toiminta, joka on mahdollista hoitaa etäkontaktein, hoidetaan siten. Tämä voi tarkoittaa jo varatun vastaanottoajan muuttamista etäkontaktiksi. Terveysasemalla ollaan tällöin yhteydessä potilaaseen. Poikkeustilan aikana kiireettömään hoitoon pääsemisestä voidaan joutua joustamaan ja kiireettömiä vastaanottoaikoja joutumaan.

Akuutit oireet ja olemassa olevien sairauksien akuutit pahenemiset:

- Lievät hengitystieoireet tulee sairastaa kotona.
- Sähköiset palvelut:
 - **Omasote (omasote.kainuu.fi) -palvelussa** voit kysyä ohjausta ja neuvontaa Terveysasemien chatin kautta ma-to klo 8-16 ja pe klo 8-15
 - **Omasote-palvelussa** voit myös katsoa tulokset, jos sinusta on otettu näytteitä koronavirusepäilyn vuoksi.
 - **Tietoa koronaviruksesta -puhelinneuvonta** ma-pe klo 8-21 ja lauantaisin klo 9-15
 - puhelimitse 0295 535 535 tai tekstiviestillä 050 902 0163 (tarkoitettu henkilöille, jotka eivät voi käyttää puhelinpalvelua)
 - **sote.kainuu.fi -sivulta ja Omasotesta (omasote.kainuu.fi)** löytyy "koronabotti", jonka kautta voi tehdä oirearvion, saada kotihoito-ohjeita ja löytää tietoa sairauslomatoistuksesta liittyen.
- Mikäli vointi heikkenee ja tarvitset **arvion sairaanhoidon tarpeesta, tulee soittaa päivystysapunumeroon 116117 tai terveysaseman päivystysnumeroon** lisäohjeiden saamiseksi. Yhteydenoton perusteella po-

tilaalle annetaan ohjeet päivystyspoliklinikalle tai terveysasemalle saapumisesta ja kulkureitistä. Päivystysnumeroon tullesiin yhteydenottoihin vastataan 1 päivän aikana.

- **Hätätilanteessa** tulee soittaa hätänumeroon 112.
- **Sairauspoissaolotodistusta** varten tulee ottaa yhteyttä työterveyshuoltoon tai omaan terveysasemaan, jotta päivystysapunumero 116117 ei tukkeudu sairauslomapyynnöistä.

Kiireettömiä terveysaseman palveluita tarvitevien tulee ottaa yhteyttä terveysasemalle Omasoten kautta tai puhelimitse. Yhteydenottoihin pyritään vastaamaan kolmen (3) vuorokauden sisällä.

Laboratorionäytteiden ottaminen pandemian aikana

Asiakkaan tulee saapua laboratorionäytteenottoajalle yleisiin tiloihin **vain, mikäli hänellä ei ole hengitystieinfektion oireita**.

Jos asiakkaalla on varattuna laboratoriaoika ja sitä odottaessa ilmenee **hengitystieinfektion oireita, tulee ottaa yhteyttä omalle terveysasemalle tai hoitosta vastaavaan yksiköön** lisäohjeiden saamiseksi.

Yhteydenotossa arvioidaan, voidaanko näytteenottoa siirtää. Jollei se ole mahdollista, suunnitellaan, miten näytteenotto voidaan parhaiten järjestää ja mitä kautta terveysasemalle tulee saapua näytteenottoa varten.

Tila- ja kulkujärjestelyt terveysasemilla pandemian aikana

Kajaanin pääterveysasema ja Vuolijoen terveysasema
Asiakkaiden tulee ottaa etukäteen yhteyttä puhelimitse. Vastaanotto tapahtuu ajanvarauksella. Hoitoa tarvitsevat Kajaanin ja Vuolijoen pandemiaoireiset potilaat ohjataan keskussairaalan pandemiavastaanotolle. Kiireetöntä hoitoa tarvitsevat potilaat, joilla ei ole hengitystieinfektion oireita, hoidetaan terveysasemilla hoidon tarpeen arvion perusteella.

Paltamon ja Ristijärven terveysasemat
Asiakkaiden tulee ottaa etukäteen yhteyttä puhelimitse. Vastaanotto tapahtuu ajanvarauksella. Sekä Paltamon että Ristijärven pandemiaoireiset potilaat hoidetaan Paltamon terveyskeskuksessa, mikäli oirekuva ei vaadi ohjaamista päivystyspoliklinikalle. Paltamossa hengitystieoireiset potilaat saapuvat terveysasemalle pääovesta (yläkerran ovi). Potilaat ohjataan Aulaaan 1, joka sijaitsee terveysaseman ja hoitokodin välisessä

käytävässä. Potilaiden tulee laittaa kasvoilleen suojamaski, joita löytyy aulasta.

