

ETÄ KOHTAAMISIA

Kuopion kaupungin asukaslehti **kevät 2020**

8 | Poikkeusoloissa
kysytään
**sitkeyttä sietää
tilannetta**

15 | Information
on restrictions
concerning
coronavirus

ILO LÖYTYY LÄHELTÄ



Kuva: Vicente Serra

tuuta, neuvoneet ja pitäneet yhteyttä - etäyhteydellä, kuten epidemian aikana on suositeltu. Suuria kokoontumisia on vältetty, palveluja suljettu ja tapahtumia peruttu. Rajoitustoimenpiteisiin, jotka ovat meidän kaikkien terveyden parhaaksi, on suhtauduttu vastuullisesti ja ymmärtävästi, vaikka ne arkipäivää hankaloittavatkin. Tästä kuuluu jokaiselle kuopiolaiselle lämmin kiitos.

Koronaviruksen leviämisen hidastamiseksi määrättyt rajoitustoimenpiteet aiheuttavat merkittäviä muutoksia myös Kuopion kaupungin palveluihin. Tässä lehdessä kerromme keskeisimmistä rajoitustoimenpiteiden vaikutuksista. Esittelemme palveluita, jotka tukevat kuopiolaisten pärjäämistä epidemian aikana.

Nyt on aika tukea toisia, mutta myös hakea tukea itselleen, kun tarve vaatii. Poikkeusaikana Kuopion kaupunki yhdessä muiden viranomaisten ja järjestöjen kanssa tarjoaa monipuolista tukea ja apua arjessa jaksamiseen. Lehdessä on myös lomake, jonka lähettämällä voi pyytää kaupunkia ottamaan yhteyttä ja keskustelemaan tarjolla olevista palveluista.

Tällä lehdellä tahdomme tavoittaa jokaisen kuopiolaisen, niin että tieto palveluista, rajoituksista ja ohjeista saavuttaa kaikki. Jokainen voi auttaa rajoittamaan epidemian leviämistä pitämällä huolta itsensä ja läheistensä suojaamisesta. Tavoitteemme on, ettei kukaan sairastu sen vuoksi, ettei tiennyt kuinka koronavirus on vältettävissä.

Rajoitukset iskevät rajusti myös elinkeinoelämään. Kuopion kaupungin yrityspalvelut on paikallisten yritysten tukena ja valtioneuvoston päättämiä yritystukia kanavoidaan osaltaan kaupungin kautta. Jokainen voi myös omilla ostopäätöksillään tukea paikallisia yrityksiä. Kriisiaika kirkastaa meille entisestään yritysten merkityksen hyvinvoinnin tuojina.

Vaikka jotkin maat jo lieventävät koronan vuoksi asettamia rajoituksia ja Suomessa Uudenmaan eristys lopetettiin, kriisi ei vielä ole ohi. Ennusteiden mukaan alueemme tartuntojen huippu on päinvastoin vasta edessä. Perusjutut on muistettava: Pysy kotona, pese kädet, pidä turvaväli. Tärkeää on edelleenkin noudattaa kokoontumisrajoituksia ja muita ohjeita, jotta epidemia ei lähtisi leviämään hallitsemattomasti. Haluan olla kuitenkin toiveikas: Kun maltamme viettää vappua perhepiirissä tai etäyhteyksillä niin ehkäpä saamme kokoontua juhannustulille jo suuremmalla joukolla!

Jarmo Pirhonen
Kaupunginjohtaja

Päivät pitenevät, luonto heräilee, muuttolinnot ilahduttavat paluullaan. Vaikka arjen rutiinit ovat mullistuneet ja huoli terveydestä ja taloudesta on koko ajan läsnä, jatkuu luonnon kiertokulku.

Ehkä juuri se osaltaan auttaa meitä jaksamaan. Kuopiossa luonto on meitä lähellä ja tärkeä meille kaikille. Tässä poikkeuksellisessa tilanteessa katse tarkentuu lähemmäs, elämän oleellisimpiin asioihin.

Jo ihan kulman takana on ilon aiheita, joita ei ole aiemmin arjen kiireissä havainnut. Näitä kokemuksia, löytöjä ja lämmön läikähdyksiä on hyvä jakaa kuvina ja puheluina heidän kanssaan, joita ei voi nyt kutsua vierellä kulkemaan.

Yhteisön ja yksilöiden vastuuntunto testataan vaikeina aikoina. On ollut huojentavaa huomata, kuinka hienosti kuopiolaiset ovat muuttuneeseen tilanteeseen reagoineet. Vanhemmat ja opettajat ovat ottaneet oppilaiden tukemisen etäopetuksessa vakavasti, vaikka uudet opetusjärjestelyt piti polkaista käyntiin yllättävän nopealla aikataululla.

Riskiryhmässä olevista ihmisistä ovat ammattihenkilökunnan lisäksi heidän läheisensä ja vapaaehtoiset ottaneet vas-

Julkaisija: Kuopion kaupunki
Päätoimittaja: Kirsi Soininen
Toimitussihteeri: Jukka Torikka
Toimitus: Kaupungintalo, PL 228
70101 Kuopio, puh. 044 718 2086
www.kuopio.fi/kohtaamisia-lehti

www.kohtaamisiakuopio.fi

Kannen kuva: Vicente Serra
Taitto: Anne Rissanen
Painopaikka: PunaMusta
Jakelu: Suora Lähetys Oy
Osoitteeton jakelu Kuopion kaupunkialueen kotitaloudet

ISSN 2489-6608 (painettu)
ISSN 2489-6616 (verkkójulkaisu)
ISSN 2489-6624 (äänilehti)

KORONA-NEUVONTAPUHELIMET

044 704 6700

Kuopion kaupungin korona-palvelupuhelin, mikäli epäilet koronavirustartuntaa tai tarvitset tietoa terveydenhuollosta, ma-pe klo 8-14.

017 183 245

Kaupungin palvelupuhelin yli 70-vuotiaille ma-pe klo 9-15.

0295 535 535

Valtakunnallinen puhelinneuvonta ma-pe klo 8-21, la klo 9-15.

044 718 3930

Kiireellistä apua omaan ja perheen jaksamiseen, sosiaalipäivystys, 24/7

017 183 393

Lähisuhdeväkivaltaa tai sen uhkaa kokevat, Kuopion Turvakoti, 24/7

0800 100 200

SPR:n auttava puhelin, keskusteluapu, ma-pe klo 9-21.



MITEN TOIMIT, JOS EPÄILET SAANEESI TARTUNNAN?

Omaolo.fi -verkkopalvelussa (www.omaolo.fi) voit selvittää, tarvitsetko ammattilaisen apua hengitystieinfektio-oireidesi takia.

