

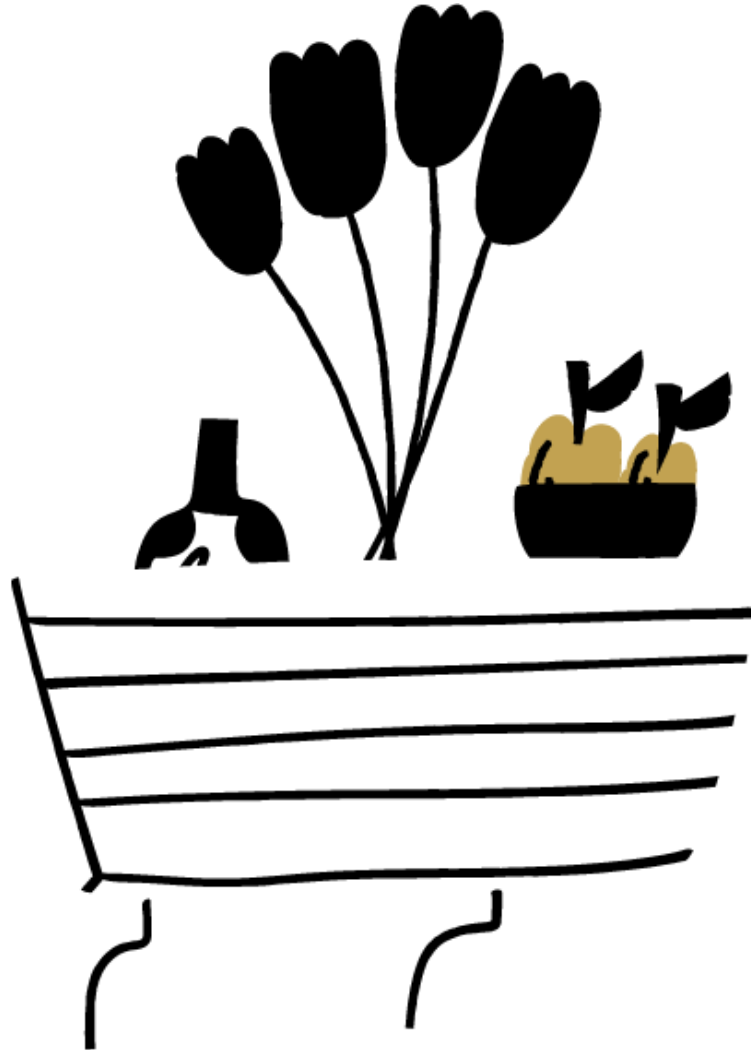
Tietoa palveluista kotoutujille Helsingissä

Sosiaali-, terveys- ja pelastustoimi



Kuvitukset: Lille Santanen

Sisältö



- [Maahan muuttaneiden erityispalvelut](#)
- [Hyvinvoinnin tuki](#)
- [Digi- ja väestötietovirasto](#)
- [Kela eli Kansaneläkelaitos](#)
- [Henkilökortti ja oleskelulupa](#)
- [Pankkitili ja luottotiedot](#)
- [Asiakastietojärjestelmä ja Maisa](#)
- [HSL – julkinen liikenne](#)
- [Suun terveydenhuolto](#)
- [Terveyspalvelut](#)
- [Päiväkodit ja koulut](#)
- [Linkit](#)

Maahan muuttaneiden erityispalvelut



Kotoutumista tukeva sosiaalipalvelu



- Työskentelyn pohjana on yhdessä tehty palvelutarpeen arvio ja suunnitelma: Millaista tukea tarvitset arjessasi, millainen on elämäntilanteesi? Suunnitelmaasi voi sisältyä yksilö- ja ryhmätapaamisia, muuta toimintaa sekä kotoutumista tukevaa tietoa.



- Toiminnan periaatteena on omatoimisuutesi tukeminen ja yhteiskunnallisen osallisuutesi vahvistaminen. Velvoitamme sinua esimerkiksi itse täyttämään lomakkeita kykyjen ja osaamisen mukaan. Tuemme sinua, mutta emme tee puolesta asioita.



- Ohjaus ja neuvonta arjen asioissa, kuten asumiseen, raha-asioihin, maahantuloon ja maassaoloon liittyen.
- Kaikki palvelumme ovat maksuttomia.



- Käytämme palveluissamme tulkkeja. Kaikki työntekijät ja tulkit ovat salassapitovelvollisia.

Millaista apua ja tukea voin saada?

- **Psykososiaalinen tuki** on osana kaikkien työntekijöiden työtä. Tuemme hyvinvointia vahvistavien tietojen ja taitojen syventämisessä.
- **Tuki perheille:** Autamme yhdessä selvittämään erilaisia perheiden kohtaamia haasteita ja ohjaamme tarvittavien palveluiden piiriin.
- **Erityistarpeet:** Otamme huomioon erilaiset erityistarpeet ja ohjaamme tarvittavien palveluiden piiriin, kuten iäkkäiden tai vammaisten palveluiden pariin.
- **Sosiaalityöntekijän ja sosiaaliohjaajan päivystys** kiireellisessä ja välttämättömässä sosiaalipalveluiden tarpeessa.
- **Taloudellinen tuki:** Taloudellisesta tuesta vastaa ensisijaisesti Kela. Maahan muuttaneiden erityispalveluista voit hakea ehkäisevää ja täydentävää toimeentulotukea. Saat tukea myös oman taloudellisen tilanteen suunnitteluun.



Eri ammattiryhmät palveluissamme

Sosiaalityöntekijä

Sosiaaliohjaaja

Psykologi

Fysioterapeutti ja
toimintaterapeutti

Psykiatrinen
maahanmuuttaja-
työryhmä

Terveystiimi

Psykiatri
Psykiatrinen sairaanhoitaja

Lääkäri
Sairaanhoitajat

Neuvontapuhelin

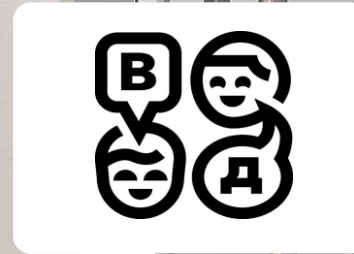
☎ 09 3103 7577

- Maanantaista perjantaihin
- Kello 8.15-16.00
- Neuvomme kaikkia, jotka sitä tarvitsevat.



