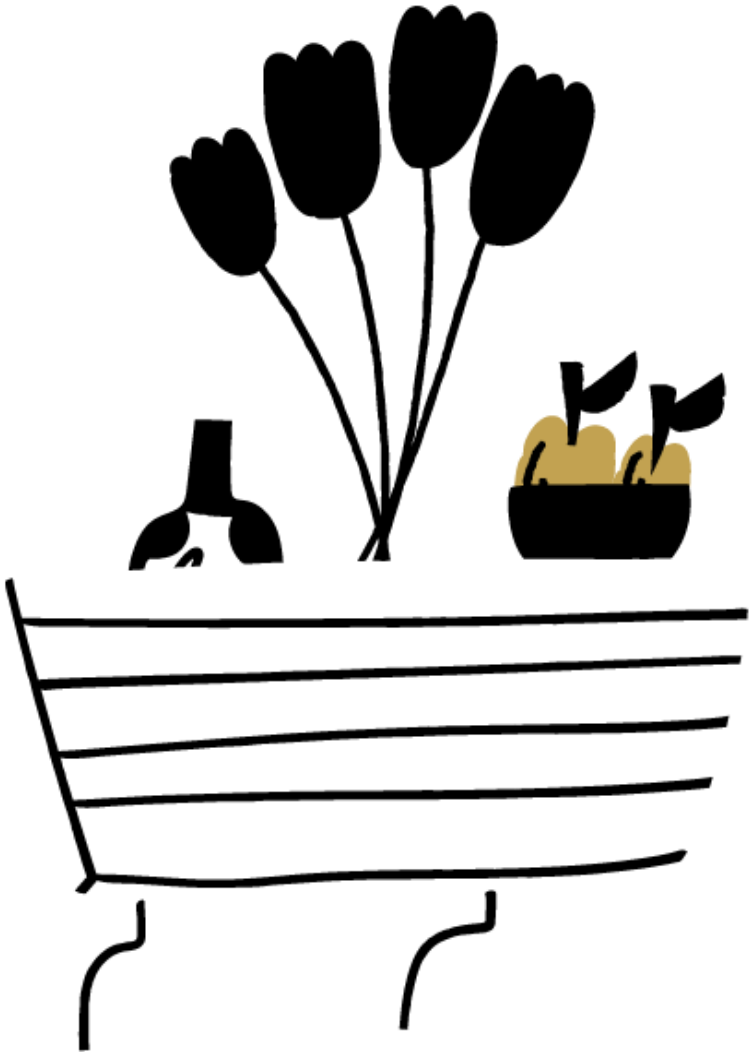
Tietoa palveluista kotoutujille Helsingissä

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

Helsinki

Maahan muuttaneiden erityispalvelut



Kuvitukset: Lille Santanen

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.



Helsinki

Eri ammattiryhmät palveluissamme

Sosiaalityöntekijä

Sosiaaliohjaaja

Psykologi

Fysioterapeutti ja toimintaterapeutti

Psykiatrinen maahanmuuttaja-työryhmä

Psykiatri
Psykiatrinen sairaanhoitaja

Terveystiimi

Lääkäri
Sairaanhoitajat

Helsinki

Neuvontapuhelin

09 3103 7577

- Maanantaista perjantaihin
- Kello 8.15-16.00

- Neuvomme kaikkia, jotka sitä tarvitsevat.



Helsinki

Neuvontapiste

- Kalasataman THK, Työpajankatu 14A
- Maanantaista perjantaihin
- Kello 8.15 – 15.45.
- 1. kerros → huone 1001