Jos voitisi on sellainen, ettet pärjää kotihoito-ohjeilla, ota terveyspalveluihin yhteyttä aina ensin puhelimitse. Älä hakeudu hoitoon ennen soittamista, ettet tartuta tai altista muita mahdolliselle tartunnalle.

Ota yhteyttä omalle terveysasemallesi soittamalla ajanvaraukseen. Puhelinnumerot löytyvät kaupungin verkkosivuilta: www.kuopio.fi/kiireellinen-hoito-ja-paivystys.

Iltaisin ja viikonloppuisin tai jos saat vakavia oireita, soita päivystyksen neuvontanumeroon 116 117.

Henkeä uhkaavissa hätätilanteissa ota yhteyttä hätäkeskuksen puhelinnumeroon 112.

Huolehdi hyvästä käsi- ja yskimishygienistä. Vältä julkisia paikkoja. Pysy kotoisissa ja pidä fyysinen etäisyys toisiin. Näin hidastat koronaviruksen leviämistä ja suojelet riskiryhmiä.

VALMIUSLAIN VAIKUTUKSET KAUPUNGIN PALVELUIHIN

Tämän lehden ilmestyessä hallituksen 9.4. antamat jatkolinjaukset koronavirustartuntojen leviämisen hidastamiseksi ovat voimassa 13.5. saakka. Hallituksen tekemät linjaukset ovat aiheuttaneet muun muassa seuraavia muutoksia Kuopion kaupungin palveluissa.

Kaupungin asiakaspalvelupisteet, Kuopio Info ja Terve Kuopio -kioski on suljettu.

Varhaiskasvatuspalvelut (ml. esiopetus) pidetään toiminnassa. Peruskoulun 1.-3.-luokkalaiset saavat myös tarvittaessa lähiopetusta. Myös

pienimpiä koululaisia suositellaan kuitenkin osallistumaan etäopetukseen, jos mahdollista.

Kuopion kaupungin museot, kaupunginteatteri, Musiikkikeskus, kirjastot, nuorisotilat, harrastus- ja kerhotilat, järjestöjen kokoontumistilat, sisä- ja ulkoliikuntapaikat sekä vanhusten päivätoiminta, kuntouttava työtoiminta ja työkeskukset ovat suljettuina.

Terveysasemien kiireettömiä vastaanottoaikoja annetaan tällä hetkellä samalle ja seuraavalle viikolle. Kotihoidon palvelut jatkuvat palvelu- ja hoitosuunnitelman mukaisesti.

Kaupungin henkilöstö on siirtynyt etätöihin niissä tehtävissä, missä se on toiminnallisesti mahdollista. Kaupungin sisäiset palaverit, samoin kuin yhteydenpito asiakkaisiin hoidetaan puhelimitse tai Teams-palaverina.

Kaupunki tiedottaa palvelujensa muutoksista, samoin kuin rajoitusten poistamisesta ja toiminnan palautumisesta normaalki sitä mukaa, kun hallituksen ja valtioneuvoston antamat linjaukset tulevat voimaan.

Lisätietoja: www.kuopio.fi/tietoa-koronaviruksesta

TUKEA POIKKEUSTILANTEeseen

LAPSIPERHEILLE, NUORILLE JA IKÄIHMISILLE

Poikkeusoloissa erityistä huolta kannetaan lapsista ja perheistä, nuorista sekä yli 70-vuotiaista kuopiolaisista. Kaupungin verkkosivuille on laadittu tukisivut eri kohderyhmille, joiden auttamiseksi palveluita on koostettu monipuolisesti.

Alla mainittujen ryhmien lisäksi apua voivat hyödyntää kaikki, jotka huolehtivat arjen sujumisesta omassa kodissaan ja esimerkiksi iäkkäiden vanhempensa kodissa. Kaikkien tulee nyt huolehtia jaksamisestaan.

APUA JA TUKEA YLI 70-VUOTIAILLE

Yli 70-vuotiaita suojataan nyt koronavirukselta kaikin tavoin. Heidän tulee olla karanteenia vastaavissa olosuhteissa. Arjessa voi tulla vastaan pulmia, ja yksinolo voi aiheuttaa yksinäisyyttä ja masennustakin.

Läheisillä ja naapureilla on heille entistäkin tärkeämpi merkitys. Ruokaostosten toimitus on tärkeä apu kotona pysyville, mutta heitä voi ilahduttaa myös pitkillä puhelinkeskusteluilla, postikorteilla ja kirjeillä, kukilla, läheisten kuvilla tai vaikka ravintolapäivällisen toimittamisella kotiin.

Monet yritykset ja järjestöt tarjoavat ulkopuolista apua. Tukea on saatavissa myös seurakunnan kautta. Tukea löytyy muun muassa asiointiin, kaupassa käyntiin, kuljetuksiin ja myös keskusteluun koronasta ja muustakin elämässä.

Lisätietoja: www.kuopio.fi/tukea-ja-apua-yli-70-vuotiaille

TUKEA LASTEN JA PERHEIDEN JAKSAMISEEN KORONAVIRUSTILANTEESSA

Koronavirus ja poikkeuksellinen tilanne tuovat mukanaan monia haasteita arkeen. Perheissä koronaviruksen aiheuttamat kysymykset ja mahdollinen karanteenitilanne voi aiheuttaa myös ristiriitoja perheiden sisällä. Näissä asioissa ei kannata eikä tarvitse jäädä yksin, sillä neuvoja ja ratkaisuja asioihin voi hakea niin puhelimitse tai chatin kautta kuin myös kaupungin palveluista.

Lisätietoja: www.kuopio.fi/tukea-lapsille-ja-perheille-poikkeustilanteessa

TUKEA NUORILLE POIKKEUSTILANTEESSA

On tärkeää, että lapsilla ja erityisesti nuorilla koulunkäynnin ja arjen rytmi säilyy ja kaikki opiskelevat näissä oloissa parhaansa mukaan. Päivälle kannattaa luoda melko selkeä lukujärjestys.

Jos vanhempien ahdistus koulunkäynnin tukemisesta tuntuu suurelta, kannattaa ottaa yhteyttä opiskeluhuollon kuraattoriin tai psykologiin, oppimisasiossa tulee olla yhteydessä opettajaan/erityisopettajaan.

Niille lapsille, joille koulu on ollut turvaa ja tukea tuova elementti elämässä, tilanne on nyt erityisen vaikea. Esimerkiksi chättäily nuorisotyöntekijän kanssa voi tässä tilanteessa tuoda apua.

Lisätietoja: www.kuopio.fi/tukea-nuorille-poikkeustilanteessa



LAPSIPERHE TUKEE PAIKALLISIA YRITTÄJIÄ VERKKOPALVELUITA OSTAMALLA

Monet ihmiset ovat alkaneet koronaviruspandemian aikana ostaa paikallisten yrittäjien palveluja. Näin tekee myös Annika Rönkkön perhe.

