

Julkinen tiedote, jaetaan kaikkiin kotitalouksiin

LAHTI

kevään koronainfo

LAHTI

Hyvä kaupunkilainen!

Koronan kanssa on eletty jo yli vuosi. Olemme oppineet käyttämään kasvomaskia ja pitämään turvaväliä. Moni on omaksunut uusia työtapoja ja tehnyt etätöitä. Samalla suuri osa meistä on jatkanut tehtävissään ilman etätöimahdollisuutta. Kaikki olemme joutuneet sopeutumaan tilanteeseen ja etsimään omaan arkeemme sopivia ratkaisuja.

Koronaväsymys hiipii välillä jokaisen mieleen. Toivon, että me kaikki jaksamme ponnistella, jotta koronan leviäminen saadaan kuriin.

Rokotteet torjuvat erittäin tehokkaasti koronan aiheuttamaa vakavaa

sairastumista. Tavoittelemme Päijät-Hämeessä ja Lahdessa mahdollisimman hyvää rokotuskattavuutta. Niin pysäytämme koronan. Kaikki halukkaat saavat koronarokotteen omalla vuorollaan – katso tarkemmat tiedot tästä lehtisestä.

Kiitos kaikille lahtelaisille vastuullisesta yhteistyöstä. Kevätpäivien ilo ja valo antavat meille voimaa mennä eteenpäin.

Hyvää kevättä kaikille kaupunkilaisille!

Pekka Timonen
Lahden kaupunginjohtaja



Kaupungin palvelut

Lahden kaupunki huolehtii koronaepidemiatilanteessa peruspalveluista. Osa palveluista on suljettu ja osa käytössä rajoitetusti. Suositukset ovat voimassa tämänhetkisen arvion mukaan 28.3. asti. Lisätiedot koronaepidemian vaikutuksista kaupungin palveluihin ja tukitoimiin [lahti.fi](https://www.lahti.fi).

Palvelutori

Palvelutori on tilana avoinna arkisin ma–pe klo 8–18. Lahti-Piste vastaa kaupungin yleisestä palveluneuvonnasta, lahtipiste@lahti.fi, 03 814 2355, chat-palvelu arkisin ma–pe klo 8–16. Tarkista kunkin toimijan palvelu: [lahti.fi/palvelutori](https://www.lahti.fi/palvelutori)

Käytä maskia joukkoliikenteessä

Maski on hyvä pukea päälle jo ennen bussiin nousemista. Kaikki LSL:n vuorot liikennöidään normaalisti, toistaiseksi matkustajamääriä ei rajoiteta. [lsl.fi](https://www.lsl.fi)

Kulttuuria ja elämyksiä myös verkossa

Lahden kirjastoissa pika-asiointi on yhä sallittua. Lisäksi kirjasto tarjoaa palveluja verkossa: digiopastusta saa etänä, lasten ja nuorten lukupiireihin voi osallistua Instagramissa ja tapahtumia voi seurata striimattuina kirjaston sosiaalisen median kanavilla.

[lastu.finna.fi](https://www.lastu.finna.fi)

Sinfonia Lahden konsertit ovat katsottavissa maksutta orkesterin YouTube-kanavalla. Kanavalta löytyvät myös aiempien konserttien tallenteet.

Sinfoniakonsertti 25.3. klo 19. Johannes Brahmsin kaksoiskonsertto ja Antonín Dvorákin seitsemäs sinfonia. **Pääsiäiskonsertissa keskiviikkona 31.3. klo 19** kuullaan Joseph Haydnin teos Jeesuksen seitsemän viimeistä sanaa ristillä. [sinfonia.fi](https://www.sinfonia.fi)

Lahden museot järjestävät sekä maksuttomia yleisöluentoja että maksullisia työpajoja ja tapahtumia verkossa. [lahdenmuseot.fi](https://www.lahdenmuseot.fi)

Liikuntapalvelujen YouTube-kanavalta löydät erilaisia kuntajumppia ja kehonhuoltotuokioita. Jumprat on suunniteltu eläkeläisten liikuntaryhmäläisille koronatauon ajaksi. [lahti.fi/liikunta](https://www.lahti.fi/liikunta)

Liiku luonnossa

Lähimetsistä ja -luonnosta kannattaa nauttia päivittäin. Lahdessa on monipuolinen lenkkipolkujen verkosto ja luontokohteet ovat helposti saavutettavissa. [lahdenseudunluonto.fi](https://www.lahdenseudunluonto.fi)

Seuraa meitä myös somessa



Koronarokotukset etenevät suunnitellusti

Maaliskuun loppuun mennessä noin joka viides lahtelainen on saanut ensimmäisen koronarokotusannoksen. Rokotukset etenevät iäkkäistä ja riskiryhmistä vähitellen muuhun väestöön.