- Jonotus vuoronumerolla
- Käytössä tulkkaus tarvittaessa



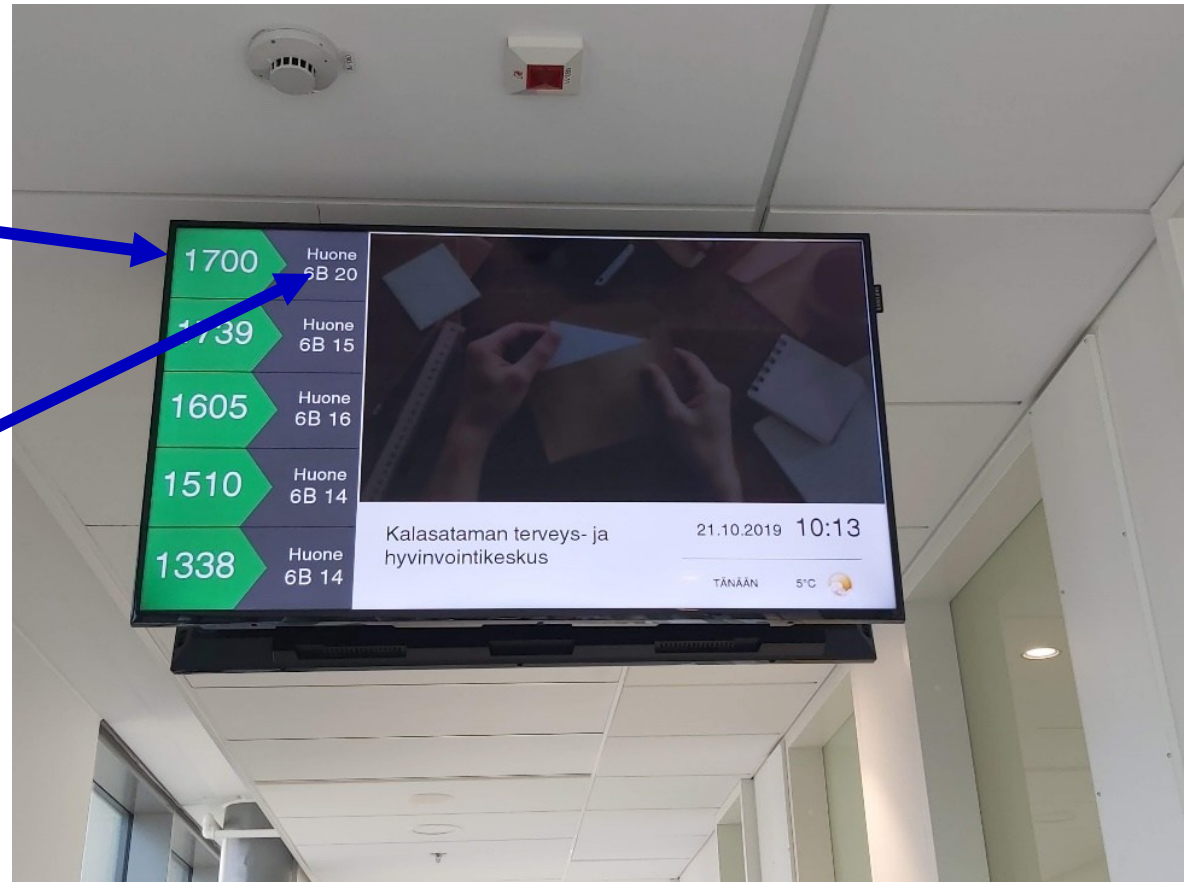


Helsinki

Seuraa näytöltä omaa vuoroasi

Jonotus-
numero

Huoneen
numero



Helsinki

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



Helsinki

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 muutakaan 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)

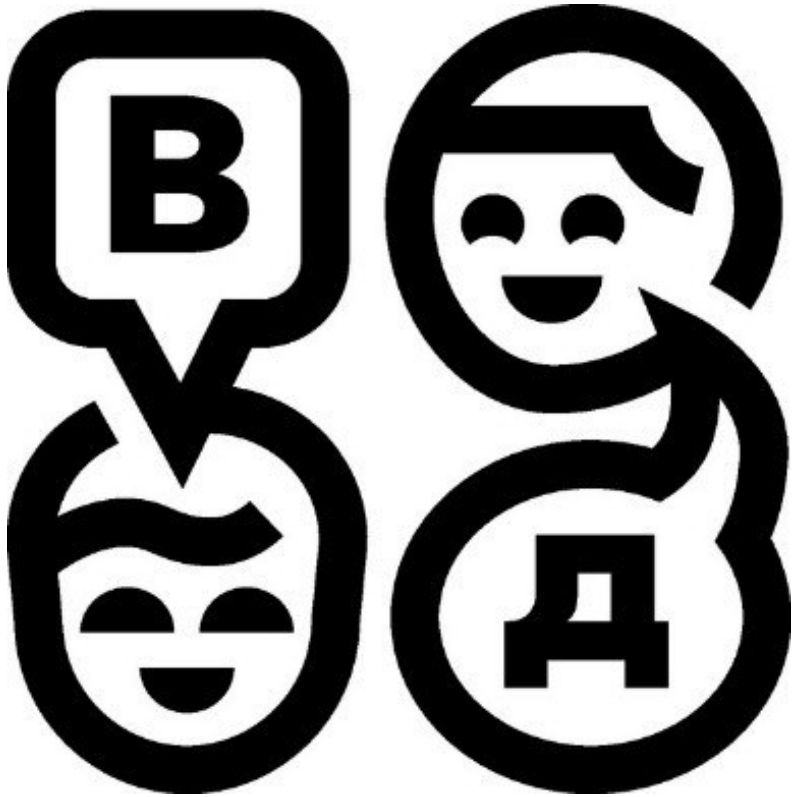
Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (812/2000)

Helsinki

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 puhelintulkkaus.
- Tulkki on salassapitovelvollinen, puolueeton ja tulkkaa kaiken mitään lisäämättä tai pois jättämättä.

- Lapsia ja muita sukulaisia tai tuttavia ei käytetä tulkkeina.



Helsinki

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 asioinnissa 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.



Helsinki Partners / N2 Albiino

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)



Helsinki

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.

Helsinki

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.