- TEKSTI: ANJA HILTUNEN // KUVAT: VICENTE SERRA -



Kuopiolainen **Annika Rönkkö** viettää koronaviruksen rajoittamaa elämää kolme kuukautta vanhan Ella-tyttären ja puolisonsa Jussi Kajarin kanssa. Rönkkö kertoo, että poikkeustila ei ole kovin paljon muuttanut perheen arkea. Hän on itse äitiyslomalla, ja päivät kuluvat siksi muutenkin kotona. Mies käy töissä työpaikallaan eikä ole etätöissä.

-Tietysti elän vauvan kanssa nyt eristäytyneenä elämää, kun ei pääse vauvaharrastuksiin ja tapaamaan muita äitejä ja vauvoja. Sellainen nettifoorumi olisikin nyt mukava, jossa tuoreet äidit voisivat jakaa fiiliksiään ja ajatuksia, Rönkkö ehdottaa.

Poikkeustilan myötä perheellä on herännyt huoli erityisesti pienten paikallisten yritysten selviämisestä. Siksi he käyttävät pienten kauppojen kauppakassipalveluja ja tilaavat välillä ravintoloista ruokaa kotiin.

Paikalliset yrittäjät perustivat huhtikuussa Kuopio.shop-verkkokaupan, josta voi myös ostaa palveluja ja tuotteita. Rönkkön perhe aikoo käyttää myös tätä palvelua

-Saatamme ostaa sieltä esimerkiksi vaatteita ja leluja. Olisi sääli, jos paikalliset palvelut häviäisivät, Annika Rönkkö toteaa.

KERHOON EI PÄÄSE, MUTTA OHJAAJA MUISTAA PUHELULLA JOKA VIIKKO

Koronapandemia on muuttanut monen kotona asuvan ikäihmisen arjen, kun tuttuja palveluja ei saa kotiin.

Lea Honkalampi, 82, on pärjännyt yksin kotona normaaliaikana erilaisten palvelujen turvin, ja kun omat pojat ovat hoitaneet kauppa-, pankki- ja apteekkiasiat. Tänä poikkeusaikana tauolla ovat muun muassa 4H-kerhon siivoajan käynnit.

-Nyt siivoan itse siten kuin pystyn, ja poika auttaa myös. Ruokaa laitan itse puolivalmisteista.

Yksityisen hoito- ja kotipalveluyrityksen hoitaja käy kuitenkin edelleen

kerran viikossa huolehtimassa lääkkeenjakelusta ja lakanapyykin pesusta.

Juuri ennen poikkeustilan alkamista Honkalammen poika ehti sopia fysioterapeutin kotikäynneistä, mutta niidenkin ollessa tauolla, on fysioterapeutti antanut ohjeet omatoimiseen liikuntaohjelmaan.

Tauolla ovat nyt myös kaupungin toimintakeskusten ikäihmisten ryhmät, joihin Lea Honkalampikin on osallistunut.

-Mutta olen oikein iloinen, kun ryhmänohjaaja soittaa kerran viikossa. Hän kysyy kuulumisia, ja juttelemme myös jostain ajankohtaisesta asiasta, kuten viimeksi luonnonkukista. Toimintakeskuksesta sain myös liikuntaohjeita. Vielä olisin iloinen, jos taas saisin ulkoilutusapua.

Huhtikuun alussa kaupunki aloitti myös puhelut iäkkäille kuntalaisilleen, jotka eivät ole säännöllisten vanhuspalveluiden piirissä.

PUUHASTELEN PÄIVÄ KERRALLAAN

Jos etäisyys kavereista ja tavallisesta arjesta tuntuu jo tylsältä, niin ota tämän listan vinkit talteen kotona ja ulkona viihtymistä varten.

- TEKSTI: KAISU NEVASALMI // KUVA: SOILE NEVALAINEN -



ANNA ELOKUVAN VIEDÄ MENNESSÄÄN

Elokuvia ja tv-sarjoja löydät niin suomalaisista kuin ulkomaisistakin suoratoistopalveluista sekä Yle Areenasta. Joistakin palveluista voi myös vuokrata yksittäisiä elokuvia. Kirjastoilla on oma videopalvelu Viddla, jonka kautta voi katsoa elokuvia maksutta omalla kirjastokortilla. Youtubesta löytyy historiallisia elokuvia, kuten esimerkiksi Charlie Chaplinin tuotantoa.

RYHDY LUKUTOUKAKSI

Lue läpi kotikirjastosi klassikot ja ne joululahjakirjat, joille ei ole ollut aikaa. Kirjastojen Biblio-palvelusta löydät e-kirjoja. E-kirjojen lukulaitetta ei välttämättä tarvitse, sillä kirjoja voi lukea tietokoneella tai kännykällä. Uuden lukuelämyksen saat, jos pistät olohuoneeseen pystyyn majan tai teltan ja otat kirjan käteen siellä.

LEIKI PIHALLA

Ota esiin pihapelit kuten mölkky, pentankki, kroketti ja tikkataulu. Turvavälit

muistaen ulkona voi leikkiä pienellä porukalla esimerkiksi peiliä, väriä, teravapataa tai piilosta.

PIDÄ HAUSKAA PELAAMALLA

Pelejä löytyy moneen lähtöön niin yhdessä pelattaviksi kuin yksin nautittavaksi. Pelejä voi pelata kännykällä, pelikonsolilla, pelikorteilla tai lautapeleinä. Jos kotoa ei löydy omaa lautapelipurukkaa, niin monia pelejä voi pelata myös tietokoneella ja mobiilisovelluksissa. Perinteisemmän pelailun ystävät voivat haastaa toisensa itse laadittuun tietovisaan. Älä unohda ristisanatehtäviä, sanapelejä ja sudokuja, sillä ne tarjoavat aivopähkinöitä niin nuorille kuin varttuneemmille pelaajille.

ANNA MUSIIKIN VOIMAANNUTTAA

Kaiva esiin vanhat vinyyli- ja CD-levyt ja tutustu uudelleen suosikkeihisi, joita kuuntelit 10, 20 tai 40 vuotta sitten. Voit vaikka ottaa tavaksi valita joka päivälle yhden voimabiisin. Ota etäyhteys kavereihin ja pelaa levyraatia pisteyttämällä toistenne soittamat

kappaleet. Keikkakokemuksia saa myös omaan olohuoneeseen vaikka Yle Areenan tarjontaan tutustumalla. Monet muusikot ovat poikkeusaikana tehneet konserteja etänä sosiaalisen median kautta tai jakaneet ennen julkaisematonta musiikkia verkkosivuiltaan. Entä miltä kuulostaisi kotikaraoke tai yhteislaulu puhelimesta?

OLE TIETOISESTI LÄSNÄ

Päiväkirjan kirjoittaminen, hengitysharjoitukset ja tietoinen rentoutuminen auttavat rauhoittamaan ajatuksia poikkeustilassa.