Neuvontapiste

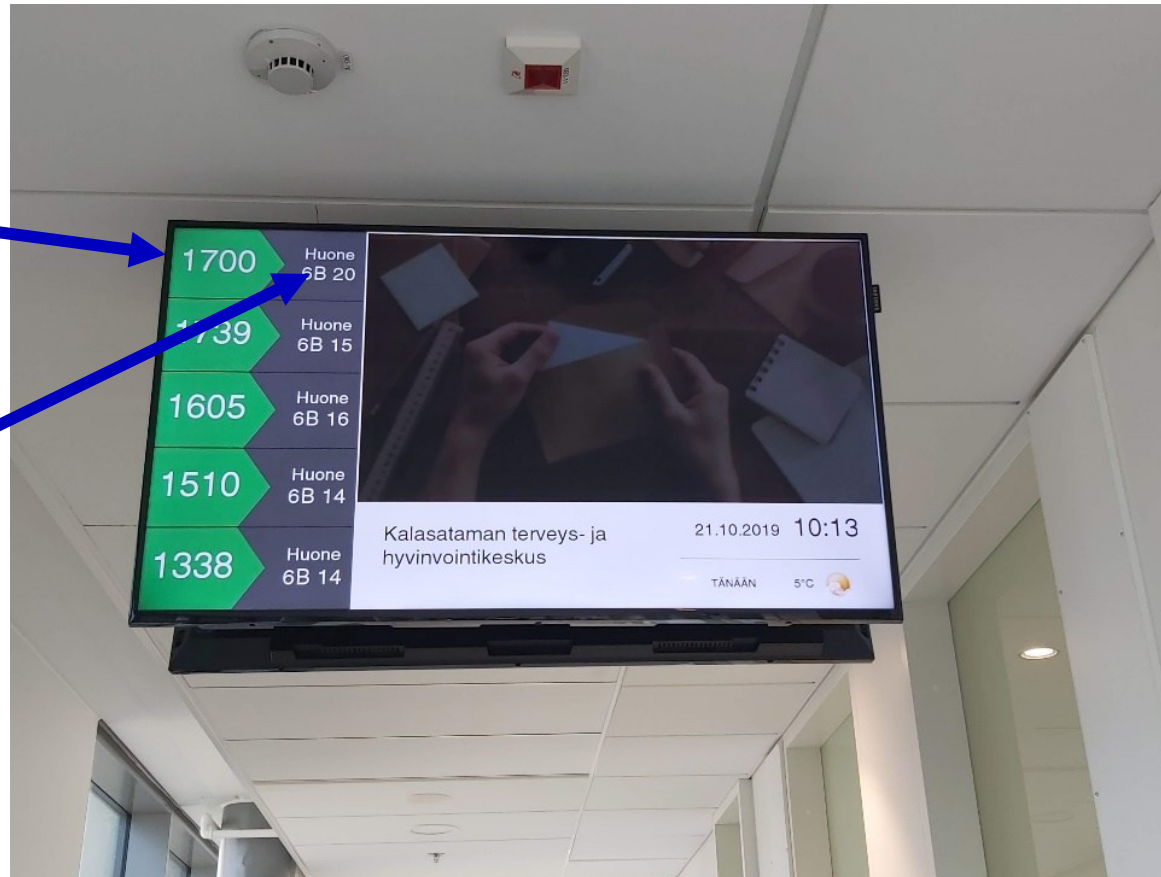
- Kalasataman THK, Työpajankatu 14A
- Maanantaista perjantaihin
- Kello 8.15 – 15.45.
- 1. kerros → huone 1001
- Jonotus
vuoronumerolla
- Käytössä tulkkaus
tarvittaessa



Seuraa näytöltä omaa vuoroasi

Jonotus-
numero

Huoneen
numero



Neuvontapisteen palvelut

Neuvonnassa voit

- Hakea palveluita ja asiakkuutta
- Saada yleistä neuvontaa
- Jättää ehkäisevän tai täydentävän toimeentulotuen hakemuksia
- Jättää yhteydenottopyynnön omalle työntekijälle
- Päästä päivystävälle työntekijälle

Neuvonnassa et voi

- Täyttää muita hakemuksia, kuten Kelan hakemuksia tai Maahanmuuttoviraston oleskelulupahakemuksia
- Neuvonnassa ei tehdä päätöksiä



Vaitiolo- ja salassapitovelvollisuus

Sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöillä on lakisääteinen velvollisuus pitää salassa asiakkaiden ja potilaiden tiedot.

- **Mitä vaitiolovelvollisuus tarkoittaa?**

Työntekijä ei saa kertoa muille:

- asiakirjojen salaisia tietoja
- mitään muutaakaan luottamuksellista asiaa, jonka hän on saanut tietää työssään

- **Milloin vaitiolovelvollisuus alkaa?**

Vaitiolovelvollisuus alkaa heti, kun työntekijä saa tiedon luottamuksellisessa tilanteessa.

- **Kauanko vaitiolovelvollisuus kestää?**

Vaitiolovelvollisuus jatkuu myös sen jälkeen, kun työntekijä ei enää ole työssä.

[Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä \(559/1994\)](#)

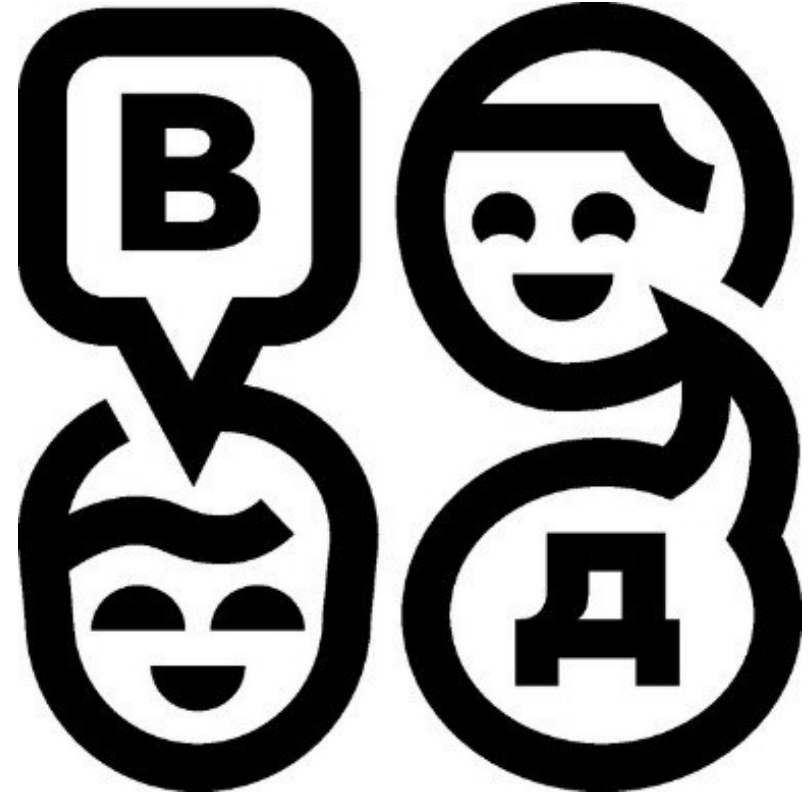
[Laki sosiaalihuollon ammattihenkilöistä \(817/2015\)](#)

[Laki potilaan asemasta ja oikeuksista \(785/1992\)](#)

[Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista \(812/2000\)](#)

Tulkin rooli

- Varaamme tarvittaessa tulkin mukaan tapaamiselle.
- Tulkki voi olla paikan päällä tai etänä puhelimitse.
- Asiakkaalla voi olla toiveita tulkin suhteen, esimerkiksi murre, sukupuoli tai puhelintulkkkaus.
- Tulkki on salassapitovelvollinen, puolueeton ja tulkkaa kaiken mitään lisäämättä tai pois jättämättä.
- Lapsia ja muita sukulaisia tai tuttavien ei käytetä tulkkeina.