Kaikki muut potilaat tulevat alakerran ovesta (laboratorion ja hammashoitolan ovi). Odotustilana toimii joko yläkerran Aula 2 tai alakerran Aula 3. Ajanvarauksen yhteydessä potilas saa tiedon, kummasta aulasta hänet kutsutaan vastaanotolle.

TÄRKEÄÄ! Alakerran ovesta EI SAA kulkea terveysasemalle, laboratorioon tai muualle, jos on hengitystieoireita ilmenee aiemmin varattua aikaa odottaessa, tulee ottaa yhteyttä terveysasemalle jatkohoidon tai näytteenoton suunnittelua varten.

Ristijärven terveysaseman vastaanotto toiminta suljetaan resurssivajeen vuoksi 3.4.2020 alkaen toistaiseksi. Ristijärvellä asuvat potilaat hoidetaan Paltamon terveysasemalla. **Vastaanotto tapahtuu ajanvarauksella.** Terveysasemalle saa yhteyden soittamalla joko Paltamon tai Ristijärven takaisinsoittopalveluun. Hengitystieoireiset potilaat tulevat ajanvarauksen perusteella Paltamon terveysasemalle yläkerran pääovesta. Muiden potilaiden kulku tapahtuu alakerran (laboratorion ja hammashuollon) ovesta. Ristijärven palvelukeskuksen muut toiminnot (esimerkiksi laboratorion palvelut ja hammashoitola) jatkuvat toistaiseksi aiempaan tapaan.

Sotkamon terveysasema
Hengitystieoireiset ohjautuvat vastaanotolle puhelinkontaktin kautta. Tarvittaessa heille varataan vastaanottoaika. Kulku vastaanotolle tapahtuu ENSIAPU-kytlin ovesta. Muut EI-hengitystieoireiset potilaat tulevat joko pääovesta, jossa on TERVEYSASEMA-kyltti tai PERHEKESKUS-kyltin ovesta, josta on kulku laboratorioon ja röntgeniin. **Kuhmon terveysasema**
Hengitystieoireiset ohjautuvat vastaanotolle puhelinkontaktin kautta. Tarvittaessa heille varataan vastaanottoaika. Kulku vastaan-

otolle tapahtuu ensiavun ovesta (terveysaseman päätyövi). Muut EI-hengitystieoireiset potilaat tulevat pääovesta.

Hyrynsalmen terveysasema
Sisälle tullaan ensiavun ovesta, odotetaan eteisessä, jossa käsidesi ja maskit. Tästä on sovitettava hoitajalle, joka tulee hakemaan asiakkaan vastaanotolle.

Suomussalmen terveysasema
Hengitysoireisten potilaiden kulku tapahtuu ns. Välskärin ovesta, opasteet ovat pihalla ja ovissa. Potilaiden tulee saapuessaan laittaa kasvoille suojamaski, joita löytyy aulasta. Suositellaan soittamaan sairaanhoitajalle ennen terveysasemalle tuloa.

Koronaviruspandemian takia vierailut sairaaloissa, terveydenhuollon yksiköissä sekä vanhusten hoivayksiköissä on pääsääntöisesti kielletty. Rajoittamistoimenpiteenä myös **kukkalähetykset tai muut lähetti-palvelut yksiköiden potilaille on toistaiseksi kielletty**. Rajoitus on voimassa valmuislain voimassaoloajan. Pandemian edessä toiminnassa ja toimintaohjeissa voi tapahtua muutoksia. Niistä tiedotetaan erikseen.

