



## LIMINGAN VANHUSPALVELUT TIEDOTTAA 23.3.2020:

**Olethan yhteydessä, jos Sinua mietityttää kotona selviytyminen, asiointi kaupassa tai apteekissa tai mikä tahansa poikkeusoloihin liittyvä seikka.**

VANHUSPALVELUIDEN OHJAUS JA NEUVONTA  
PUHELIN ARKISIN KLO 9-15 PUH. 0500 805 338

SOSIAALIPALVELUIDEN OHJAUS JA NEUVONTA  
PUHELIN ARKISIN KLO 8-16 PUH. 050 305 1593

Mikäli tarvitset kotihoidosta kauppapalvelua, ateriapalvelua tai kotihoitoa, ole yhteydessä palveluohjaajaan p. 0500 805 338 arkisin klo 9-15.

**YLI 70-VUOTIALLE SUOSITUS PYSYÄ KARANTEENIA VASTAAVISSA OLOSUHTEISSA**  
Hallituksen antaman toimintaohjeen mukaan yli 70-vuotiaat veloitetaan pysymään erillään kontakteista muiden ihmisten kanssa mahdollisuuksien mukaan.

**KARANTEENISTA HUOLIMATTA ON TÄRKEÄÄ PITÄÄ HUOLTA OMASTA HYVINVOINNISTA**  
Ulkona on hyvä käydä. Ulkona liikkuminen on sallittua, mutta muihin ihmisiin on syytä pitää etäisyyttä. Pidä vähintään metrin turvaväli jokaiseen kanssaihmiseen. Pysy poissa väenpaljoudesta tai tungoksesta.

Vierailut Joutsenkotiin, terveyskeskuksen vuodeosastolle ja yksityisiin palveluasumisen yksiköihin on kielletty. Lisäksi kaikki ryhmä-, liikunta- ja kerhotoiminta on keskeytetty toistaiseksi.

**Limingan apteekki** kuljettaa tarvittaessa lääkkeitä asiakkaille kotiin, ilman kuljetusmaksua. Tilauksen voi tehdä puhelimitse apteekista: 08 381147 ja maksu hoituu laskulla. Apteekki rauhoittaa ensimmäisen aukiolotunnin (klo 8-9) riskiryhmien asiointille. Muille asiakkaille apteekki on avoinna klo 9-18, la klo 9-15.



**S-market Limingan** ensimmäinen aukiolotunti on rauhoitettu riskiryhmiin kuuluville  
Aukioloajat: ma-pe klo 7-21 (riskiryhmät klo 7-8), la klo 8-21 (riskiryhmät klo 8-9), su klo 10-21  
(riskiryhmät klo 10-11)

**K-Supermarket Liminganportti** avataan arkisin klo 7-8 riskiryhmien asiointille.

Aukioloajat: ma-pe klo 8-21 (riskiryhmät klo 7-8), la klo 8-20, su klo 11-20

Liminganportin **verkkokauppa** löytyy osoitteesta <https://www.k-ruoka.fi/kauppa>

Verkkokauppa ostokset toimitetaan korvausta vastaan kotiovelle. Voit pyytää myös omaista asioimaan puolestasi verkkokaupassa. Muistathan mainita, mikäli olet karanteenissa, tilauksen yhteydessä. Kotiinkuljetus Limingan alueella plussakortilla 9,90 e, ilman plussa korttia 12,90 e.

**Paikalliset ravintolat ja pitopalvelut tarjoavat annoksiaan noutoruokana tai myös kotiinkuljetettuna.**

**Pitojen Helmi** toimittaa kotiruokaa kotiin kuljetettuna. Ateriat toimitetaan 800 gramman pakkauksissa. Keittoruoka 10 e ja muu ruoka 15 e. Ei kuljetusmaksua. Maksu käteisellä tai laskulla.  
Anne Kiljo-Pietilä p. 0400 582 474

## KORONAVIRUSINFEKTIO

Tavallisimmat oireet ovat kuume, yskä, hengitysvaikeus, lihaskivut ja väsymys.

Riskiryhmään kuuluvat kaikki yli 70 -vuotiaat. Jos kuulut riskiryhmään ja sinulle nousee äkillinen kuume (38 astetta tai yli) ja tautiin liittyy kurkkukipua ja/tai yskää, soita numeroon p. 08 315 2655.

Koronainfektio, kuten muutkin hengitystieinfektiot, voi sairastaa kotona. Varaa aika terveyskeskukseen vain, mikäli oma tai läheisesi yleisvointi heikkenee soita Oulun seudun yhteispäivystysnumeroon: p. 08 315 2655 tai arkisin Limingan terveyskeskukseen p. 08 558 73890. Flunssaoireiset tulevat terveyskeskukseen ainoastaan Jussilantien puolelta ensiavun ovesta.