JUMPPAAMALLA VOIMAA

Ulkona tai sisällä voi pitää oman perheen kesken tai kavereiden kanssa videoyhteydellä kuntopiirin, jossa jokainen päättää vuorollaan jonkin jumppaliikkeen. Jos et itse keksi hyviä liikkeitä, niitä löytää myös verkosta. Laita taustalle menevää musiikkia ja aloita kotidisko, sillä tanssiminen on erinomaista liikuntaa ja siitä tulee hyvä mieli. Lihaskuntoliikkeitä voi

HYVÄN MIELEN KIOSKILTA VIRTUAALISTA AJANVIETETTÄ KOTEIHIN

Poikkeusoloissa on erityisen tärkeää vaalia omaa henkistä ja fyysistä hyvinvointia sekä pitää yllä hyvän arjen rutiineja:

- syö terveellisesti ja nuku riittävästi
- pidä itsesi liikkeellä: kuntoile kotona tai liiku luonnossa
- tee itsellesi mielekkäitä asioita
- pidä yhteyttä perheenjäseniisi ja ystäviisi puhelimitse ja netin kautta

Hyvän mielen kioskille on kerätty erilaisia Kuopion kaupungin ja myös muiden toimijoiden tarjoamia kulttuuri- ja liikuntavinkkejä sekä apua elintapamuutoksiin. Sisältöä päivitetään jatkuvasti, kun uutta materiaalia on saatavilla. Ehkä juuri nyt on hyvä hetki oppia uutta, huolehtia kunnosta, parantaa elintapoja tai nauttia elämyksistä, joihin ei aiemmin ollut aikaa tai mahdollisuutta? Tutustu Hyvän mielen kioskiin ja valitse hyllyltä omaa mieltäsi virkistävä herkkupala: kuopio.fi/hyvanmielenkioski.



tehdä oman kehon painolla, eikä sen kummempia välineitä välttämättä tarvita. Tehokas kodin siivoaminen saa myös hien pintaan.

KÄTEVÄKSI KÄSISTÄ

Opettele uusi kädentaito tai harjaannuta vanhaa. Löytyisikö isovanhemilta neuvoja kutomis-, neulomis- tai virkkausharrastukseen? Korjaa reikiintyneet villasukat, huolla kenkät ja ulkovaatteet. Kokeile rakentaa linnunpönttö tai hyönteishotelli ja seuraa vuoden etenemistä luonnossa. Edistyneemmät voivat ottaa itselleen vaativamman nikkarointiprojektin, kuten hyllykön tai jakkaran tekemisen.

PÄÄSTÄ LUOVUUS IRTI

Maalaa ikkunastasi näkyvä maisema. Piirrä sukulaisen tai ystävän muotokuva valokuvasta. Perheen pienten kanssa voi testata sormivärejä, savitöitä tai kotiaineksista syntyvän taikataikinan muovailua. Askartele kortti ja lähetä se ystävälle, jota et ole nähnyt vähään aikaan. Entä milloin viimeksi kirjoitit kirjeen?

VIIRKISTY ULKOILLEN

Lähde perinteiselle lenkille kävellen, hölkkäen tai juosten. Vaihtelua tarjoaa sauvakävely. Voit ottaa lenkkikohteeksi vaikka kaupunginosan, jossa et ole ennen käynyt. Yhdistä lenkki juttutuokioon kaverin kanssa puhelimen

ja kuulokkeiden avulla. Rauhallisiin paikkoihin voi lähteä retkelle. Pakkaa mukaan eväät, lämmintä juotavaa sekä tikkupullataikinaa. Ulkoilla voi myös ilman hikoilua. Lähde ulos ottamaan valokuvia, bongaa lintuja tai opettele tunnistamaan kasveja.

HAAVEILE TULEVASTA

Mieti, mitä tahdot tehdä silloin, kun rajoituksista luovutaan. Millaiset juhlat haluat järjestää, minne matkustaisit tai keitä kaikkia tahdot tavata. Unelmointi piristää!

Lähteet: MLL:n, Marttojen ja Kuopion kaupungin verkkosivut.



>> Etsi itsellesi hyviä keinoja olla yhteydessä toisiin, psykologi Tuija Turunen neuvoo. Kirjoita kirjeitä. Pyydä kaveri virtuaaliselle kävelylenkille puhelimen välityksellä. Käy lenkillä koiran kanssa.

POIKKEUSOLOISSA KYSYTÄÄN SITKEYTTÄ SIETÄÄ TILANNETTA

- TEKSTI: ANJA HILTUNEN -

Koronavirus aiheuttaa huolta ja monenlaisia muita tunteita meissä kaikissa, varsinkin kun emme voi ennustaa poikkeuksellisen tilanteen kestoa. Ihmisellä on kuitenkin luontaisesti kyky selviytyä. Psykologi muistuttaa, että ei ole sanahelinää sanoa, että tästä selvitään kyllä.

Pelkoa, huolta itsestä ja läheisistä, kiukkua ja kapinamieltä. Koronaviruksen aiheuttamat tuntemukset kulkevat aaltoina ja vaiheissa. Ensin ei meinattu uskoa. Sitten tuli pelko- ja huolivaihe, kun huomattiin, että tämä tulee Suomeenkin ja muuttaa kaikkien arkea.

Nyt poikkeustilaan on totuttu, on muodostunut uusi arki. Sen myötä on tullut turhautumista, kiukkuakin, kun on epävarmaa, kauanko tämä kestää, ja kun siitä huolimatta pitää kestää. Mutta tämäkin vaihe menee ohi. **Tuija Turunen**, Terveystalon johtava psykologi ja kriiseistä selviytymisen asiantuntija toteaaakin, että vaaditaan sitkeyttä, että jaksamme elää poikkeusoloissa.

- Kun poikkeustilaa aletaan aikanaan purkaa, on mahdollista, että silloin on kauhean väsynyt. Pinnistely, huolet ja se, että joudutaan omaksumaan uutta lyhyellä ajalla, vie psykologista energiaa. Kriisistä selviytymisen parasta jälkihoitoa on hyvä ennakoitua. Kun ennakoi näitä tuntemuksia, niin niitä ei säikähdä itsessä eikä muissa.

Tärkein apu itselle on kuulostella oloaan ja tunteita. Kun hankalan olon hyväksyy, ei se saa liian suurta valtaa. Tärkeää on myös yrittää löytää ne asiat, joihin poikkeusolojen keskellä voi vaikuttaa, koska koko korona ei kuitenkaan

voi hallita. Tuttu päivärytmi ruoka-, lepo- ja työskentelyai-koineen vahvistaa omaa hallinnan tunnetta. Päivärytmin säilyttäminen on tärkeää varsinkin lapsiperheissä.