Lisätietoja ja ajankohtaisia ohjeita voi seurata: sote.kainuu.fi

Terveysasemien puhelinnumerot			
Terveysasema	Päivystys	Kiireetön	Potilastoimisto
Kajaani	116 117 (KAKS)	08 6156 7207	08 6156 7229
	116 117 (KAKS)	08 6156 5529	08 6156 5526
		puhelinaikea klo 8-10	puhelinaikea klo 8-10
Ristijärvi	08 6156 5164	08 6156 5164	044 797 0555
Paltamo	08 6156 5322	08 6156 5322	08 6156 5329
Sotkamo	08 6156 5009	08 6156 5009	08 6156 5000
Kuhmo	08 6156 5635	08 6156 5635	08 6156 5620
Hyrynsalmi	08 6156 5423	08 6156 5423	08 6156 5429
Suomussalmi	08 6156 6200	08 6156 6200	08 6156 6212

Kysyttävää koronaviruksesta

Kainuun sote on avannut maanantaina 30.3. sähköpostiosoitteen korona@kainuu.fi joka on tarkoitettu kansalaisneuvontaan koronavirukseen liittyvissä asioissa. Kysymyksiin vastaavat Kainuun soten asiantuntijat. Mikäli kyse on sairastapauksesta, ollaan yhteydessä numeroon 116 117, tai hätätapauksessa 112. Sähköpostiin vain kiireettömiä kysymyksiä koronasta. Kysymyksiin pyritään vastaamaan mahdollisuuksien mukaan mahdollisimman pian.

Kainuun sote muistuttaa edelleen että 116 117 päivystysnumeroon tulee soittaa vain tilanteesta, jos vointi heikkenee ja on saanut hengitystieinfektion, joka merkittävästi huonontaa vointia ja tarvitsee arviota sairaanhoidon tarpeesta. Lievistä oireista kärsivien on tärkeää sairastaa kotona.

Hätätilanteessa soita 112. Päivystysnumero ei ole tarkoitettu tiedusteluihin koronaviruksesta, vaan sitä varten on STM:n tietoa koronaviruksesta puhelinneuvonta 0295 535 535.

Kainuun soten verkkosivuilta sote.kainuu.fi löytyy lisää tietoa koronaviruksesta, tilanteesta Kainuussa, sekä yhteystiedot mistä voi hakea apua sairastuessa tai kriisitilanteesta.

Kainuun sote tiedottaa koronaviruksen tilanteesta Kainuussa päivittäin. Soten tiedotteet aiheesta koostetusti löytyvät soten verkkosivuilta.

sote.kainuu.fi/pandemiainfo-kaikki-kainuun-soten-koronavirusta-kasitlevat-tiedotteet

Sosiaalipäivystys

Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymässä on käytössä ympäri vuorokauden ja kaikkina viikonpäivinä kansalaisille avoin yleinen sosiaalipäivystyksen puhelinnumero.

Kiireellisissä sosiaalisen avun tilanteissa soitetaan sosiaalipäivystykseen puh. 044 797 0676. Mikäli sosiaalipäivystys ei pysty vastaamaan, soitetaan hätäkeskukseen 112.

Kainuun soten sosiaalipäivystys ohjaa ja neuvoo kiireellisen sosiaalihuollon tarpeessa olevia kuntalaisia Hyrynsalmen, Kajaanin, Kuhmon, Paltamon, Ristijärven, Sotkamon ja Suomussalmen alueella. So-

siaalipäivystyksen tehtäviä ovat äkilliset kriisit, kuten perhe- ja lähisuhdeväkivaltatilanteet, onnettomuudet, päihde- tai mielenterveysongelmat tai ilman hoivaa ja turvaa jäänyt lapsi tai vanhus.

Virka-aikana arkisin ma-to klo 8.00–16.00 ja pe klo 8.00–15.00 kiireettömissä lastensuojelutilanteissa yhteyttä otetaan oman asuinkunnan lastensuojelun sosiaalityöntekijöihin ja muissa kiireettömissä asioissa oman asuinkunnan aikuissosiaalipalveluiden sosiaalityöntekijöihin.

Kainuun soten toiminnan sulut – Kesä 2020

Hyrynsalmi

Terveysasema: Vastaanotto on suljettu ajalla 29.6.–26.7.2020. Kiireelliset päivystysasiakkaat hoidetaan Suomussalmen kiirevastaanotolla puh. 08 6156 6200. Sulkuaikana marevan-asiakkailla kerran viikossa näytteenotto Hyrynsalmella. Kiireelliset reseptien uusinnat Omasote- tai Kanta.fi -palveluiden tai terveysaseman kautta. Sulkuaikana uusinta myös Suomussalmen ta:n kautta. Kainuun soten hoitotarvikejakelu on kiinni 6.7.–2.8.2020