Puolesta asiointi

- Puolesta-asiointi on toimintaa, jossa henkilö hoitaa asioita toisen henkilön puolesta.
- Toisen henkilön puolesta voivat asioida esimerkiksi:
 - alaikäisen huoltajat, jotka hoitavat asioita lapsen puolesta
 - täysi-ikäiset lapset tai muut lähiomaiset, jotka ovat valtuutettuja asioimaan esimerkiksi ikääntyneen vanhemman puolesta
 - Edunvalvojat
- Digitaaliseen valtuuteen perustuvassa asiointinnissa valtuuttaja antaa toiselle henkilölle oikeuden toimia hänen puolestaan valitussa asiassa sekä nimeää valtuutuksen keston. Valtuutus tallennetaan Suomi.fi-valtuuksiin.
 - [Henkilön puolesta asiointi - Suomi.fi](#)

Kanssa-asiointi

- Henkilö auttaa ja tukee asiakasta asioiden hoidossa, mutta asiakas on itse mukana tekemässä päätöksiä.
- Kanssa-asiointia voi olla esimerkiksi tilanteessa, jossa asiakas tarvitsee tukea kielitaidon tai asioinnin monimutkaisuuden vuoksi.
- Asiakkaan kanssa asioiva henkilö auttaa täyttämään lomakkeita tai selittää virallista kirjettä, mutta lopulliset päätökset ja allekirjoitukset tekee asiakas itse.



Mielenterveys

]] Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.

(WHO 2013)



Hyvinvoinnin tuki Maahan muuttaneiden erityispalveluissa 1/2

- Mielenterveyden haasteita ei tarvitse hävetä ja huolista on tärkeä puhua.
- Maahan muuttaneiden erityispalveluista voit saada tukea hyvinvointiin monilta ammattilaisilta, kuten
 - Psykologeilta
 - Fysioterapeutilta ja
 - Toimintaterapeutilta
- Keskustele tuen tarpeesta oman työntekijäsi kanssa matalalla kynnyksellä.

Hyvinvoinnin tuki Maahan muuttaneiden erityispalveluissa 2/2



Tapaamisia voi olla yksin tai ryhmässä.



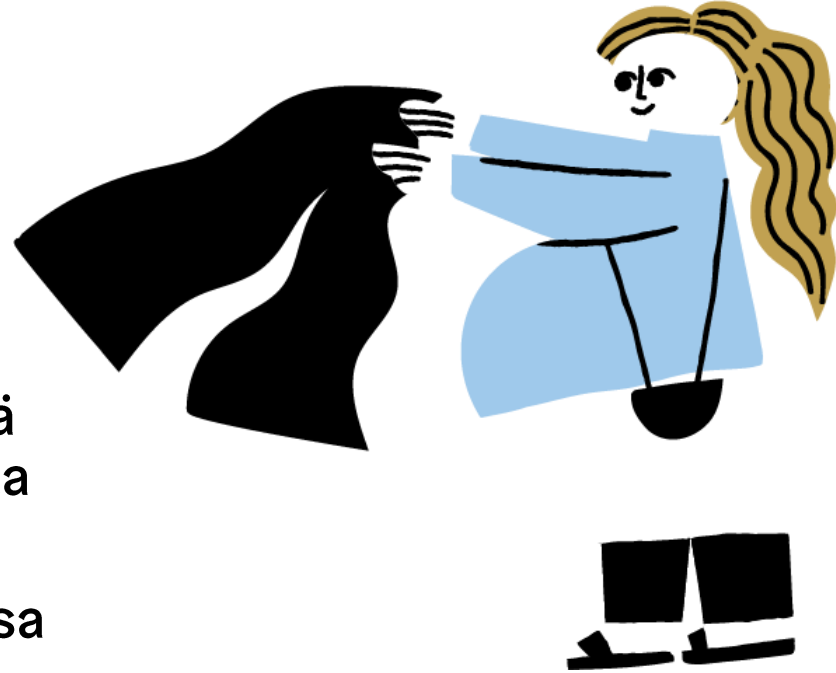
Psykologi ja sosiaalityöntekijä tekevät perhekartoituksen kaikille perheille.



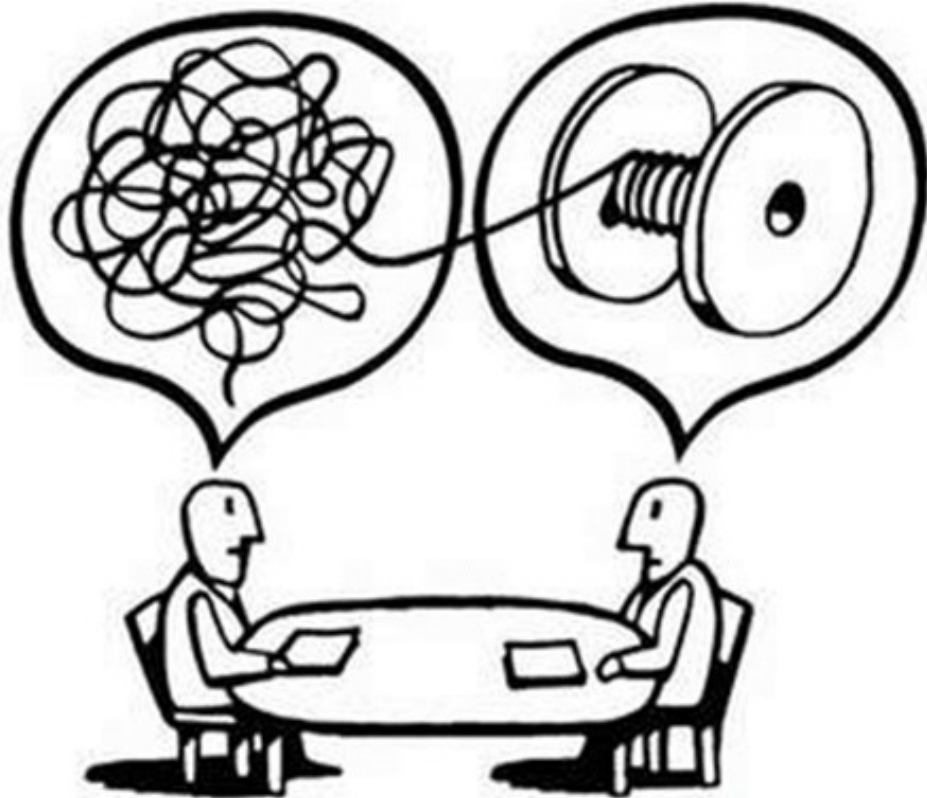
Voit osallistua Vanhempana Suomessa –ryhmätoimintaan.