Pandemia on totuttanut monet seuraamaan jatkuvaa uutisvirtaa. Se on vahingollista, koska se kouruttaa, nostaa valmius- ja hälytystilaa kehossa ja ylläpitää valppautta. Sen verran voi riittää, että pysyy kartalla tapahtumista.

Kun mieli on lujilla, on huolehdittava perustarpeista, levosta, hyvästä ruuasta ja liikunnasta.

-Kanssakäyminen toisten kanssa on tietysti tärkeää. Mutta siinäkin olemme kovin erilaisia. Toinen kaipaa valtavasti kanssakäymistä. Joku voi oikeasti nauttia siitä, että nyt voi olla enemmän yksin. Jos ei halua pitää nettita- paamia suvun kanssa, niin ei tarvitse kokea siitä huonoa omaatuntoa.

Perheellisellä sosiaalisia suhteita on luonnostaan, mutta välillä tarvitaan myös omaa aikaa, että sopu säilyy ja pysyy hyvällä päällä. Jos perheen tilanne kärjistyy tai oma mieli on liian lujilla, on tärkeä hakea apua mahdollisimman matalalla kynnyksellä.

-Yksinäisen ikäihmisen kohdalla on tärkeää, että hänen läheisensä ovat aktiivisia häneen päin. Itsekin hän voi olla aktiivinen, vaikka ehkä kokee, ettei viitsi olla vaivaksi, mutta kyllä nyt voi!

Lopuksi Tuija Turunen muistuttaa toivon näkökulmasta. Tästä selvitään. Mutta paluu on uudelleen. Millaiseen, siihen voimme itse vaikuttaa. On aika miettiä, millaista maailmaa haluaa elää, kun tämä on ohi.

KYLLÄ ELÄMÄ KANTAA KORONANKIN AIKANA

Raili Pekkarinen, 89, luottaa pitkän elämäkokemuksensa antamalla varmuudella siihen, että koronaviruspandemiasta selvitään ystävien tuella ja yhdessä.

- TEKSTI: ANJA HILTUNEN // KUVA: VICENTE SERRA -

-Kyllä alkuun pelästyin, kun tästä viruksesta alettiin puhua, ja että sitä on myös Suomessa, kertoo kuopiolainen yksin kotona asuva **Raili Pekkarinen**.

Uutiset muistuttivat Pekkarisen mieleen sota-aikojen kokemukset, mutta positiivisessa mielessä, että niistäkin selvitettiin ja yhdessä kestiin.

Tärkeä asia Pekkariselle ovat aina olleet, ja ovat erityisesti nyt, pitkäaikaiset, läheiset ystävät. Heihin pidetään yhteyttä puhelimitse ja esimerkiksi postikorttein, kun tavatakaan ei tällä hetkellä voi.

-Kun tuntuu kovasti yksinäiseltä tuossa sohvanurkassa, ja ystävä soittaa, niin se helpottaa. Tallinnan ystävä otti juuri yhteyttä pääsiäisen alla. Hän kysyi, miten me selvitään tästä koronasta, kun he eivät selviä ollenkaan. Tämähän on koko maailman asia.

Normaalijan elämästä Raili Pekkarinen kaipaa Suokadun toimintakeskukseen ikäihmisten läheiseksi muodostunutta päiväryhmää. Kaipauksista helpottaa kuitenkin se, että ryhmän ohjaaja soittelee viikoittain ja kyselee kuulumisia.

Paljon tukea saa myös Etelä-Suomessa asuvalta pojalta, joka käy silloin tällöin Kuopiossa.

Elämäkokemukset pitkältä ajalta luovat Pekkarisen mieleen ajattelun perustan, joka antaa perspektiiviä ja luo optimismia näihin poikkeusoloihin.

-On enemmän uskoa, että ei kaikki voi mennä pieleen. Jos alan ajatella ikäviä, pidän itselleni puhuttelun. Huomaan että elämäkokemukset ovat minulla voimavara tässä tilanteessa. Ajattelen, että kyllä elämä kantaa, muodossa jos toisessa. Olen varustautunut siihen, että elämä muuttuu joka tapauksessa näillä kymmenillä. Joskus on ollut vaikea hyväksyä itsensä ja omia toimiaan, mutta nykyisin hyväksyn itseni sellaisena kuin olin ja olen.



>> Raili Pekkarinen tykkää kirjoitella postikortteja ystäville. Heiltä saadut kortit ilahduttavat pitkään. Läheisiä voi tervehtiä myös kukka- tai ruokalähetysin videotervehdyksin, kuvapuheluin, kirjeellä – rajana on vain kekseliäisyys.



LUKIJÄRJESTYKSEN MUKAAN MENNÄÄN

*Lötjösten perhettä auttaa poikkeustilan arjessa lukujärjestys.
Eikä ihme, kun vanhemmat ovat kaksi etätyötä tekevää opettajaa.*

- TEKSTI: KAISU NEVASALMI // KUVA: VICENTE SERRA -

Kevätaurinko paistaa puutalojen katveessa, kun Lötjösten perhe astuu rivitalon pihalle päivittäistä ulkoiluhetkeä varten. Perheen 6- ja 3-vuotiaat lapset **Onni** ja **Anni** syöksyvät leikkeihinsä. Lasten vanhemmat **Heini** ja **Pauno** kertovat lapsiperheen arjesta poikkeustilanteessa, jossa molemmat heistä tekevät töitä kotoa käsin.

Heini opettaa kieliä lappeenrantalaisessa yläkoulussa ja Pauno matematiikkaa, fysiikkaa ja kemiaa Minna Canthin koulussa Kuopiossa. Koronaviruksen leviämisen vuoksi suurin osa kouluista suljettiin lähiopetukselta maaliskuussa ja Pauno ja Heini siirtyivät etäopetukseen tietokoneiden ja kännyköiden avulla. Samalla Anni ja Onni jäivät pois päiväkodista. Arki muuttui nopeasti, kun koko perhe oli yhtäkkiä kotona kellon ympäri.

Heini myöntää, että ensimmäinen viikko poikkeustilassa oli hirveä. Siksi opettajapariskunta päätti tehdä lukujärjestyksen, josta näkee, milloin heillä on live-opetusta, eli

oppitunteja videokameran välityksellä. Lukujärjestyksen lisäksi he sopivat edellisenä iltana tarkemmin, mitä seuraavana päivänä tehdään.

- Sen mukaan mennään. Jos Heinillä on aamulla live-opetusta, niin minä hoidan lasten aamupalan. Sitten voin itse hoitaa vajaan tunnin verran kiireisempiä sähköposteja, ja sen jälkeen lähdetään lasten kanssa pihalle. Ja läpsystä vaihto.