Laboratorio: Laboratorio on avoinna tiistaisin ajalla 29.6.–26.7.2020. Terveyskeskuslaboratoriot palvelevat supistetusti: varattavia aikoja on vähennetty ja pääsääntöisesti vain lääkärin määräämät välttämättömät kokeet sekä INR:t voidaan ottaa eikä spirometria tutkimuksia tehdä. Päivystysajanvaraus toimii myös em. päivinä. Varattavat avoimet ajat löytyvät ajanvarausvuiltamme www.nordlab.fi

Suun terveydenhuolto: Hammaslääkärin vastaanotto suljettu 29.6.–31.7.2020. Kiireellisissä tapauksissa yhteydenotto Suomussalmen hammashoitolaan p. 08 6156 6134. Suuhygienistin vastaanotto suljettu 6.–31.7.2020

Fysioterapia: Suljettu 6.7.–2.8.2020. Akuuteissa tapauksissa yhteys Suomussalmen fysioterapiaan.

Vanhuspalveluiden päivätoiminta: Suljettu ajalla 22.6.–2.8.2020. Vanhuspalveluiden matalan kynnyksen infopisteet Suljettu ajalla 18.5.–6.9.2020

Muistipoliklinikka ja muistineuvola:

Suljettu ajalla 29.6.–2.8.2020

Kainuunmeren Työterveys:

Suljettu ajalla 6.7.–31.7.2020.

Perheoikeudelliset palvelut / lastenvalvoajat:

Suljettu ajalla 20.7.–2.8.2020

Kajaani

Terveysasemat: Vastaanotto toiminta on supistettua kesä-elokuussa. Kiireettömiä vastaanottoaikoja on saatavilla rajallisesti. Vuolijoen terveysaseman vastaanotto on suljettu ajalla 29.6.–26.7.2020. Kiireellisissä asioissa ota yhteys pääterveysasemalle. Kajaanin pääterveysaseman potilastoimisto puh. (08) 6156 7229 on avoinna poikkeuksellisesti ajalla 8.6.–16.8.2020 ma-ti klo 8–15 ke-pe klo 8–14. Muistikoordinaattorit toimintaa ei ole ajalla 29.6.–19.7.2020. Kiireelliset reseptien uusinnat Omasote tai Kanta.fi -palveluiden, apteekin tai Kajaanin pääterveysaseman potilastoimiston kautta.

Hoitotarvikejakelu: Kainuun soten hoitotarvikejakelu on kiinni 6.7.–2.8.2020

Fysioterapia ja apuvälinelainaamo: Fysioterapian ja apuvälinelainaamon toimisto avoinna 22.6.–31.7.2020 klo 8.00–12.00. Fysioterapian puhelinaika normaalisti.

Laboratorio: Keskussairaalan laboratorion näytteenottopiste on auki klo 7.00–15.00. Vuolijoen laboratorio on avoinna tiistaisin ajalla 29.6.–26.7.2020. Terveyskeskuslaboratoriot palvelevat supistetusti: varattavia aikoja on vähennetty ja pääsääntöisesti vain lääkärin määräämät välttämättömät kokeet sekä INR:t voidaan ottaa

eikä spirometria tutkimuksia tehdä. Päivystysajanvaraus toimii myös em. päivinä. Varattavat avoimet ajat löytyvät ajanvarausvuiltamme; www.nordlab.fi

Suun terveydenhuolto: Otanmäen hammashoitola suljettu 1.6.–6.9.2020. Kiireellisissä tapauksissa yhteydenotto p. 08 6156 7850

Neuvolatyö: Keskusneuvolan matkailijoiden rokotusneuvonta ja rokotusten aloitus on suljettu 6.7.–2.8.20. Aloitettut rokotukset, tetanus-esteet hoidetaan.

Aikuissosiaalipalvelut: Työllistymistä edistävä monialainen yhteispalvelu (Kainuun TYP) on suljettuna ajalla 6.–24.7.2020. Toimeentulotukihakemukset pyydetään jättämään Välikatu 21 B postilaatikkoon.