Helsinki

Vanhempana Suomessa -ryhmät

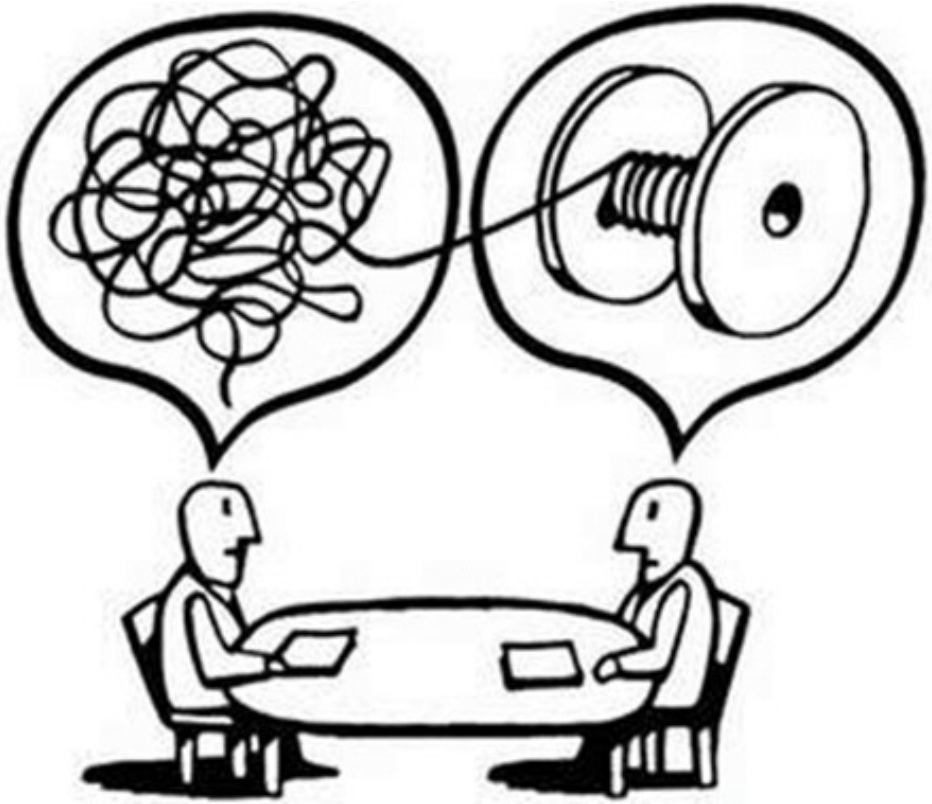
- Ryhmä kokoontuu neljä kertaa.
- Tapaamisten aiheet ovat:
  - Helsingin kaupungin palvelut lapsiperheille
  - Lapsen ja vanhemman oikeudet
  - Lapsen kehitystä ja hyvinvointia sekä lapsen ja vanhemman hyvää suhdetta tukevat kasvatuskäytännöt
  - Kasvaminen kahden kulttuurin kanssa
  - Perheen hyvinvointi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





Helsinki

Mielenterveyden pulmia



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

Helsinki

Mieli -järjestön kriisipuhelin

MIELI Kriisipuhelin 09 2525 0111



Helsinki



Instagram:
Maahan muuttaneiden erityispalvelut Helsinki

Helsinki

Facebook:
Maahan muuttaneiden erityispalvelut Helsinki

Helsinki



Kuva: DVV

Digi- ja väestötietovirasto

Helsinki

Kotikuntamerkinnän vaikutuksia

DIGI- JA VÄESTÖTIETO-VIRASTO

- 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

Helsinki

Kotikuntamerkintä

DIGI- JA VÄESTÖTIETO-VIRASTO

- 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



Kuva: Kela, mediapankki

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

Helsinki

Kela-kortti



- 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 terveyspalveluita, vaikka sinulla ei olisi Kela-korttia.

Helsinki

Kelan etuusasioiden hoitaminen

Kela



Puhelimitse:

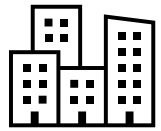
Soita Kelaan



Internetissä:

Asiointipalvelu
OmaKela

Kela



Kelan toimistossa:

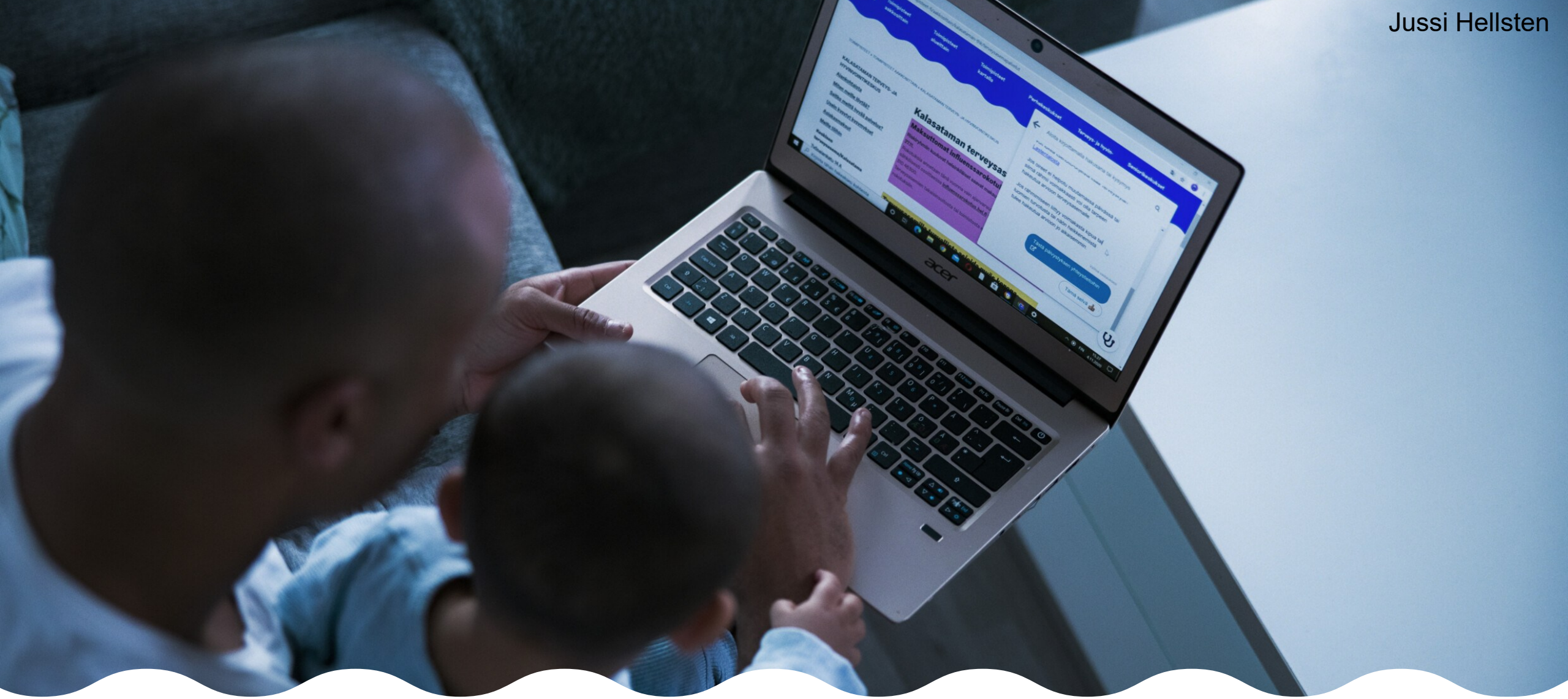
Tule käymään
Kelassa

Helsinki

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.

Helsinki



Jussi Hellsten

Henkilökortti & oleskelulupa

Helsinki

Ulkomaalaisen henkilökortti

- Jotta voi saada henkilökortin, tarvitsee kotikuntamerkinnän 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.

POLIISI



Helsinki

Tilapäisen suojelun oleskelulupa

Maahanmuuttovirasto
Migrationsverket
Finnish Immigration Service

- 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 mukanasi.



Helsinki

Kuva: Migri

Oleskelulupa

Maahanmuuttovirasto
Migrationsverket
Finnish Immigration Service

- 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.

Helsinki

Oleskelulupakortti

Maahanmuuttovirasto
Migrationsverket
Finnish Immigration Service

1. Oleskeluluvan tyyppi

3. Asiakasnumero

4. Työnteko-oikeus



2. Voimassaolo

5. Henkilötunnus

Helsinki

Oleskeluluvan hakeminen

Maahanmuuttovirasto
Migrationsverket
Finnish Immigration Service

- 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

Helsinki

Matkustusasiakirjat

Maahanmuuttovirasto
Migrationsverket
Finnish Immigration Service

- 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





Helsinki



Kela

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

Kansallisen passin uusimiseen ei voi saada tukea Kelasta.