Vanhemmat ovat halunneet pitää kiinni normaaleista päivärutiineista mahdollisimman paljon, mutta he haluavat olla myös armollisia itselleen. Vaikka lapset heräävät tuntia myöhemmin kuin päiväkotiin lähdön aamuina, se ei ole maailmanloppu.

RUUDUT ANTAVAT AIKAA TYÖNTEOLLE

Pientä syällisyyttä Heini tuntee kuitenkin siitä, että lapsilla television ja tabletin ääressä vietetty ruutu-aika on lisääntynyt. Kun lapset katsovat televisiota, on vanhemmilla hetki

aikaa keskittyä työntekoon yhtä aikaa. He tarkastavat tehtäviä ja vastaavat oppilaiden kysymyksiin.

- Meillä on ennen ollut tosi tarkkaa se, paljonko on ruutu-aikaa. Nyt ei pysty olemaan niin tarkka, koska koko ajan tulee oppilailta yhteydenottoja.

Useimmiten toinen vanhemmista on kuitenkin lasten kanssa toisen keskittyessä töihin. Lasten kanssa on leivottu tavallista enemmän sekä askarreltu. Myös lasten viikonloppuiset harrastukset tehdään nyt etäyhteydellä, joten vanhemmat ovat päässeet mukaan yhteiseen hauskanpitoon.

- Anni on tanssikoulussa ja Onni on sirkuksessa. Etäopetusmateriaalin avulla ollaan tehty Onnin kanssa sirkusjuttuja, kuten rakennettu temppuratoja olohuoneeseen, Pauno sanoo.

Kaksin ollessaan Anni ja Onni ovat keksineet enemmän omia leikkejä. Se on näyttänyt vanhemmille, että lapset eivät tarvitse heidän apuaan kaikessa, vaan he ovat osanneet touduttaa itsenäisesti.

ULKOILU AUTTAA

Lukujärjestyksen ja päiväohjelman lisäksi arjen rutiineja Lötjösten perheessä tukee jo pitkään käytössä ollut sähköinen kalenteri, mihin on kirjattu perheen menot. Kodin sisällä on myös vedetty rajoja. Lapset ovat oppineet, että työhuoneeseen ei saa mennä, jos ovessa on lappu "ei saa häiritä". Joskus vanhemmat käyttävät kuulosuojaimia työskennellessään.

Poikkeustilanteessa korostuu hyvä kommunikaatio. Lapsille kerrotaan etukäteen, mitä milloinkin tapahtuu. Myös jouston varaa on oltava.

- Ei me orjallisesti noudateta mitään aikataulua. Vaikka kello näyttäisi, että nyt olisi hyvä mennä pihalle, mutta samalla

on ihana, rauhallinen askartelu kesken ja lapsilla mukavaa, niin ei me lähdetä rikkomaan sitä hetkeä.

Arjessa Lötjösiä piristää paljon jokapäiväinen ulkoilu. Joskus he osallistuvat taloyhtiön pihalla järjestettävään koronajumppaan. Heiniä ja Paunoa auttaa jaksamaan myös juttelutuokiot kavereiden kanssa ja pariskunnan kahdenkeskiset lautapeli-illat. Pauno kertoo, että hänen on täytynyt rajata työntekoa niin, että heille jää Heinin kanssa kahdenkeskistä vapaa-aikaa.

- On pakko rauhoittaa joitain iltoja töiltä, että ehtii nähdä toista ihmistä muutenkin kuin läpsystä vaihdossa.

Luonnollisesti joskus tarvitaan aikaa yksikseen. Silloin auttaa se, että voi lähteä kävelylle, käydä kaupassa tai pyykkivassa. Poikkeustilan aikana ei voi tavata kavereita tai sukulaisia, ei edes lasten isovanhempia. Isovanhempia on harmittanut, että he eivät tässä tilanteessa voi tarjota lastenhoitoapua. Välillä he ovat jättäneet Lötjösten oven taakse kassillisen valmiita ruokia, mistä Heini ja Pauno ovat hyvin kiitollisia.

KATSE TULEVAAN

Kun poikkeustilanne on tulevaisuudessa ohi, perhe tahtookin ensimmäisenä mennä tapaamaan lasten isovanhempia. Toistaiseksi vietetään aikaa tiiviisti oman perheen kesken. Lasten uutisia seurannut Onni tietää, että kotona ollaan luultavasti kesään asti, jotta koronavirus ei leviäisi.

Kuopiolaisille Heini ja Pauno haluavat sanoa, että vaikka perheissä on nyt poikkeukselliset olosuhteet, niin liikaa ei kannata stressata.

- Meille toimii paremmin joustavuus kuin se, että on pakko jaksaa tämä ja tämä. Liika murehtiminen pois ja kyllä se siitä suttaantuu, Heini tsemppaa kuopiolaisia.

LÖTJÖSTEN VINKIT POIKKEUSTILAN ARKEEN

1. Tee lukujärjestys pakollisista menoista paperille.
2. Ole valmis joustamaan suunnitelmista.
3. Tee rajoja työn ja vapaa-ajan välille.
4. Vanhemmille oltava myös kahdenkeskistä vapaa-aikaa.
5. Hauskanpitoa yhdessä, esim. musiikki soimaan ja koko perheen bailuhetki pystyyn.
6. Ulkoilkaa joka päivä.





>> Kaupunki harjoittelee säännöllisesti erilaisiin häiriötilanteisiin varautumista. Viimeisin harjoitus pidettiin helmikuussa osana Savo-Karjala 2020 -paikallispuolustusharjoitusta, jossa kaupunki harjoitteli evakuointikeskuksen perustamista Kuopio-halliin.

VARAUTUMINEN HÄIRIÖTILANTEISIIN JA POIKKEUSOLOIHIN

- TEKSTI: RAIJA KORHONEN // KUVA: VILLE TITOFF -

Suomen hallitus totesi 16.3.2020 yhdessä tasavallan presidentin kanssa, että maassa vallitsee koronavirusilanteen vuoksi poikkeusolot.

Poikkeusoloilla tarkoitetaan yhteiskunnan tilaa, jossa on niin paljon tai niin vakavia häiriöitä tai uhkia, että on tarpeen mahdollistaa viranomaisten tavanomaisesta poikkeava toimivaltuuksien käyttö. Valmiuslain (1552/2011) mukaan poikkeusoloja ovat muun muassa hyvin laajalle levinnyt vaarallinen tartuntatauti.

Poikkeusoloissa kunnan tehtävät painottuvat eri tavalla kuin normaalioloissa. Toiset tehtävät lisääntyvät, toiset tehtävät vähenevät, käyvät tarpeettomaksi tai mahdottomiksi hoitaa. Valtioneuvoston määräyksellä kunnalle voidaan antaa myös kokonaan uusia tehtäviä, jotka normaalioloissa eivät kunnalle kuulu. Näiden toimien tavoitteena on turvata väestön toimeentulo ja elinmahdollisuudet.