Vanhuspalveluiden päivätoiminta:

Suljettu ajalla 22.6.–2.8.2020

Vanhuspalveluiden matalan kynnyksen infopisteet: Suljettu ajalla 18.5.–6.9.2020

Muistineuvola: Suljettu ajalla 29.6.–2.8.2020

Muistipoliklinikka: Suljettu ajalla 29.6.–2.8.2020

Eläinlääkintähuolto: Vuolijoen ei pieneläinvast

taanottoa 22.6.–12.7. ja 3.8.–16.8.2020

Perheoikeudelliset palvelut / lastenvalvoajat: Sul-

jettu ajalla 20.7.–2.8.2020

Kuhmo

Terveysasema: Kiireettömiä vastaanottoaikoja on saatavilla rajallisesti. Kiireelliset reseptien uusinnat Omasote tai Kanta.fi - palveluiden, apteekin tai terveysaseman kautta. Kainuun soten hoitotarvikejakelu on kiinni 6.7.–2.8.2020

Laboratorio: Laboratorion näytteenottopiste on auki klo 7.00–15.00. Terveyskeskuslaboratoriot palvelevat supistetusti: varattavia aikoja on vähennetty ja pääsääntöisesti vain lääkärin määräämät välttämättömät kokeet sekä INR:t voidaan ottaa eikä spirometria tutkimuksia tehdä. Päivystysajanvaraus toimii myös em. päivinä. Varattavat avoimet ajat löytyvät ajanvarausvuiltamme; www.nordlab.fi

Vanhuspalveluiden matalan kynnyksen infopisteet: Suljettu ajalla 18.5.–6.9.2020

Muistineuvola ja muistipoliklinikka:

Suljettu ajalla 29.6.–2.8.2020

Kainuunmeren Työterveys:

Suljettu ajalla 6.7.–31.7.2020

Perheoikeudelliset palvelut / lastenvalvoajat: Sul-

jettu ajalla 20.7.–2.8.2020

Paltamo

Terveysasema: Vastaanotto toiminta on supistettua ajalla 22.6.–26.7.2020. Kiireettömiä lääkärin vastaanottoaikoja ei ole saatavilla ja kansanterveyshoitajan vastaanottoaikoja on saatavilla rajallisesti. Kiireelliset reseptien uusinnat Omasote tai Kanta.fi - palveluiden, apteekin tai terveysaseman kautta. Kainuun soten hoitotarvikejakelu on kiinni 6.7.–2.8.2020

Fysioterapia: Suljettu 6.7.–2.8.2020. Akuuteissa tapauksissa yhteys Kajaanin fysioterapiaan.

Laboratorio: Laboratorio on avoinna maanantaisin ajalla 22.6.–27.6.2020. Terveyskeskuslaboratoriot palvelevat supistetusti: varattavia aikoja on vähennetty ja pääsääntöisesti vain lääkärin määräämät välttämättömät kokeet sekä INR:t voidaan ottaa eikä spirometria tutkimuksia tehdä. Päivystysajanvaraus toimii myös em. päivinä. Varattavat avoimet ajat löytyvät ajanvarausvuiltamme; www.nordlab.fi

Röntgen: Suljettu ajalla 22.6.–26.7.2020.

Suun terveydenhuolto: Suljettu 6.7.–31.7.2020. Kiireellinen hoito Kajaanissa. Yhteydenotto p. 08 6156 7850

Neuvolatyö: Paltamon neuvolan matkailijoiden rokotusneuvonta ja rokotusten aloitus on suljettu 13.7.–28.8.20. Aloitettut rokotukset, tetanus-esteet hoidetaan.

Vanhuspalveluiden päivätoiminta:

Suljettu ajalla 22.6.–2.8.2020

Vanhuspalveluiden matalan kynnyksen infopisteet: Suljettu ajalla 18.5.–6.9.2020

Muistineuvola ja muistipoliklinikka:

Suljettu ajalla 29.6.–2.8.2020

Kainuunmeren Työterveys:

Suljettu ajalla 6.7.–31.7.2020

Perheoikeudelliset palvelut / lastenvalvoajat: Sul-

jettu ajalla 20.7.–2.8.2020

Puolanka

Eläinlääkintähuolto: Pieneläinvast

aanotto ajanvarauksella kerran viikossa keskiviikkoiltapäivisin 8.6.–16.8.2020

Ristijärvi

Terveysasema: Vastaanotto on suljettu ajalla 29.6.–26.7.2020. Yhteydenotot Paltamon terveysasemalle tai päivystyksellisissä asioissa puh. 116 117. Kiireelliset reseptien uusinnat Omasote tai Kanta.fi - palveluiden, apteekin tai terveysaseman kautta. Sulkuaikana uusinnat myös Kajaanin terveysaseman kautta. Kainuun soten hoitotarvikejakelu on kiinni 6.7.–2.8.2020

Fysioterapia: Suljettu 6.7.–2.8.2020. Akuuteissa asioissa yhteys Kajaanin fysioterapiaan.