Vanhempana Suomessa -ryhmät

- Ryhmä kokoontuu neljä kertaa.
- Tapaamisten aiheet ovat:
 - Helsingin kaupungin palvelut lapsiperheille
 - Lapsen ja vanhemman oikeudet
 - Lapsen kehitystä ja hyvinvointia sekä lapsen ja vanhemman hyvää suhdetta tukevat kasvatuskäytännöt
 - Kasvaminen kahden kulttuurin kanssa
 - Perheen hyvinvointi
- Tapaamisissa on mukana ammattitulkki.
- Tarjolla on kahvia, teetä ja pientä syötävää.
- Ryhmä on ilmainen.



Mielenterveyden pulmia



- Vaikeat elämäkokemukset ja tapahtumat
- Isot elämänmuutokset
- Sopeutumisvaikeudet
- Unettomuus, väsymys
- Muisti- ja keskittymisvaikeudet
- Oppimisvaikeudet
- Mielialaongelmat
- Ahdistuneisuus, stressi
- Vaikeudet ihmissuhteissa
- Huoli läheisistä
- Päihde- ja peliongelmat
- Ulkopuolisuuden tunne

Mieli -järjestön kriisipuhelin



[MIELI Kriisipuhelin 09 2525 0111](tel:0925250111)

Helsinki

Kun tarvitset keskusteluapua.

MIELI Kriisipuhelin

09 2525 0111

mieli.fi/kriisipuhelin

MIELI Kristelefon

09 2525 0112

mieli.fi/kristelefon

MIELI Crisis Helpline

09 2525 0116

mieli.fi/helpline

МІЄЛІ Кризова Лінія

09 2525 0114

mieli.fi/kriza

МИЕЛИ Кризисная Линия

09 2525 0115

mieli.fi/krizis

MIELI Kriisichat

mieli.fi/kriisichat

mieli



Instagram:
Maahan muuttaneiden erityispalvelut Helsinki



Facebook:
Maahan muuttaneiden erityispalvelut Helsinki



Kuva:
DVV

Helsinki

Digi- ja väestötietovirasto

Kotikuntamerkinän vaikutuksia

- Voit saada henkilökortin
- Voit avata pankkitilin
 - Pankit saattavat edellyttää virallista tulkkia paikalle.
- Voit saada verkkopankkitunnukset, joilla voit tunnistautua digitaalisiin palveluihin (edellyttää henkilöllisyystodistusta)
- Voit käyttää kaikkia julkisia terveyden- ja sosiaalihuollon palveluita.
- Laajennettu oppivelvollisuus koskien 6-18-vuotiaita
- Oikeus päivähoitoon

Kotikuntamerkintä

- Jokaisella Suomessa vakituisesti asuvalla on kotikunta.
- Kotikunta määräytyy sen mukaan, missä asuu.
- Ulkomailta Suomeen muuttavan henkilön pitää erikseen hakea kotikuntaa.
- Kotikuntaa haetaan Digi- ja väestötietovirastosta (kotikunnan saamisessa voi kestää useita viikkoja)
 - [Lomake henkilötunnuksen pyytämiseen](#)
 - [Hakemus kotikunnan saamiseksi](#)
 - [Varaa aika tunnistautumiskäynnille](#)



Helsinki

Kela eli Kansaneläkelaitos

Kela huolehtii sosiaaliturvasta

- Kela huolehtii Suomessa sosiaaliturvasta ja myöntää etuuksia erilaisiin elämäntilanteisiin.
- Sosiaaliturvan avulla taataan kohtuullinen toimeentulo silloin, kun se on uhattuna työttömyyden, sairauden, työkyvyttömyyden ja vanhuuden aikana sekä lapsen syntymän ja huoltajan menetyksen takia.
- Etuudet ovat määritelty laissa.
- Esimerkkejä etuuksista:
 - lapsilisä
 - äitiyspakkaus
 - asumisen tuet
 - työttömyysetuudet
 - toimeentulotuki



- Korttia näyttämällä saat apteekeissa ja useilla yksityisillä lääkäriasemilla suorakorvauksen kuluistasi. Tällöin loppusummasta vähennetään suoraan Kela-korvaus ja maksat ainoastaan omavastuun.
- Oikeus julkiseen terveydenhuoltoon perustuu Digi- ja väestötietoviraston merkintään siitä, että sinulla on kotikunta Suomessa.
- Julkisessa terveydenhuollossa pyydetään usein tunnistautumaan Kela-kortilla, mutta voit saada julkisia terveystalveluita, vaikka sinulla ei olisi Kela-korttia.

Kelan etuusasioiden hoitaminen



Puhelimitse:
[Soita Kelaan](#)



Internetissä:
[Asiointipalvelu OmaKela](#)



Kelan toimistossa:
[Tule käymään Kelassa](#)

Palvelu muilla kielillä Kelassa

- [Muut kielet | Henkilöasiakkaat | Kela](#)
- Kela palvelee suomeksi, ruotsiksi, englanniksi ja saameksi. Voit hoitaa Kela-asioita myös tulkin avulla.
- Useimmissa Kelan palvelupisteissä on käytössä pikatulkkaus. Pikatulkkaukseen ei tarvitse varata aikaa etukäteen. Kelan asiakaspalvelija saa yhteyden tulkkiin välittömästi puhelimella tai tabletilla. Pikatulkkaus sopii lyhyeen asiointiin.
- Tarvittaessa Kelan asiakaspalvelija voi varata sinulle myös puhelinpalveluajan, jossa on mukana tulkki. Tulkin tarve arvioidaan aina tapauskohtaisesti. Et voi itse varata tulkkia. Tulkkaus ei maksa sinulle mitään.