KAUPUNGIN TOIMINTA KORONAVIRUSTILANTEESSA

Kuntien varautuminen perustuu muun muassa valmiuslain ja pelastuslain varautumisvelvollisuuteen.

Kuopion kaupungin varautumisen ja valmiussuunnittelun tavoitteena on turvallisen elinympäristön luominen, kunnan

palvelutuotannon mahdollisimman häiriötön hoitaminen kaikissa olosuhteissa, häiriötilanteiden hallinta ja niistä toipuminen. Varautumisella pyritään myös rajoittamaan tilanteesta aiheutuvia vahinkoja.

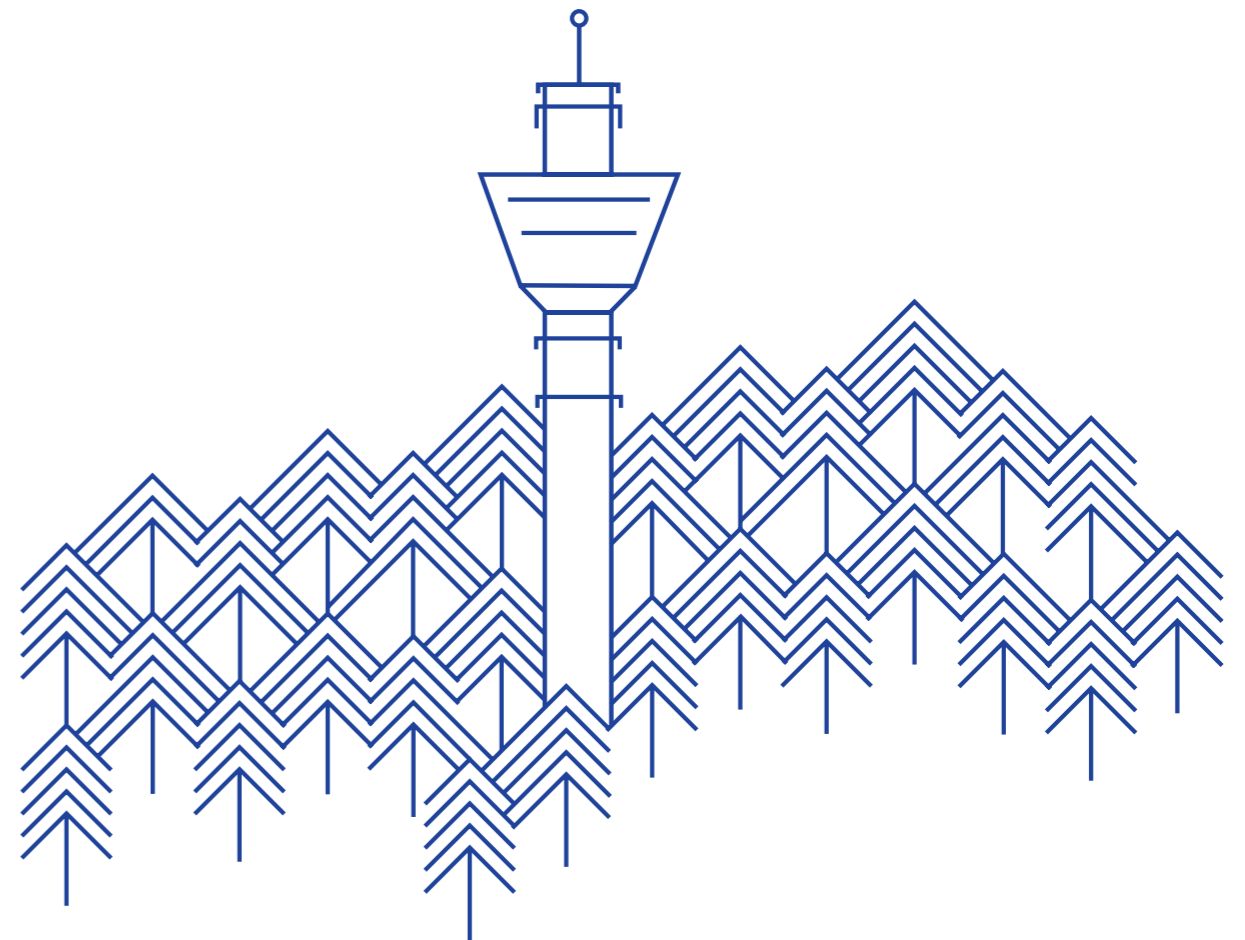
Varautumistoimenpiteitä ovat muun muassa valmiussuunnittelu, jatkuvuudenhallinta, etukäteisvalmistelut sekä koulutus ja valmiusharjoitukset.

Myös poikkeusoloissa kunnan johtosuhteet ja vastuujako säilytetään mahdollisimman muuttumattomina. Kaupungin toimintaa johtaa kaupunginjohtaja yhdessä kaupunginhallituksen kanssa, tarvittaessa hälytetään koolle johtokeskuksen johtoryhmä. Tilanteen vaatiessa, johtamis- ja toiminta- valmiutta ylläpidetään kaikkina vuorokauden aikoina.

Koronaviruspandemian aikana moniviranomaisyhteistyö esimerkiksi poliisin, pelastuslaitoksen ja Pohjois-Savon sairaanhoitopiirin kanssa tiivistyy ja yhteistä tilannekuvaa päivitetään säännöllisesti. Yhteistyötä tehdään lisäksi myös muun muassa seurakunnan ja SPR:n kanssa.

Kuopion kaupungin valmiussuunnitelman yleinen osa on julkinen asiakirja, ja se löytyy kaupungin verkkosivuilta:

www.kuopio.fi/ohjelmat-ja-suunnitelmat.



YHTEYDENOTTOOPYNTÖ

Tällä lomakkeella voit ottaa yhteyttä Kuopion kaupunkiin pyytääksesi yhteydenottoa. Kirjoita nimesi ja puhelinnumerosi, leikkaa sivu irti ja taita se kahtia. Teippaa tai nido sivu niin, että Kuopion kaupungin palautusosoite jää näkyviin. Yhteystietosi jää silloin kuoren sisäpuolelle. Postimaksu on maksettu valmiiksi. Asiantuntijamme ottaa sinuun yhteyttä, jotta voitte yhdessä kartoittaa palveluntarvettasi.

CONTACT REQUEST TO THE CITY OF KUOPIO

With this form, you can request the City of Kuopio to contact you for more information about the services available during the state of emergency. Please write down your name and phone number, cut out the page and fold it so that the address shows on the outside. The postage has been paid for you. Our staff will contact you to discuss about your need for public services.

INFORMATION AND RESTRICTIONS DUE TO THE CORONAVIRUS SITUATION

The Finnish government, in cooperation with the President of the Republic, has declared a state of emergency in Finland over coronavirus outbreak. The government's measures from 16.3.2020 also affect the city of Kuopio's services.

