

Tukea poikkeusoloihin

Koronavirusepidemian aiheuttama poikkeustilanne on tuonut uudenlaisia haasteita turkulaisten arkeen. Tutustu koontiin, miten toimia, jos kaipaat apua tai haluat itse auttaa. Nämä tiedot löytyvät kootusti os. turku.fi/korona, jonne tietoa on koottu kohderyhmittäin:

- turku.fi/korona
- turku.fi/seniorit
- turku.fi/lapsiperheet
- turku.fi/nuoret
- turku.fi/vammaiset
- turku.fi/maahanmuuttajat

Keskusteluapua puhelimitse ja chatteja verkossa

Psykososiaalisen tuen puhelin

- Turun kaupungin psykososiaalisen tuen puhelin tarjoaa numerossa p. **040 619 4361** psyykkistä tukea koronaan liittyvässä huolesta ja ahdistuksessa. Puhelimeen voi soittaa arkisin ma–pe klo 8.30–11.

Lisätietoja: [Psykososiaalisen tuen puhelin palvelee koronaan liittyvässä huolesta ja ahdistuksessa](#)

Mieli – Suomen Mielenterveys ry:n kriisipuhelin

- Kriisipuhelin päivystää 24/7 numerossa **09 2525 0111**
- Ruotsinkielinen linja Kristelefon, päivystää numerossa **09 2525 0112**
ma, ke klo 16.00–20.00 sekä ti, to, pe klo 9.00–13.00
- Englannin ja arabiankielinen palvelu päivystää numerossa **09 2525 0113**
ma, ti klo 11.00–15.00, ke klo 13.00–16.00 ja 17.00–21.00 sekä to 10.00–15.00

Tukinetistä tukea elämän eri kriisitilanteisiin kellon ympäri. www.tukinet.net

Kirkon keskusteluapua

- Palveleva puhelin p. **0400 22 11 80**, joka ilta klo 18–24.
- Palveleva chat www.kirkonkeskusteluapua.fi ma-pe klo 12–20.
- Palveleva kirje tarjoaa keskusteluapua perinteisen postitse lähetettävän kirjeen muodossa. Jos haluat vastauksen, liitä mukaan nimi- ja osoitetietosi. Lähetä kirje osoitteella: Palveleva kirje, PL 210, 00131 Helsinki

Lomauttaminen, työttömyys tai palkanmaksun keskeytys

Monella suomalaisella on tällä hetkellä suuri huoli työstä ja rahasta, jos he joutuvat työttömäksi tai lomautetuksi koronaviruksesta johtuvien rajoitusten vuoksi. Siksi kokosimme ohjeistuksen annettavaksi ja välitettäväksi niille, jotka jäävät työttömäksi, lomautetaan tai työnantaja keskeyttää palkanmaksun.

- [Ohje lomautetulle tai työttömälle \(pdf\)](#)

Lisätietoja: [Te-palvelut](#)

Toimeentulotuki

Lisätietoja: turku.fi/toimeentulotuki

Talous- ja velkaneuvonta

Oikeusaputoimistojen tarjoama maksuton talous- ja velkaneuvontapalvelu on tarkoitettu yksityishenkilöille sekä pienimuotoista yritystoimintaa harjoittaville ammatin- ja elinkeinonharjoittajille. Talous- ja velkaneuvonta palvelee koronaviruksesta huolimatta arkisin klo 8.00–16.15. Talous- ja velkaneuvojat päivystävät uusia asiakkaita varten arkisin klo 10–11 numerossa 029 566 0430. Neuvontaa saa myös chatista arkisin klo 10–12 kirjautumalla sivulle www.talousjavelkaneuvonta.fi.

Lisätietoja: [Varsinais-Suomen oikeusaputoimisto](#)

Tukea ja tietoa yrityksille ja yhdistyksille

Koronaviruksella on merkittäviä taloudellisia vaikutuksia Turun kaupungille, alueen elinkeinoelämälle ja kolmannen sektorin toimijoille. Turun kaupunki haluaa omilla toimillaan tukea ja helpottaa yritysten ja yhdistysten akuuttia taloudellista tilannetta.