Henkilökortti & oleskelulupa

Ulkomaalaisen henkilökortti

- Jotta voi saada henkilökortin, tarvitsee kotikuntamerkinnan ja oleskeluluvan.
- Poliisi myöntää henkilökortin
 - [Näin haet henkilökorttia](#)
 - Lapset eivät tarvitse henkilökorttia
- Jos henkilökortti katoaa tai varastetaan, siitä täytyy tehdä rikosilmoitus
 - [Tee rikosilmoitus](#)
- Myönnetään hakijan oleskeluluvan tai oleskelukortin voimassaoloajaksi. Ulkomaalaiselle myönnettyä henkilökorttia ei voi käyttää matkustusasiakirjana.
- Matkustaessa ulkomaille on hyvä ottaa mukaan henkilökortti, oleskelulupakortti ja passi.



Tilapäisen suojelun oleskelulupa

- Maahanmuuttovirasto: [Ukraina / Україна | Maahanmuuttovirasto](#)
- Kuntaan siirtyminen: [Kuntaan siirtymisen info tilapäistä suojelua saaville](#)
- [Tilapäisen suojelun jatkaminen](#)
- Voit hakea uutta oleskelulupakorttia niin kauan kuin tilapäisen suojelun oleskelulupasi on voimassa.
- Oleskelulupakorttia voi hakea EnterFinland-palvelussa.
- Pidä oleskelulupakorttisi ajantasalla ja mukanasasi.



Oleskelulupa

- Sinun tulee tietää, milloin oleskelulupasi umpeutuu.
- Sinun tulee tietää, millä perusteella oleskelulupasi on myönnetty.
 - [Oleskelulupatyypit | Maahanmuuttovirasto](#)
- Hae uutta lupaa ja matkustusasiakirjaa ajoissa.
 - Noin 3 kuukautta ennen edellisen luvan ja matkustusasiakirjan umpeutumista.

Oleskelulupakortti

1. Oleskeluluvan
tyyppi

3. Asiakasnumero

4. Työnteko-
oikeus



2. Voimassaolo

5. Henkilötunnus

Oleskeluluvan hakeminen

- [Oleskeluluvan hakeminen | Maahanmuuttovirasto](#)
- [Ensimmäinen oleskelulupa | Maahanmuuttovirasto](#)
- Oleskelulupaa haetaan täyttämällä hakemus paperisena tai [Enter Finland –palvelussa](#).
- [Varaa aika](#) Maahanmuuttoviraston palvelupisteeseen tunnistautumaan
 - [Ajanvarausjärjestelmä](#)
- Jatko-oleskelulupa haetaan noin 3 kuukautta ennen edellisen luvan umpeutumista.
 - [Jatkolupa | Maahanmuuttovirasto](#)

Matkustusasiakirjat

- Sinulla pitää yleensä olla voimassa oleva passi, kun saavut Suomeen ja oleskelet Suomessa.
 - [Matkustusasiakirjat | Maahanmuuttovirasto](#)
- Tarkista, mitä matkustusasiakirjaa tilanteessasi suositellaan.
 - Kansallinen passi
 - [Pakolaisen matkustusasiakirja](#)
 - [Muukalaispassi](#)





**Voit saada taloudellista tukea jatko-
oleskeluluvan hakemiseen ja
matkustusasiakirjoihin Kelasta.**

**Kansallisen passin uusimiseen ei voi
saada tukea Kelasta.**

Perheenyhdistäminen

- [Perheenyhdistäminen | Maahanmuuttovirasto](#) – ohjeita eri kielillä.
- Linkki videoon: [Näin haet oleskelulupaa perhesiteen perusteella](#)
- Suomessa **perheenjäsen** kuuluu ydinperheeseen: äiti, isä ja alaikäiset lapset.
- **Hakija** on se, joka muuttaa Suomeen ja hakee oleskelulupaa ulkomailla.
- **Perheenkokoaja** on se perheenjäsen, jonka luokse Suomeen hakija muuttaa.
- Jos olet saanut kansainvälistä suojelua, voit hakea perheenyhdistämistä ilman [toimeentuloedellytystä](#) 3 kuukauden kuluessa oleskeluluvan saamisesta. Tarkista ajantasaiset tiedot Maahanmuuttovirastosta.

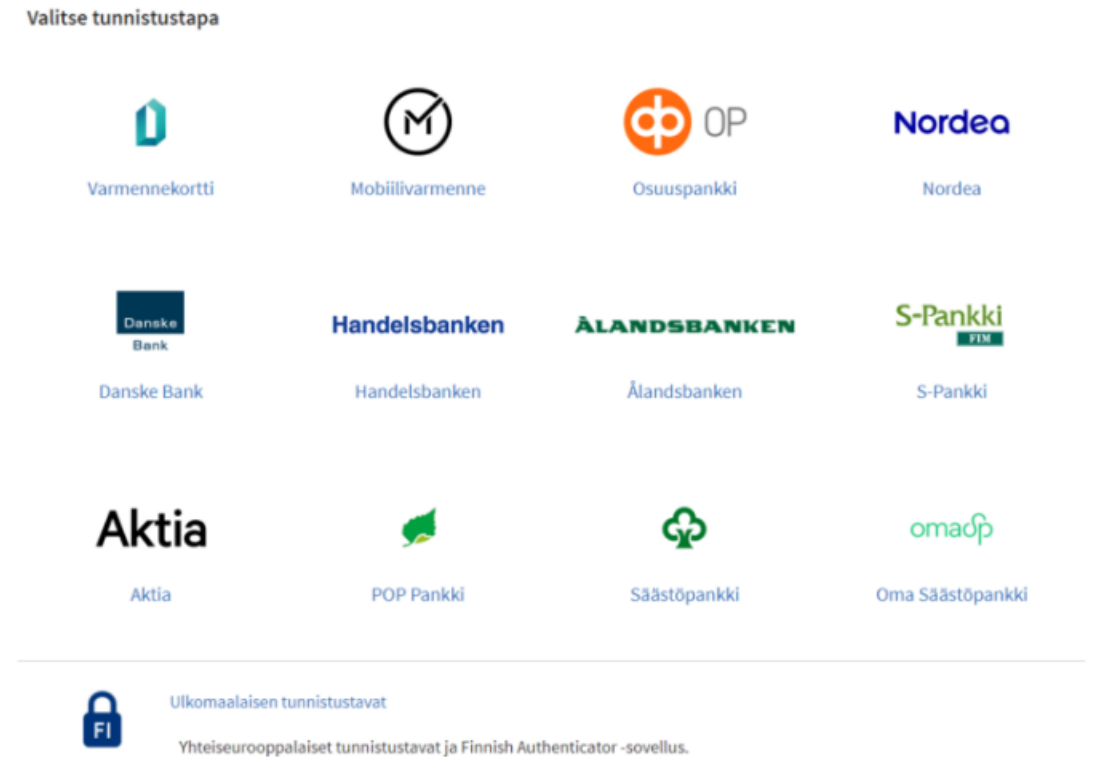


Helsinki

Pankkitili ja luottotiedot

Tili ja verkkopankkitunnukset

- Pankkitilin avaamiseen saatetaan edellyttää virallista läsnäolotulkkia.
- Uuden tilinumeron voi ilmoittaa Kelaan ja omalle sosiaalityöntekijälle.
- Saat vahvan tunnistamisen oikeuden, kun sinulla on kotikuntamerkintä, henkilökortti ja henkilötunnus.
- Vahvalla sähköisellä tunnistamisella tarkoitetaan henkilöllisyyden todentamista sähköisesti.
 - Voit kirjautua esimerkiksi OmaKelaan, OmaVeroon ja OmaKantaan
 - Voit tehdä sen avulla esimerkiksi sähkösopimuksen tai kotivakuutuksen.