Helsinki

Perheenyhdistäminen

Maahanmuuttovirasto
Migrationsverket
Finnish Immigration Service

- 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

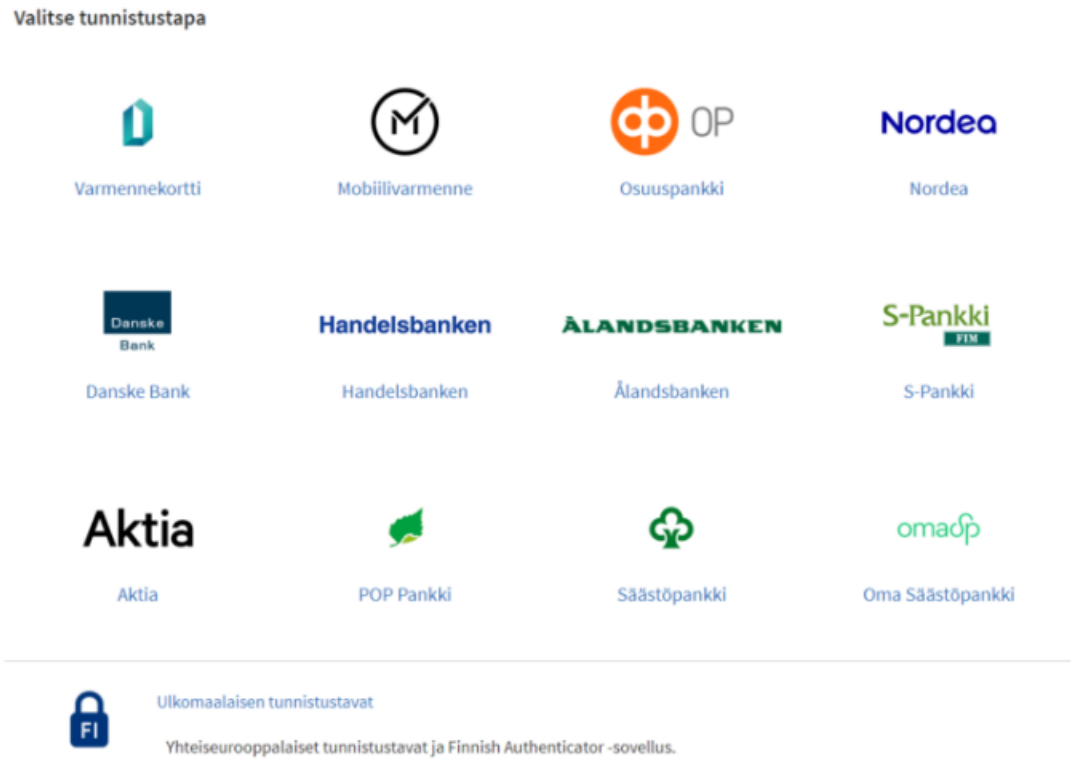


Helsinki

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.



Helsinki

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.

Helsinki

Kuva: HUS



Helsinki

Asiakastietojärjestelmä ja Maisa

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

Helsinki

maisa

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Nordea

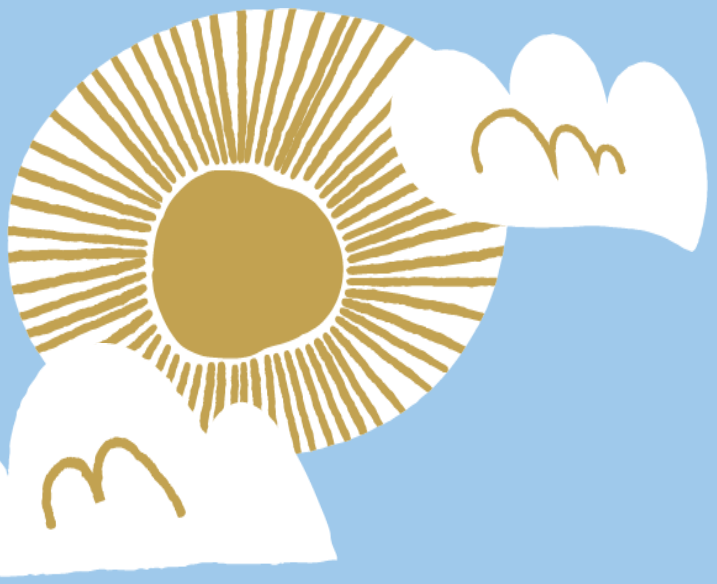
- Lataa Maisa -sovellus
  - Kirjaudu verkkopankkitunnuksilla
  - Suomi, ruotsi ja englanti
- Maisa.fi
  - Verkkoselaimen kautta on helpompi käyttää käännösohjelmaa apuna.