Lisätietoja:

- [Kaupungilta mittava paketti yritysten ja muiden organisaatioiden tueksi](#)
- [Poikkeusolojen vaikutukset yhteisöjen avustuksiin](#)
- [Turku Science Park Oy:n Korona-info -sivustolta löytyy linkkejä, ajankohtaista tietoa ja tukea yrityksille](#)

Ruoka-apu vähävaraisille

Poikkeusolojen raskaimpien rajoitusten ajaksi pystytetty Turun kaupungin ja Operaatio Ruokakassin ruoka-apupalvelu päättyy 22.5.2020, ja rajoitusten aikana suljettuna olleet järjestöjen ylläpitämät palvelut käynnistyvät asteittain. Järjestöt jatkavat ruoka-avun jakamista kuten aiemminkin huomioiden ohjeistukset turvaväleistä ja kokoontumisrajoituksista. Ruoka-apua voi saada järjestöjen ohella myös esimerkiksi Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän diakoniatyön kautta.

Ruoka-apua Turussa:

- [Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän diakoniatyö](#)
- www.operaatoruokakassi.com/auttamistyo/ruoka-apu
- www.turun-a-kilta.fi (ruoka-apua jäsenille)

Apua päihde- ja riippuvuusongelmissa

Päihdehoitoa ja -neuvontaa on hyvin tarjolla myös poikkeusoloissa. Vieroitushoito toimii normaalisti ja päihdehoitoa on tarjolla etäyhteydellä nopeasti myös uusille asiakkaille. Mikäli oma alkoholinkäyttö vähääkään mietityttää, apua kannattaa hakea heti. Päihdehoitoon pääset varaamalla ajan omalta terveysasemalta tai omalta sosiaalityöntekijältäsi. Sieltä saat apua päihdeiden käyttösi kartoittamisessa ja tarpeittesi mukaiseen päihdehoitoon hakeutumisessa. Vaihtoehtoisesti voit hakeutua myös Turun A-klinikalle.

- [Turun terveysasemat ja ajanvaraus](#)

Ehyt ry:n päihdeneuvontapuhelin 0800 900 45

Valtakunnallinen, maksuton päihdeneuvontapuhelin palvelee joka päivä kellon ympäri. Soittaminen on anonyymia ja luottamuksellista. **Lisätietoja:** [ehyt.fi](#)

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin mielenterveys- ja päihdepäivystys palvelee potilaita, joilla on äkillinen mielenterveyden kriisi tai pähteiden käyttöön liittyvä kriisitilanne Tyksin yhteispäivystyksen yhteydessä. Palveluun ohjaututaan yhteispäivystyksen kautta. **Lisätietoja:** [Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin mielenterveys- ja päihdepäivystys](#)

A-klinikka

- Maksuton turkulaisille, voit itse ottaa yhteyttä ja varata ajan
- Ajanvaraus, ohjaus ja neuvonta ma-pe klo 8-18 p. 010 506 5550
- Lisätiedot: www.a-klinikka.fi/a-klinikka-turku

Apua perhe- ja lähisuhdeväkivaltaan

Väkivaltatilanteissa avun nopea saaminen on erittäin tärkeää. Sosiaalipäivystys ja Turun ensi- ja turvakoti päivystävät kellon ympäri. Turvakotiin voivat hakeutua niin miehet kuin naiset tilanteissa, kun kotona ei ole turvallista. Apua tarjoavat myös nettiturvakoti ja Nollalinja-puhelinpalvelu. Hätätilanteissa soita 112.

Kiireellisissä tapauksissa voit ottaa yhteyttä sosiaalipäivystykseen, p. 02 262 6003. Auki ympäri vuorokauden.

Turun ensi- ja turvakoti tarjoaa ympärivuorokautista suojaa sekä naisille että miehille silloin, kun kotiin ei voi jäädä. P. 02 513 4100

Lisätietoja: [Turun ensi- ja turvakoti](#)

Nollalinja auttaa kaikkia, jotka ovat kokeneet henkistä, fyysistä tai seksuaalista väkivaltaa tai väkivallan uhkaa läheisessä ihmissuhteessaan p. 080 005 005.