Luottotiedot

- Luottotiedot ovat luottorekisteriin tallennettavia tietoja, jotka kertovat henkilön taloudellisesta tilanteesta ja maksukäyttäytymisestä.
- Luottotietojen avulla yritykset arvioivat henkilön maksukykyä ja luotettavuutta taloudellisten sopimusten yhteydessä.
- Kieltäydy, jos joku ehdottaa luottotietojesi ostamista tai erilaisten osamaksujen ottamista puolestasi.
- Luottotiedot ovat Suomessa erittäin tärkeät ja merkinnät luottotietorekisterissä voi estää esimerkiksi asunnon vuokraamisen.
- Älä luovuta verkkopankin salasanaa ja käyttäjätunnusta kenellekään.
- Älä syötä verkkopankkitunnuksia muiden kuin virallisten palveluiden sivuille.



Asiakastietojärjestelmä

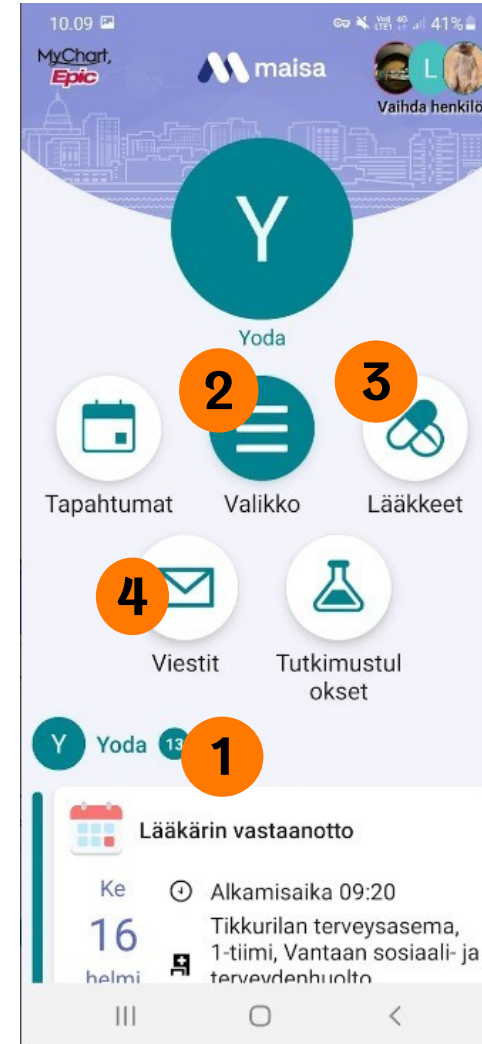
- Helsingin kaupungin sosiaalipalveluissa käytetään **Apotti**-järjestelmää. Se on tietojärjestelmä, johon työntekijät kirjaavat asiakkaan tietoja.
- **Mitä tietoja kirjataan?**
 - Sosiaalihuollon laki ja muut säädökset määräävät, mitä tietoja asiakkuudesta kirjataan.
- **Mikä on Maisa?**
 - **Maisa** on sähköinen asiointikanava.
 - Sen kautta voit hoitaa omia sosiaali- ja terveysasioitasi helposti – missä ja milloin vain.
 - Maisasta näet:
 - omat asiakaskertomusmerkinnät
 - suunnitelmat
 - päätökset

