

► Miten ottaa yhteyttä, mistä saa apua?



Kainuun hyvinvointialue **PALVELEE**



KAINUUN
hyvinvointialue

Julkinen
tiedote
04/2025

NÄIN TAVOITAT

► yhteystiedot ja tietoja palveluista

Kainuun hyvinvointialueen puhelinvaihde ja neuvonta **08 61561** palvelee arkisin klo 7.30–15.00.

- Vaihteen kautta tavoitat kaikki hyvinvointialueen puhelinnumerot
- Saat apua sosiaali- ja terveyspalveluihin liittyvissä yleisissä kysymyksissä

Neuvonnassa voit asioida myös sähköpostitse **palveluneuvonta@kainuu.fi** tai käymällä Kainuun keskussairaalan pääaulan asiakaspalvelupisteessä (sisäänkäynti F1).

Huomioithan, että

- tietoturvasyistä potilas- tai asiakastietojasi (esim. henkilötunnusta tai terveystietoja) ei tule lähettää sähköpostilla
- hoitoon liittyvissä asioissa ota suoraan yhteyttä sinua hoitavaan yksikköön
- laskuihin liittyvissä asioissa ota yhteyttä laskuun merkittyyn yhteystietoon. Suosittelemme e-laskutuksen käyttöä verkkopankissa

Asioi verkossa

- Verkkosivuiltamme **hyvinvointialue.kainuu.fi** löydät kaikkien palvelujen yhteystiedot ja lisätietoja sekä ajankohtaisia uutisia
- **omasote.kainuu.fi** on tietoturvallinen hyvinvoinnin ja terveyden palvelukanava. Palvelussa voit hoitaa sosiaali- ja terveydenhuollon kiireettömiä asioitasi. Muita verkkopalveluitamme löydät osoitteesta **hyvinvointialue.kainuu.fi/digi**
- Pelastustoimen verkkosivuilta **pelastustoimi.fi/kainuu** löydät myös Kainuun pelastuslaitoksen yhteystiedot, ohjeet ja lomakkeet

Hätätilanteessa soita aina hätänumeroon 112

Päivystysapu palvelee ympäri vuorokauden. Soita 116 117

- jos tarvitset kiireellistä hoitoa, ohjeita tai neuvontaa terveysongelmissa
- ennen kuin hakeudut päivystykseen

Kainuun keskussairaalan päivystyspoliklinikka (Sotkamontie 13, Kajaani) on avoinna joka päivä vuorokauden ympäri.

Huomioithan, että

- päivystyksen kautta ei voi nopeuttaa kiireetöntä hoitoa tai muita palveluita
- voit hakeutua suoraan päivystykseen ilman soittoa, jos sinulla on jo lähete tai terveydenhuollon ohjaus hakeutua päivystykseen
- päivystysapu ei hoida kiireettömän hoidon puheluita, reseptien uusimista tai sairauslomatodistuksia.
- kiireettömässä asiainnissa yhteydenotot omalle terveysasemalle (Kajaanissa yle-poliklinikka)

Mielenterveys- ja päihdepäivystys vastaa päivystyksellisen hoidon arviointiin ja kiireellisiin yhteydenottoihin koko Kainuussa (arkisin klo 8.00–20.00 ja la-su klo 11.00–20.00)

- Yhteydenotot 044 790 0051 tai päivystysavun 116 117 kautta

Sosiaalipäivystys 044 797 0676 ohjaa ja neuvoo ympäri vuorokauden kiireellisen sosiaalihuollon tarpeessa (esim. äkilliset kriisit, hoivaa ja turvaa tarvitseva lapsi tai vanhus).

Ikäihmisten palveluita koskeva ohjaus 08 615 69728 (ma-to klo 9.00–15.00 ja pe klo 9.00–14.00) tai sähköpostitse palveluohjaus.vanhuspalvelut@kainuu.fi

- Huolehdi arjen turvallisuudesta
- Varaudu häiriöihin ja poikkeustilanteisiin



VALMIUS JA VARAUTUMINEN



KAINUUN
hyvinvointialue

Julkinen
tiedote
04/2025

ARJEN TURVALLISUUS

Arjen turvallisuutta kotona parannetaan huolehtimalla esimerkiksi palovaroittimet ja sammutusvälineet kuntoon sekä pitämällä sähkölaitteet turvallisina. On hyvä myös varmistaa oma osaaminen eri tilanteissa, kuten hätäensiavun, alkusammutuksen ja avun hälyttämisen tarpeissa.