Lisätietoja: nollalinja.fi

Nettiturvakoti tarjoaa mm. chat-neuvontaa ja ohjeita avun hakemiseen.

Lisätietoja: nettiturvakoti.fi

Haluatko mukaan auttamaan? Ilmoittaudu SPR:lle vapaaehtoiseksi

Poikkeustilan aikana Suomen Punainen Risti seuraa avun tarvetta Turun alueella ja kutsuu vapaaehtoisia tarvittaessa. Tehtävien toteutumisesta tai sisällöstä ei vielä ole tarkkaa tietoa, mutta SPR varautuu auttamaan viranomaisten pyynnöstä esimerkiksi ruokatoimituksissa sekä avustustarvikkeiden lajittelussa ja pakkaamisessa. Jos haluat mukaan auttamaan, voit ilmoittautua vapaaehtoiseksi SPR:lle.

Lisätietoja: [SPR tukee kuntia koordinoimalla vapaaehtoistoimintaa – Tule mukaan auttamaan!](#)

Tapahtumia, iloa ja tekemistä

Liikuntavinkkejä, konserttitiltoja, teatteria ja muita tapahtumia on tarjolla verkossa. Virtuaalitapahtumiin voivat osallistua kaikenikäiset kotoa käsin.

- [Kulttuuria ja liikuntaa verkossa – katso kaikki Turun vapaa-aikatoimialan vinkit!](#)
- [Virtuaalitapahtumia Turkukalenterissa](#)
- [Liikkeelle netissä](#)
- Itsenäisyyspäivän konsertit verkossa (https://www.turku.fi/uutinen/2020-11-18_turun-kaupungin-itsenaisyyspaivan-juhlakonsertteihin-ilmoittaudutaan-tana-vuonna)
- Joulunaika museoissa (https://www.turku.fi/uutinen/2020-11-04_joulunaika-museoissa)
- Seikkiksen joulun aika (<https://www.turku.fi/seikkailupuisto/seikkailupuiston-ohjattu-toiminta>)

Ikäihmiset

Ikäihmisten arjen sujumisen tueksi puhelinpalvelu auttaa arkisin 9-15 puh. 02 262 6164.

Lisää tietoa www.turku.fi/seniorit

Lapsiperheet

Neuvolan puhelinpalvelu, chat ja perheohjaus

Raskauteen ja lapsiperheen arkeen liittyvissä kysymyksissä apua saa neuvolan puhelinpalvelusta. Turun neuvoloiden yhteinen palvelunumero on avoinna ma-to klo 8.15-14 ja pe klo 8.15-12. Joka kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona puhelinpalvelu palvelee klo 8.15-11. Palvelunumerosta voit varata aikoja sekä saada neuvontaa ja ohjausta. Lisäksi neuvopalveluissa on siirretty osa valmennuksista ja tapaamisista videovälitteisiksi.

- Neuvolan puhelinpalvelu puh. 02 266 2223

Muista myös neuvolan chat, joka palvelee pääsääntöisesti ma 9 - 13, ti 9-11, ke-pe 9-13. Chat on tarkoitettu äitiys- ja lastenneuvolan asiakkaille.

- [Neuvolan chat](#)

Lapsiperheiden sosiaalipalvelut

Palveluohjauksen neuvonnan chat palvelee arkisin klo 9-11. Meiltä voit kysyä sosiaalipalveluista, esimerkiksi taloudellisista vaikeuksista, elämänkriiseistä, arjen hankaluuksista, päihdeongelmista tai muusta hankalasta elämäntilanteesta.

- [Palveluohjauksen neuvonnan chat](#)

Voit myös soittaa asiakasneuvonnan palvelunumeroon puh. 02 262 5001 (arkisin klo 9-14)

Lisää tietoa www.turku.fi/lapsiperheet

Nuoret

Juttelu turvallisen aikuisen kanssa auttaa

Nuori voi ottaa yhteyttä turvallisiin aikuisiin, jotka kuuntelevat ja auttavat. Tarvittaessa ohjaamme myös muiden auttajien luokse.