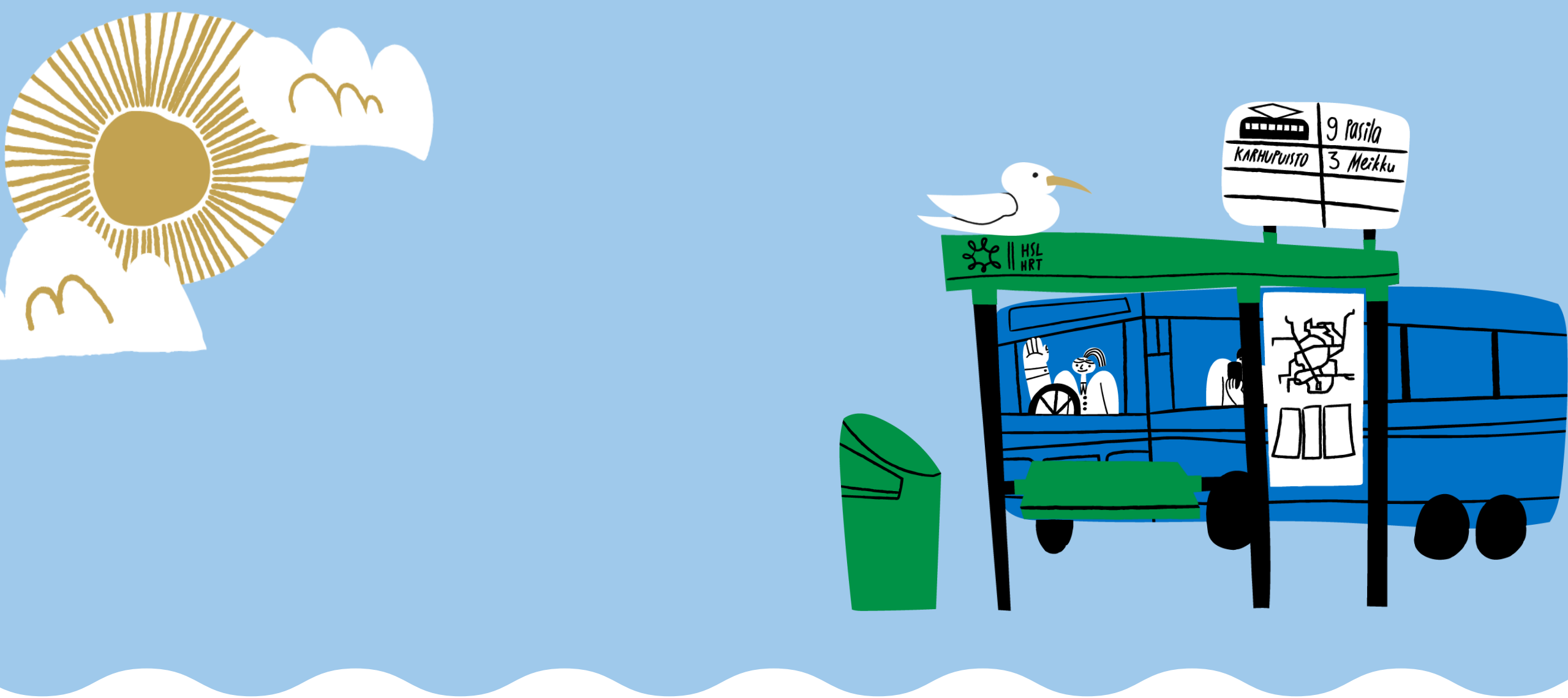


- Lataa Maisa -sovellus
 - Kirjaudu verkkopankkitunnuksilla
 - Suomi, ruotsi ja englanti
- Maisa.fi
 - Verkkoselaimen kautta on helpompi käyttää käännösohjelmaa apuna.

Maisan käyttäminen

- 1 • Ajanvaraukset
- 2 • Valikko
 - Täydentävä toimeentulotuki
- 3 • Lääkkeet
- 4 • Viestit:
 - Sosiaalityöntekijä
 - Terveysasema



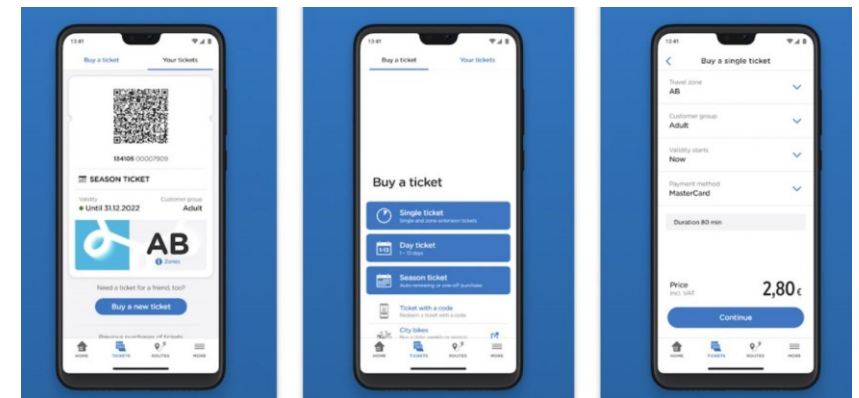


Helsinki

HSL – julkinen liikenne

Helsingin seudun liikenne

- HSL-alue jaetaan neljään vyöhykkeeseen, jotka on nimetty kirjaimin ABCD Helsingin keskustasta alkaen.
- Lipun voi ostaa HSL-sovelluksesta, matkakortille tai automaatista ja myyntipisteistä.



Ohjevideo HSL-sovelluksen käyttämiseen

[Linkki ohjevideoon](#)



Tarkastusmaksu

- Tarkastusmaksu on 100 euroa.
- HSL-sovelluksessa lipun pitää olla puhelimessasi, ennen kuin nouset bussiin, raitiovaunuun tai lähijunaan tai siirryt metron maksualueelle.
- Tarkastusmaksua koskevissa asioissa voit olla yhteydessä [HSL:n asiakaspalveluun tai asioida HSL:n palvelupisteessä](#).
- Maksujen perintä, ulosottoasiat sekä velkajärjestelyt, sähköposti: perinta@hsl.fi



100
€

Suun terveydenhuollon palvelut



Helsinki

Helsingin kaupungin hammashoito



Voit käydä kaikissa
Helsingin kaupungin
hammashoitoloissa.



Hammastarkastusta
suositellaan 1-2
vuoden välein

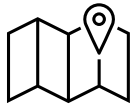


Varaa aika soittamalla:
09 310 51400
(takaisinsoitto)

Päivystys arkisin kello 7.00-14.00



09 310 51400



**Kalasadaman hammashoitola
Työpajankatu 14 A**

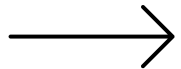
Päivystys iltaisin ja viikonloppuna



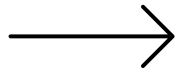
09 471 71110



**Puistosairaala
Stenbäckinkatu 11**



Soita aina ennen kuin hakeudut päivystykseen.

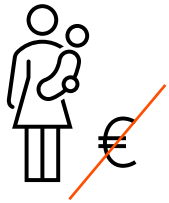


**Voit käydä päivystyksessä jo ennen kun saat
henkilötunnuksen**

Asiakasmaksut hammashoidossa



Aikuisten hammashoito on maksullista.



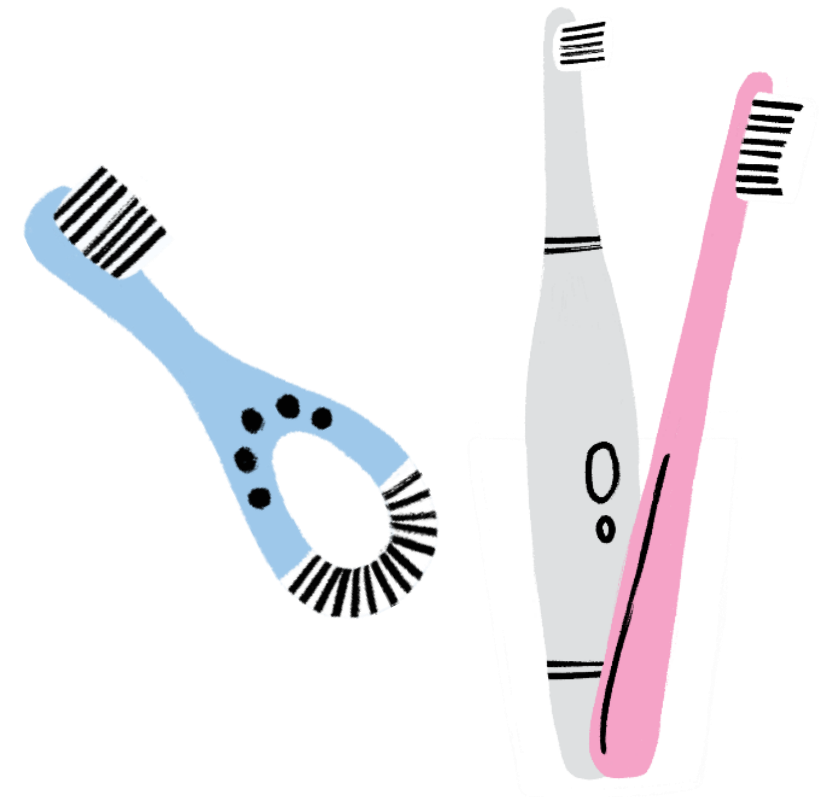
Lasten hammashoito on maksutonta.