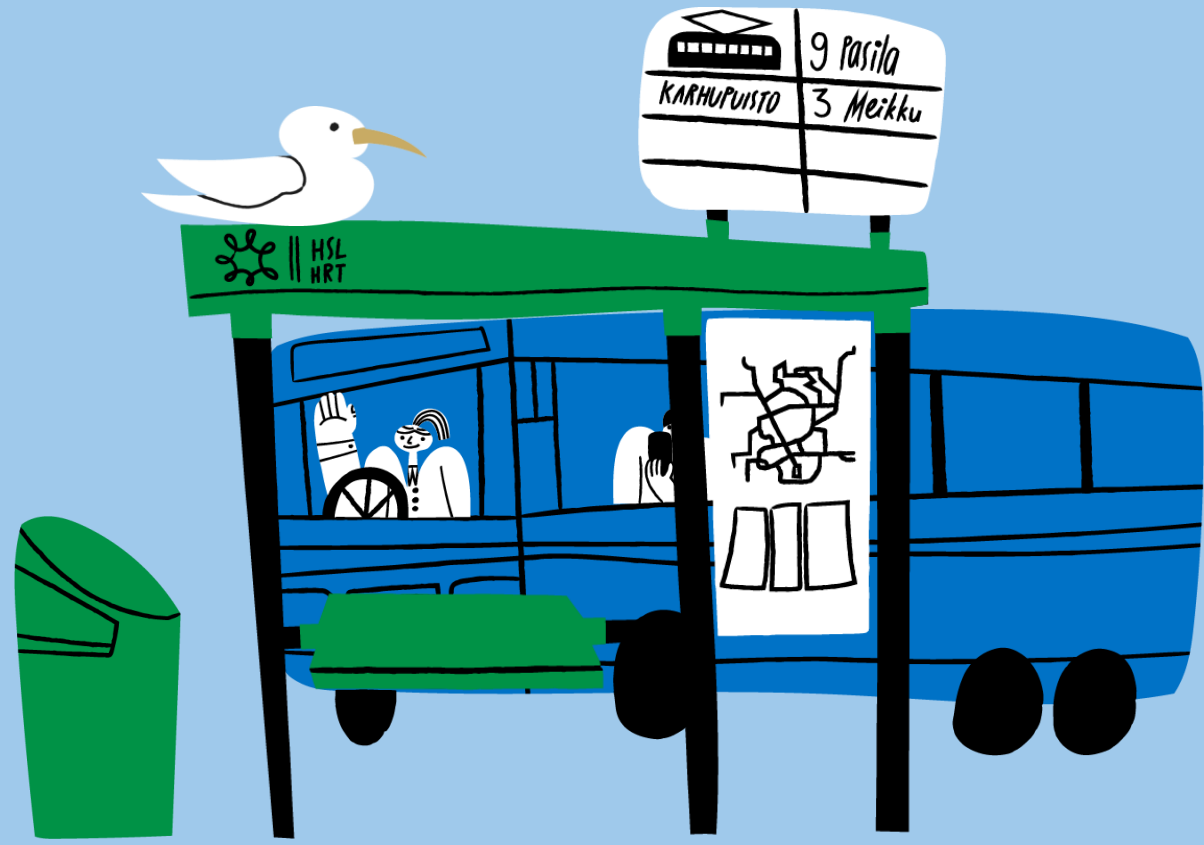
Helsinki

Maisan käyttäminen

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





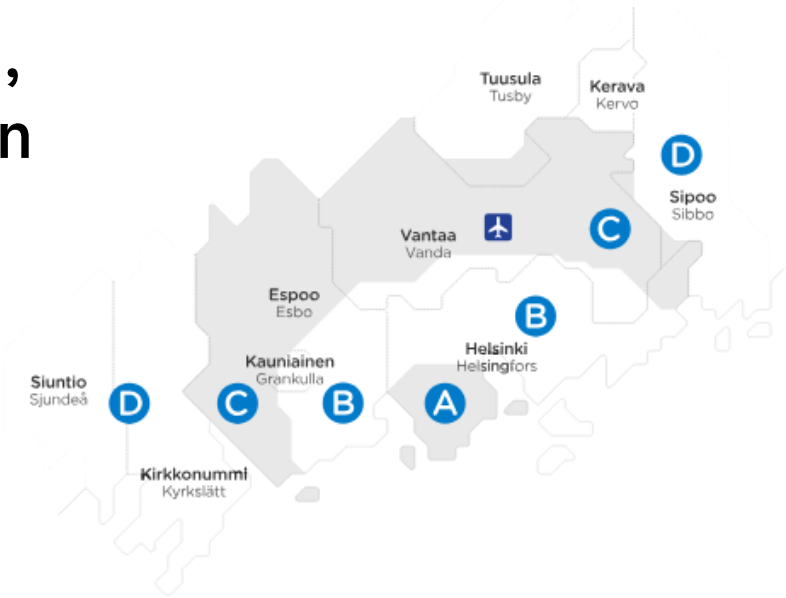


HSL – julkinen liikenne

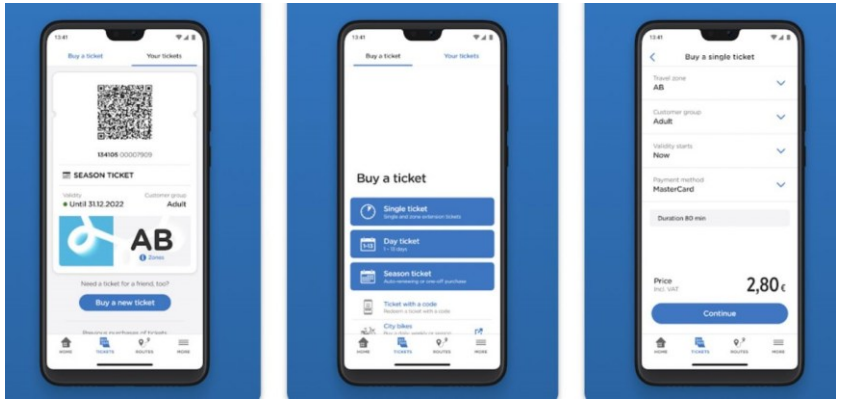
Helsinki

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.