Jaksaminen ja terveydentilaan liittyvät huolet

Kouluterveydenhoitaja p. 02 266 1570, ma–to 8–16 ja pe 8–14 tai Wilman kautta

Koulunkäynti takkua ja yhteydenpito muiden ihmisten kanssa ei suju

Koulukuraattori, yhteystiedot Wilmasta tai koulun nettisivulta

Motivaatio tai tunteet menevät vuoristorataa

Koulupsykologi, yhteystiedot Wilmasta tai koulun nettisivulta

Jos korona huolettaa tai painaa mieltä

Perheneuvola p. 0401937247 (arkisin klo 8.30–15.30)

Elämässä huolestuttaa esim. arjessa pärjääminen, mielenterveys, asuminen, raha-asiat tai koulutukseen ja työelämään pääsy

[Vamos Turku](#) on palvelu 16-29-vuotiaille turkulaisille nuorille, jotka ovat koulutuksen ja työelämän ulkopuolella tai opinnot ovat vaarassa keskeytyä. Lisätietoa ja yhteydenotot [yhteydenottolomakkeella 24/7](#) tai arkisin klo 8-16 p. 050 463 4926. Koronarajoitusten aikana tapaamiset ja ryhmätoiminta toteutetaan pääsääntöisesti etänä. Vamos Turku, Yliopistonkatu 25 A 4. kerros.

Kaipaat keskustelukaveria tai et oikein tiedä, mihin olisit yhteydessä

[Linkki-toiminta](#) p. 044 5355 400 (arkisin klo 8-18)

Jos sinulla on ongelmia mielenterveyteen liittyen

Lasten ja nuorten poliklinikan nuorten psykiatrinen tukiyksikkö p. 02 266 1155 (ma-to 8-16, pe 8-14)

Tieto- ja neuvontapalvelu NuortenTurku palvelee sähköisesti

NuortenTurusta voi kysyä mm. työhausta, asumisesta ja vapaa-ajanviettomahdollisuuksista sekä muista mieltä askarruttavista asioista. Palvelut on suunnattu alle 29 -vuotiaille.

NuortenTurku palvelee asiakkaitaan puhelimitse ja WhatsAppin kautta sekä sähköpostitse nuortenturku@turku.fi ma klo 12-18 ja ke-pe klo 12-16. NuortenTurku päivystää [Discordissa](#) keskiviikkoisin ja torstaisin klo 13-15.

Lisätiedot: turku.fi/nuortenturku ja www.turku.fi/nuoret

Maahanmuuttajat

Turun kaupungin omakielinen neuvontapiste Infotori palvelee 14 eri kielellä Skanssin toimipisteessä ajanvarauksella ja puhelimitse: arabia, dari, englantia, kurdi, pashto, persia, puola, romania, saksa, somali, suomi, thai, venäjä ja viro.

Kielikohtaiset neuvonta-ajat ja puhelinnumerot on listattu Infotorin verkkosivuille turku.fi/infotori. Lisäksi Infotorin [Facebook-sivulle](#) päivitetään ajankoh-taista tietoa ja uutisia eri kielille käännettynä.

Koronatietoa eri kielillä on tarjolla monessa paikassa

- [InfoFinland](#) kokoaa linkkejä ja tietoa Suomen viranomaisten jakamaan koronavirusinfoon 12 eri kielellä.
- [YLE:n uutis-palvelu](#) tarjoaa uutisvideoita ja tietoa koronaviruksesta arabiaksi, somaliksi, kurdiaksi ja persiaksi.
- Daisy Ladiesin ohjevideot korona-virukselta suojautumiseen. [Videot](#) arabian, somalian, persian, kurdin ja espanjan kielellä.
- Maahanmuuttajayhdistykset jakavat korona-infoa omissa [kanavissaan](#).
- Sattuuko koronatesti? Olavi, 9, kertoo [HS Lasten uutisten videol-la](#) miten testissä käynti sujui. Video on tekstitetty arabiaksi, ruotsiksi ja englanniksi.