- Korjaa kodin turvallisuuspuutteet kuntoon!

Toimi vastuullisesti myös ympäristössäsi.

- Hälytä apua hätätilanteissa tai ilmoita mahdollisista uhkista tai vaaroista viranomaisille. Näin edistetään turvallisuutta ja torjutaan onnettomuuksia tai lisävahinkoja.

Digitalisoitunut maailma sisältää uudenlaisia uhkia ja riskejä, jotka voivat vaikuttaa myös kodin tietoverkkoihin ja niihin kytkettyihin laitteisiin. Tietoturvaosaaminen on tärkeä kansalais-taito, joka koskettaa lähes jokaista lapsesta aikuiseen.

- Suojaa laitteesi ja tietoverkkosi vahvoilla salasanoilla.
- Älä koskaan anna pankkitunnuksiasi tai muita tunnistetietoja muille. Pankit tai viranomaiset eivät koskaan kysy näitä puhelimessa tai viesteillä.
- Varo huijareita puhelimessa, viesteissä ja verkkosivustoilla. Jos joku vaikuttaa liian hyvältä ollakseen totta, se harvoin on. Varmista mihin syötät henkilö- tai luottokorttitietojasi.

VALMISTAUDU JA VARAUDU

Kansalaisten omatoiminen varautuminen erilaisiin häiriötilanteisiin on tärkeää. Esimerkiksi sähkönjakelun katkeaminen vaikuttaa arkeen todella nopeasti. Yhteiskunta on myös monin tavoin riippuvainen tietojärjestelmistä, joiden häiriöt voivat vaikuttaa liikenteeseen, palveluihin ja turvallisuuteen.

Kotitalouksien varautumisella on suuri merkitys muulle yhteiskunnalle, koska laajoilla häiriötilanteilla voi olla vaikutuksia myös viranomaisapuun. Jokaisen kotitalouden tulisi selviytyä oma-toimisesti kolme vuorokautta vaikka sähkön, lämmön, veden ja ruoan saannissa olisi vaikeuksia.

Kotivaraan kuuluu vähintään

- ▶ Pullovetä ja vesiastioita
- ▶ Helposti valmistettavaa ja kaikille sopivaa ruokaa
- ▶ Välttämättömät lääkkeet ja joditabletteja
- ▶ Hygienia- ja ensiaputarvikkeet
- ▶ Lämpimiä vaatteita ja muita varusteita kylmää vastaan
- ▶ Paristotoiminen radio ja taskulamppu sekä paristoja
- ▶ Varavirtalähde esimerkiksi puhelimen lataamista varten
- ▶ Retkikeitin ja tulitikut
- ▶ Käteistä rahaa

Poikkeustilanteissa oikean tiedon saanti on tärkeää. Seuraa viranomaisten tiedotteita ja ohjeita. Jos muut yhteydet katkeavat, viranomaiset antavat ohjeita radion kautta (Yle Radio Suomi).

Valmistaudu ja tutustu tarkempiin ohjeisiin osoitteessa
72tuntia.fi



HÄIRIÖ- JA POIKKEUSTILANTEISIIN VARAUTUMINEN

Viranomaiset ja yhteistyötahot ovat varautuneet ja harjoitelleet häiriö- ja poikkeustilanteita varten. Joskus häiriö- tai poikkeustilanne edellyttää evakuointia eli ihmisten ja omaisuuden siirtämistä turvaan. Nämä tapahtuvat aina vain toimivaltaisen viranomaisen, kuten pelastusviranomaisen, määräyksestä.

Tarve kiireellisesti tehtävään suojaväistöön voi aiheutua normaalioloissa esim. onnettomuuden takia, kuten laajan tulipalon vuoksi. Poikkeusolojen uhkatilanteissa ihmisiä voidaan joutua siirtämään turvaan vaara-alueelta, jolloin toimet ovat osa väestösuojelua.

Kainuun kaikissa kunnissa on testattu kokoontumiskeskusten perustamista ja toimintaa viranomaisten johdolla. Kokoontumiskeskuksissa ihmiset saavat tilapäistä suojaa ja apua. Ne sijaitsevat yleensä kunnissa keskeisillä paikoilla olevissa julkisissa tiloissa. Tarvittaessa viranomaiset siirtävät kokoontumiskeskukseen kerääntyneet ihmiset edelleen turvalliseen paikkaan.

Laajavaikutteisissa tai muissa häiriötilanteissa asukkaita kehoitetaan seuraamaan viranomaistiedotteita ja noudattamaan annettuja ohjeita.