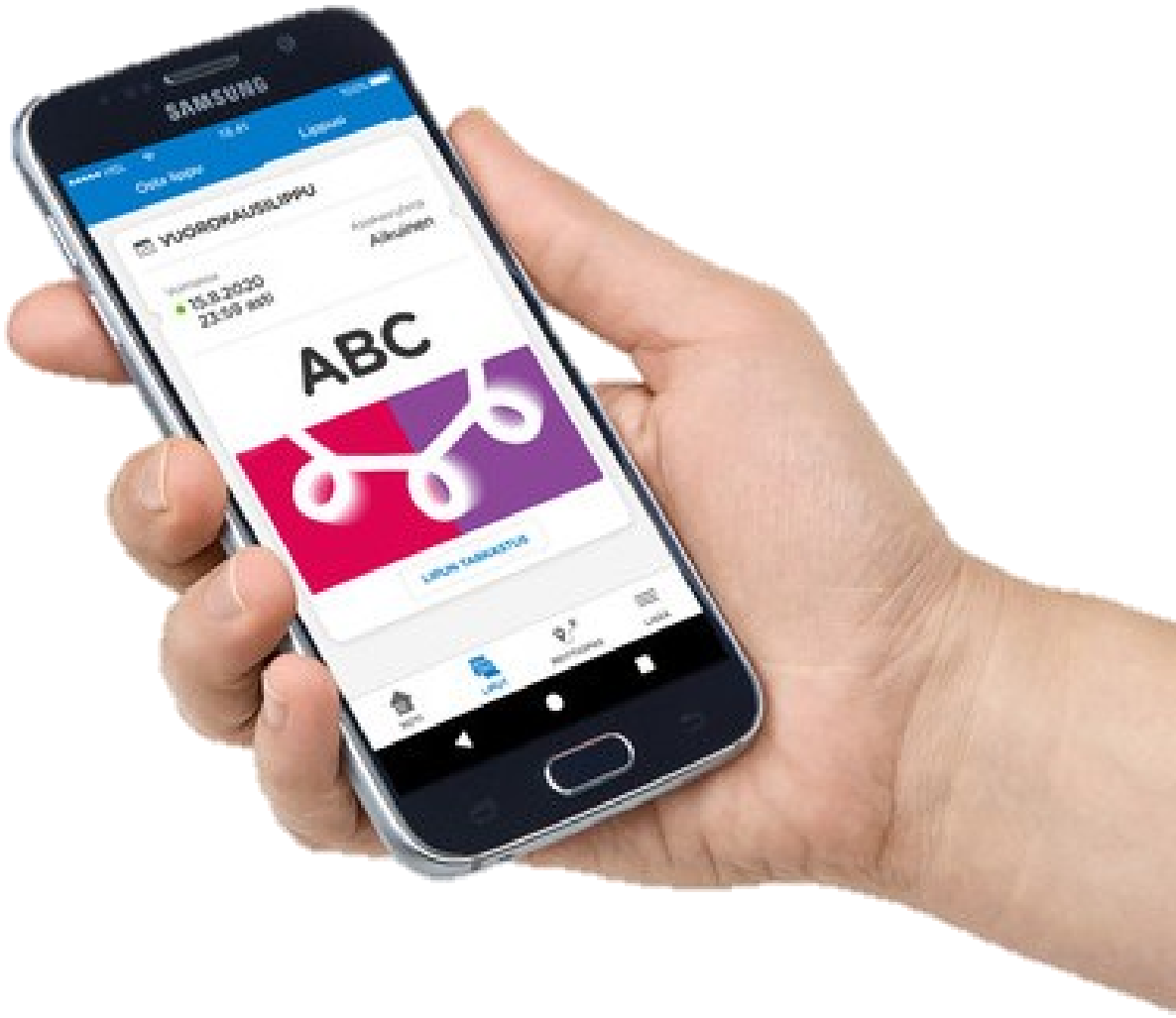




Kuvat: HSL

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)

Helsinki

Päivystys arkisin kello 7.00-14.00

09 310 51400

Kalasataman 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**

Helsinki

Asiakasmaksut hammashoidossa

€

Aikuisten hammashoito on maksullista.



Lasten hammashoito on maksutonta.