Lasku tulee kotiin.

Hampaiden hoitaminen kotona

- Tärkeintä on hoitaa hampaat hyvin kotona.
- [Suun terveys -ohjeita](#)
- Älä anna lapselle paljon sokeria.
- Alle 10-vuotias lapsi voi harjoitella itse hampaiden harjausta, mutta aikuisen pitää pestä ne puhtaaksi.



Terveyspalvelut

Helsinki

Terveysasema on ensisijainen hoitopaikka

- Maanantaista perjantaihin
- Kello 8-16
- [Terveysasemat | Helsingin kaupunki](#)

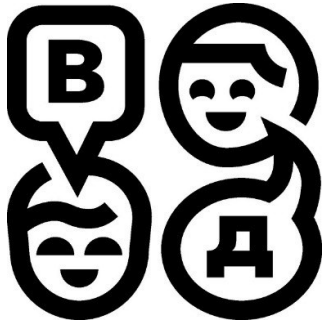


Etsi oma
terveysasema.



Ajanvaraus

- Soittamalla (takaisinsoitto)
- Käymällä terveysasemalla



Sinulla on
oikeus tulkkiin
tai omakieliseen
työntekijään.



Päivystys iltaisin, öisin ja viikonloppuisin



Uusi Lastensairaala
Stenbäckinkatu 9
Alle 16-vuotiaille.



Malmin sairaala
Talvelantie 6



Haartmanin sairaala
Haartmaninkatu 4,
rakennus 12

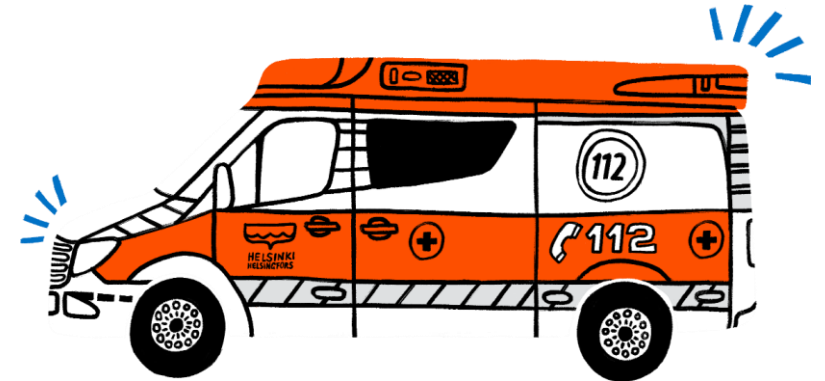
**Päivystysapu:
116117 / 24h
kiireelliset asiat.**

**Terveysneuvonta:
09 310 10023 / 24h
kiireettömät asiat.**



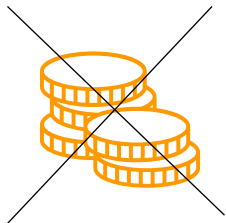
Hätätilanteet

- Hätänumeroon voi soittaa vain kiireellisissä hätätilanteissa, kun henki, terveys, omaisuus tai ympäristö on vaarassa.
 - Hätänumero on Suomessa 112.
 - Samasta numerosta tavoittaa poliisin, palokunnan ja ensiavun.
 - Tulkkaus on saatavilla.
 - Maksuton 24/7, voit soittaa ilman saldoa.



Voit ladata myös 112 sovelluksen.

Asiointi terveydenhuollossa 1/2



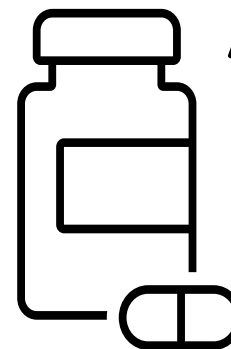
Terveysaseman käynnit
ovat maksuttomia.



Päivystys ja
erikoissairaanhoido maksaa.



Lasku tulee kotiin.



Aiemmat
terveystiedot
mukaan!

Asiointi terveydenhuollossa 2/2



Peru aika 24 tuntia ennen ajanvarausta, mikäli et pääse ajanvaraukselle.



Peruuttamattomista ajoista sakko on **56,70** euroa.



Tule ajoissa!



Muista Kela-kortti!

Oma terveys

Uni ja
stressin-
hallinta



Liikunta



D-vitamiini



Ravitsemus



Varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen palveluohjaus

- [Varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen palveluohjaus](#) ohjaa hakemiseen liittyvissä asioissa.
- Saat apua hakemusten täyttämiseen sekä tietoa jo jätetyistä varhaiskasvatushakemuksista ja niiden etenemisestä.
- Palveluohjauksen yhteystiedot:
 - 09 310 80488, ma-pe klo 9.00–15.00
 - varepalveluohjaus@hel.fi (suomi, englanti, ruotsi)
- Palveluohjaukseen on mahdollista varata puhelinaika tulkin kanssa.
 - Ajanvarauspyynnön voi pyytää sähköpostilla tulkkitoiveen kanssa.



Kasvatuksen ja koulutuksen palveluneuvonta

- [Kasvatuksen ja koulutuksen palveluneuvonta](#) antaa yleisneuvontaa, käytössä ei ole asiakastietoja.
- Voit kysyä esimerkiksi:
 - varhaiskasvatuksesta ja esiopetuksesta (päiväkodit, perhepäivähoito, kerhotoiminta)
 - Leikkipuistotoiminnasta
 - perusopetuksesta (peruskoulut, iltapäivätoiminta, oppilaaksiotto)
 - lukio- ja ammatillisesta koulutuksesta
 - kasvatuksen ja koulutuksen palveluihin hakeutumisesta
- Palveluneuvonnassa on käytössä **tulkkipalvelu**.

Palveluneuvonnan yhteystiedot:

Puhelinnumero: 09 310 44986,
arkisin kello 10-12 ja 13-15.

koulutusneuvonta@hel.fi

Neuvontapiste:

Työpajankatu 8, 00580 Helsinki.
Arkisin

Kello 10.00-12.00

Kello 13.00-15.00

Neuvontaan voi myös tehdä
ajanvarauksen palveluneuvonnan
aukioloaikoina.



Linkkejä



**Maahan
muuttaneiden
erityispalvelut**



InfoFinland



**THL -
Mielenterveyttä
maahantuloon**