Laboratorio: Laboratorio on avoinna keskiviikkoisin ajalla 29.6.–26.7.2020. Terveyskeskuslaboratoriot palvelevat supistetusti: varattavia aikoja on vähennetty ja pääsääntöisesti vain lääkärin määräämät välttämättömät kokeet sekä INR:t voidaan ottaa eikä spirometria tutkimuksia tehdä. Päivystysajanvaraus toimii myös em. päivinä. Varattavat avoimet ajat löytyvät ajanvarausvuiltamme; www.nordlab.fi

Suun terveydenhuolto: Suljettu 29.6.–31.7.2020. Kiireellinen hoito Kajaanissa, yhteydenotto p. 08 61567850

Vanhuspalveluiden päivätoiminta:

Suljettu ajalla 22.6.–2.8.2020

Vanhuspalveluiden matalan kynnyksen infopisteet: Suljettu ajalla 18.5.–6.9.2020

Muistineuvola ja muistipoliklinikka:

Suljettu ajalla 29.6.–2.8.2020

Kainuunmeren Työterveys:

Suljettu ajalla 6.7.–31.7.2020

Perheoikeudelliset palvelut / lastenvalvoajat: Sul-

jettu ajalla 20.7.–2.8.2020

Sotkamo

Terveysasema: Kiireettömiä vastaanottoaikoja on saatavilla rajallisesti. Kiireelliset reseptien uusinnat Omasote- tai Kanta.fi - palveluiden, apteekin tai terveysaseman kautta. Kainuun soten hoitotarvikejakelu on kiinni 6.7.–2.8.2020

Laboratorio: Laboratorion näytteenottopiste on auki klo 7.00–15.00. Terveyskeskuslaboratoriot palvelevat supistetusti: varattavia aikoja on vähennetty ja pääsääntöisesti vain lääkärin määräämät välttämättömät kokeet sekä INR:t voidaan ottaa eikä spirometria tutkimuksia tehdä. Päivystysajanvaraus toimii myös em. päivinä. Varattavat avoimet ajat löytyvät ajanvarausvuiltamme; www.nordlab.fi

Vanhuspalveluiden päivätoiminta:

Suljettu ajalla 22.6.–2.8.2020

Vanhuspalveluiden matalan kynnyksen infopisteet: Suljettu ajalla 18.5.–6.9.2020

Muistineuvola ja muistipoliklinikka:

Suljettu ajalla 29.6.–2.8.2020

Kainuunmeren Työterveys:

Suljettu ajalla 6.7.–31.7.2020

Perheoikeudelliset palvelut / lastenvalvoajat: Sul-

jettu ajalla 20.7.–2.8.2020

Suomussalmi

Kiireelliset reseptien uusinnat: Kiireelliset reseptien uusinnat Omasote- tai Kanta.fi - palveluiden, apteekin tai Suomussalmen pääterveysaseman kautta. Kainuun soten hoitotarvikejakelu on kiinni 6.7.–2.8.2020

Laboratorio: Laboratorion näytteenottopiste on auki klo 7.00–15.00. Terveyskeskuslaboratoriot palvelevat supistetusti: varattavia aikoja on vähennetty ja pääsääntöisesti vain lääkärin määräämät välttämättömät kokeet sekä INR:t voidaan ottaa eikä spirometria tutkimuksia tehdä. Päivystysajanvaraus toimii myös em. päivinä. Varattavat avoimet ajat löytyvät ajanvarausvuiltamme; www.nordlab.fi

Perheoikeudelliset palvelut / lastenvalvoajat: Sul-

jettu ajalla 20.7.–2.8.2020

Vanhuspalveluiden päivätoiminta:

Suljettu ajalla 22.6.–2.8.2020

Vanhuspalveluiden matalan kynnyksen infopisteet: Suljettu ajalla 18.5.–6.9.2020

Muistineuvola ja muistipoliklinikka:

Suljettu ajalla 29.6.–2.8.2020

Kainuunmeren Työterveys:

Suljettu ajalla 6.7.–31.7.2020

Sairaanhoitajan ympärivuorokautinen puhelinpäivystys puh. 08 6156 6000. Terveysaseman ollessa suljettuna päivystys Kainuun keskussairaala Sotkamontie 13, 87300 Kajaani, puh. 116 117.

Tarkemmat yhteystiedot ja aukioloajat sote.kainuu.fi