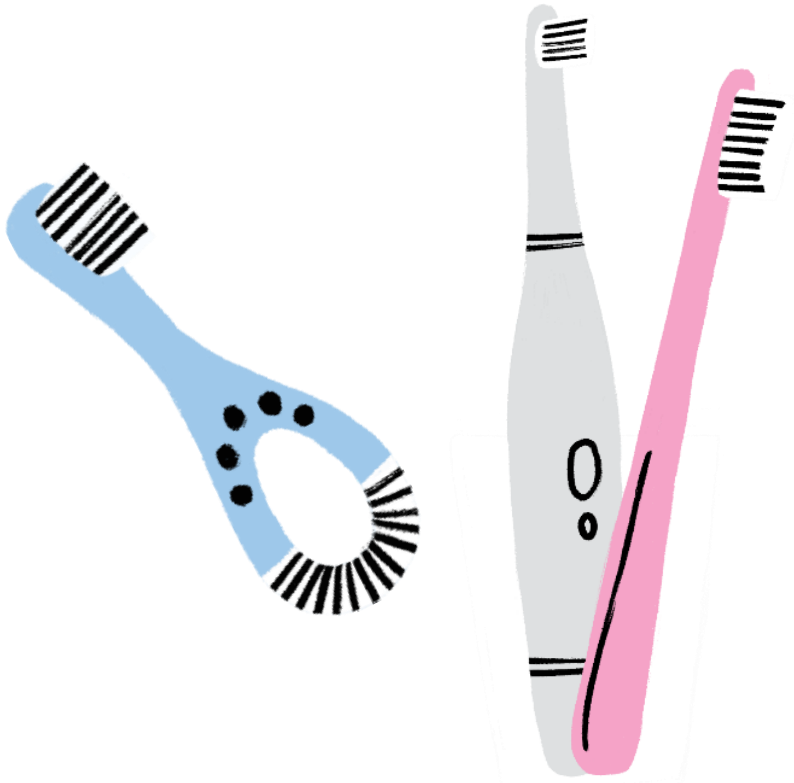
Lasku tulee kotiin.

Helsinki

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.



Helsinki

Terveyspalvelut

Helsinki

Terveysasema on ensisijainen hoitopaikka

- Maanantaista perjantaihin
- Kello 8-16
- Terveysasemat | Helsingin kaupunki

Etsi oma terveysasema.

Helsinki



Kuva: Virpi Velin

Ajanvaraus

- Soittamalla (takaisinsoitto)
- Käymällä terveysasemalla

Sinulla on
oikeus tulkkiin
tai omakieliseen
työntekijään.

Helsinki


Kuva: Marek Sabogal

Päivystys iltaisin, öisin ja viikonloppuisin



Uusi Lastensairaala
Stenbäckinkatu 9
Alle 16-vuotiaille.



Malmin sairaala
Talvelantie 6



Haartmanin sairaala
Haartmaninkatu 4,
rakennus 12

Helsinki

Päivystysapu:
116117 / 24h
kiireelliset asiat.



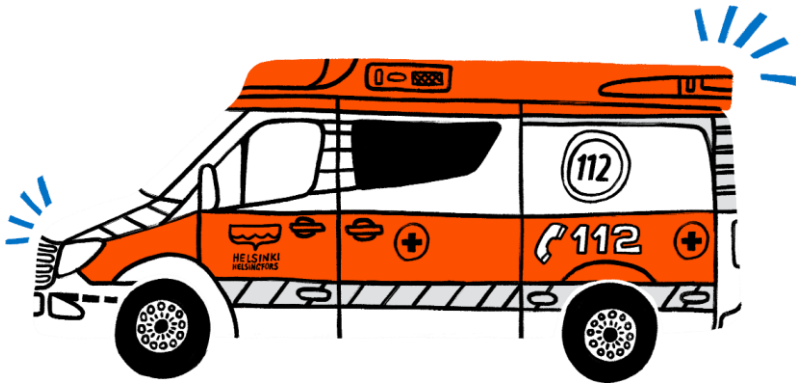
Terveysneuvonta:
09 310 10023 / 24h
kiireettömät asiat.

Helsinki

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.

112

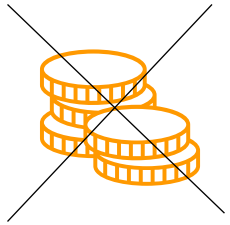




Voit ladata myös 112 sovelluksen.

Helsinki

Asiointi terveydenhuollossa 1/2



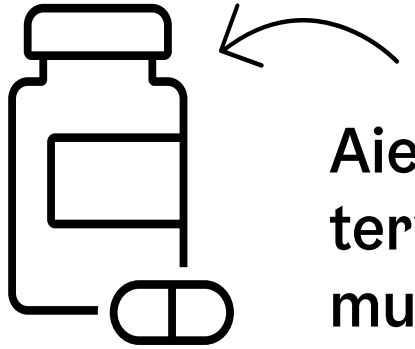
Terveysaseman käynnit
ovat maksuttomia.

€

Päivystys ja
erikoissairaanhoito maksaa.



Lasku tulee kotiin.



Aiemmat
terveystiedot
mukaan!

Helsinki

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!

Helsinki

Oma terveys

Uni ja stressin-hallinta





Liikunta





D-vitamiini

Ravitsemus



Helsinki

Varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen palveluohjaus

- Varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen palveluohjaus ohjaa hakemiseen liittyvissä asioissa.
- Saat apua hakemuksien 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.



Helsinki

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.



Helsinki

Linkkejä

Maahan muuttaneiden erityispalvelut

InfoFinland

THL - Mielenterveyttä maahantuloon

Helsinki