Toimintaohje korona-aikana, maskinkäyttöohje ja ohje omaehtoiseen karanteeniin eri kielillä

Miten toimia koronatilanteessa? Miten käytetään kankaista maskia? Mitä omaehtoinen karanteeni tarkoittaa?

- [Albania korona-toimintaohje, maskiohje ja omaehtoisen karanteenin ohje 10/2020](#) (pdf)
- [Arabia korona-toimintaohje, maskiohje ja omaehtoisen karanteenin ohje 10/2020](#) (pdf)
- [Bosnia korona-toimintaohje, maskiohje ja omaehtoisen karanteenin ohje 10/2020](#) (pdf)
- [Dari korona-toimintaohje, maskiohje ja omaehtoisen karanteenin ohje 10/2020](#) (pdf)
- [Englanti korona-toimintaohje, maskiohje ja omaehtoisen karanteenin ohje 10/2020](#) (pdf)
- [Kreikka korona-toimintaohje, maskiohje ja omaehtoisen karanteenin ohje 10/2020](#) (pdf)
- [Kiina korona-toimintaohje, maskiohje ja omaehtoisen karanteenin ohje 10/2020](#) (pdf)
- [Kurdi korona-toimintaohje, maskiohje ja omaehtoisen karanteenin ohje 10/2020](#) (pdf)
- [Persia korona-toimintaohje, maskiohje ja omaehtoisen karanteenin ohje 10/2020](#) (pdf)
- [Puola korona-toimintaohje, maskiohje ja omaehtoisen karanteenin ohje 10/2020](#) (pdf)
- [Ranska korona-toimintaohje, maskiohje ja omaehtoisen karanteenin ohje 10/2020](#) (pdf)
- [Ruotsi korona-toimintaohje, maskiohje ja omaehtoisen karanteenin ohje 10/2020](#) (pdf)
- [Somali korona-toimintaohje, maskiohje ja omaehtoisen karanteenin ohje 10/2020](#) (pdf)
- [Venäjä korona-toimintaohje, maskiohje ja omaehtoisen karanteenin ohje 10/2020](#) (pdf)
- [Vietnam korona-toimintaohje, maskiohje ja omaehtoisen karanteenin ohje 10/2020](#) (pdf)
- [Viro korona-toimintaohje, maskiohje ja omaehtoisen karanteenin ohje 10/2020](#) (pdf)

Tietoa koronatilanteesta Turussa -video eri kielillä

- [Arabia - Tietoa koronatilanteesta Turussa \(YouTube\)](#)
- [Kurdi - Tietoa koronatilanteesta Turussa \(YouTube\)](#)
- [Persia - Tietoa koronatilanteesta Turussa \(YouTube\)](#)
- [Puola - Tietoa koronatilanteesta Turussa \(YouTube\)](#)
- [Romania - Tietoa koronatilanteesta Turussa \(YouTube\)](#)
- [Suomi - Tietoa koronatilanteesta Turussa \(YouTube\)](#)

- [Thai - Tietoa koronatilanteesta Turussa \(YouTube\)](#)
- [Venäjä - Tietoa koronatilanteesta Turussa \(YouTube\)](#)
- [Viro - Tietoa koronatilanteesta Turussa \(YouTube\)](#)

Vammaiset

Kaupunginjohtajan tiedotustilaisuudet viitotaan

Turun kaupunki järjestää medialle ja kaikille kaupunkilaisille avoimia tiedotustilaisuuksia kerran viikossa koronakriisin aikana. Tilaisuudet viitotaan.

- [Tulevat info-tilaisuudet](#)

Kuurojen Liiton kokoamaa valtakunnallista koronatietoa

- [Päivittyvää tietoa koronaviruksesta viittomakielellä Kuurojen Liiton sivulla](#)

Järjestöjen tarjoamaa tukea ja neuvontaa erityisryhmille

Järjestöt tarjoavat tukea ja neuvontaa myös koronatilanteen aikana, niin puhelimesta kuin verkossa.

- [Järjestöjen palvelut](#)