The best way to avoid a coronavirus infection, as well as any virus infection, is to wash your hands regularly and by covering your mouth and nose when coughing and sneezing.

If you suspect having a coronavirus infection, please contact your local health services by phone.

Outside office hours, contact the emergency Puijo Hospital (Kuopio University Hospital) by phone at 116 117. The emergency services are located in the premises of the Kuopio University Hospital (KUH) at Puijonlaaksontie 2.

THE CITY OF KUOPIO'S CORONA HELP LINE

You can contact the city of Kuopio's corona help line at 044 704 6700 if you suspect having a coronavirus infection

or in other issues concerning the coronavirus. The help line is open weekdays from 8am to 2pm.

SUPPORT FOR YOU AND YOUR FAMILY DURING THE CORONAVIRUS OUTBREAK

The novel coronavirus and the current situation may raise many questions. In matters regarding support and psychosocial support for you or your family, you can contact the customer service of our social services at 044 718 3930.

The Kuopio shelter also provides support for those experiencing domestic violence, or a threat thereof, around the clock at 017 183 393.

For additional and updated information on coronavirus and current restrictions, please visit www.kuopio.fi/en/corona

You can also find additional links for more information in various other languages on the webpage as well.

OHJEITA JA TIETOA KORONAVIRUKSESTA SELKOKIELELLÄ

Koronaviruksen lieviä oireita ovat

- väsymys
- yskä
- lihassärky
- kuume.

Osa ihmisistä saa myös vakavampia oireita. Heillä on yleensä myös jokin muu sairaus. Suomessa koronavirukseen sairastuneita voidaan hoitaa hyvin.

NÄIN ESTÄT KORONAVIRUSTA LEVIÄMÄSTÄ

Koronavirus tarttuu, kun sairastunut ihminen aivastaa tai yskii. Koronavirus tarttuu myös kosketuksen kautta. Virus voi tarttua pinnoilta, kuten ovenkahvoista ja hanoista.

Myös oireeton ihminen voi tartuttaa muita. Jokainen voi vaikuttaa siihen, että koronavirus leviää mahdollisimman hitaasti.

Kun tauti leviää hitaasti, terveydenhuolto pystyy hoitamaan kaikki potilaat hyvin.

JOS OLET TERVE

Jos olet terve, voit hoitaa pakolliset ostokset kaupassa ja apteekissa. Voit myös ulkoilla. Pidä kuitenkin vähintään 1 metrin väli muihin. Älä mene ihmiskokkeihin. Älä kättele ketään.

JOS KUULUT KORONAVIRUKSEN RISKIRYHMÄÄN

Voit ulkoilla, jos oma vointisi sen sallii. Pidä kuitenkin vähintään 1 metrin etäisyys muihin ihmisiin. Älä mene ihmiskokkeihin. Älä kättele ketään.

HUOLEHDI MYÖS PUHTAUDESTA

Suojaa suusi, kun yskit tai aivastat. Pese kädet usein ja huolellisesti. Käytä saippuaa ja vettä.

Pese kädet esimerkiksi

- ennen ruokailua ja ruuanlaittoa
- ulkoilun jälkeen
- vessassa käynnin jälkeen
- yskimisen tai aivastamisen jälkeen.

Jos et ole juuri pessyt käsiäsi, älä koskettele silmiä, nenää tai suuta. Jos et voi pestä käsiäsi, käytä käsidesiä.

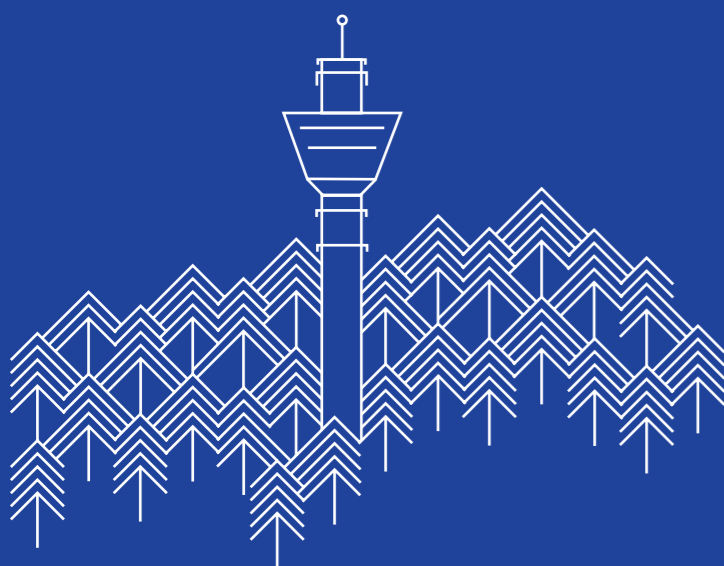
Näin yskit ja aivastat oikein:

- Suojaa suusi.
- Käytä kertakäyttöistä nenäliinaa ja heitä nenäliina heti roskeisiin.
- Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yksi tai aivasta hihaan, älä käsiisi.
- Pese kädet huolellisesti saippualla.

Jos kotonasi asuu monta ihmistä, käyttäkää omia käsipyyhkeitä.

Pyyhi säännöllisesti kodin pinnat, joihin kosketaan paljon. Näitä ovat esimerkiksi ovenkahvat ja kaukosäätimet. Käytä tavallista puhdistusainetta.

Tämän aukeaman sisällöt on lainattu luvan kanssa Kehitysvammaliiton ylläpitäältä verkkosivulta www.verneri.net/selko. Voit lukea sivustolta lisää ajankohtaisia uutisia selkokielellä.



Kuopion kaupunki
Info: 70100
Tunnus: 5021912
00003 VASTAUSLÄHETYS

KUOPIO

YHDESSÄ TÄSTÄ SELVITÄÄN



Koronavirusepäilyssä tai muissa koronavirukseen liittyvissä asioissa terveydenhuollosta:

kaupungin palvelupuhelin
044 704 6700 arkisin klo 8–14.

Oirearvion

voi tehdä itse www.omaolo.fi -palvelussa.

Tietoa yli 70-vuotiaille asukkaille avusta mm. asiointiin:

palveluohjauksen neuvontapuhelin
017 183 245 arkisin klo 9–15.

Omaan ja perheen jaksamiseen liittyvissä kiireellisissä asioissa 24/7

sosiaalipäivystys 044 718 3930.

Lähisuhdeväkivaltaa tai sen uhkaa kokevat 24/7 Kuopion Turvakoti

017 183 393.

Ohjeita ja yleistä tietoa koronaviruksesta:

www.kuopio.fi/tietoa-koronaviruksesta
www.thl.fi/koronainfo
www.valtioneuvosto.fi/tietoa-koronaviruksesta

KUOPIO