Paraikaa rokotuksia annetaan kaikille vähintään 70-vuotiaille, kaikille vähintään 16-vuotiaille perussairauksiensa vuoksi riskiryhmään 1 kuuluville ja kaikille vähintään 60-vuotiaille riskiryhmään 2 kuuluville.

Rokotuksen saavat kaikki halukkaat. Jos rokotteita saadaan riittävästi, kesällä jokainen lahtelainen on saanut ensimmäisen rokoteannoksen.

Rokotus on vapaaehtoinen ja maksuton suoja koronaa vastaan

Rokottaminen koostuu kahdesta rokoteannoksesta, joista toinen annetaan 12 viikon kuluttua ensimmäisen rokotteen jälkeen. Aika molempiin rokotuksiin varataan samalla kerralla. Suosittelemme sähköistä ajanvarausta osoitteessa [paijat-sote.fi](https://www.paijat-sote.fi)

Sähköinen ajanvaraus ikääntyneen puolesta on mahdollista puolesta-asioinnin kautta. Läheinen voi myös avustaa ikääntynyttä tekemään sähköisen ajanvarauksen. Ajanvarauksen voi tehdä myös soittamalla omaan sote-keskukseen.

ROKOTUSPISTEET

Lahti

Kauppakeskus Trion rokotuspiste, Vapaudenkatu 17 C, pohjakerros.

Sisäänkäynti Kauppakadun ja Vapaudenkadun kulmasta.

Aukioloajat: ma–pe klo 8–20, la klo 10–16.

Sähköinen ajanvaraus: [paijat-sote.fi](https://www.paijat-sote.fi)

Ajanvaraus puhelimitse: **03 410 89 420**, ma–pe klo 8–15

Nastola

Nastolan sote-keskus, Pekkalan tie 12–14

Aukioloajat: ma–ke klo 8–18, to–pe klo 8–16.

Sähköinen ajanvaraus: [paijat-sote.fi](https://www.paijat-sote.fi)

Ajanvaraus puhelimitse: **03 410 89 420**, ma–pe klo 8–15



Valmistautuminen rokotukseen

Ethän tule rokotukseen, jos sinulla on kuumetta, hengitystieoireita tai vatsaoireita. Tarvittaessa peru varattu aika. Rokotus annetaan olkavarren yläosaan, joten pukeudu vaatetukseen, jossa olkavarsi on helppo paljastaa. Ota mukaan henkilöllisyystodistuksesi (myös ajokortti tai Kela-kortti käyvät). Ruuhkien välttämiseksi on tärkeää, ettei odotustilaan tulla liian aikaisin. Tulethan siis sovittuna aikana. Rokotuksen jälkeen seuranta-aika on 15 minuuttia, tai mikäli olet saanut aikaisemmin jostakin rokotteesta tai lääkkeestä anafylaktisen reaktion, on seuranta-aika 30 minuuttia. Varaudu tähän aikataulussasi.

Auta estämään koronan leviäminen

- 1.** Rajoita tapaamisia kaikkien muiden kuin samassa kodissa asuvien kanssa. Muista läheisiä ja ystäviä muilla keinoin. On tärkeää, että ketään ei jätetä yksin. Valtakunnallisista puhelinpalveluista saat tukea myös pääsiäisen pyhinä.
- 2.** Pidä aina vähintään kahden metrin turvaväli muihin kuin perheenjäseniin.
- 3.** Käytä maskia silloin, kun on välttämätöntä käydä julkisissa sisätiloissa, kuten kaupassa. Noudata myös hyvää käsi- ja yskimishygieniaa.
- 4.** Jos sinä tai läheisesi saatte koronaan viittaavia oireita, varaa viipymättä aika näytteenottoon omaolo.fi-palvelussa. Näytteenotto palvelee myös pääsiäispyhien ajan. Ethän hakeudu sote-keskukseen ennen soittamista Päivystysavun numeroon [116117](tel:116117). Numero palvelee ympäri vuorokauden, kaikkina päivinä. Sieltä voit myös varata ajan koronatestiin.

Päivittäinen tilannekuva ja alueelliset suositukset: phhyky.fi/koronavirus
Älä jää yksin, apua löytyy: phhyky.fi/korona-ahdistusapu

Päijät-Sote on varautunut koronapotilaiden määrän kasvuun ja hoitoon. Jos tarvitset hoitoa, me hoidamme sinua.

LAHTI

päijät  sote