

TIEDOTE NEUVOLAPALVELUIDEN ASIAKKAILLE PANDEMIAN AIKANA

Äitiys- ja lastenneuvolapalvelut toimivat tällä hetkellä normaalisti, yleisiä turvaohjeita noudattaen. Myös ryhmäneuvoloita ja perhevalmennuksia järjestetään syksyllä neuvoloissa ainakin toistaiseksi. Neuvolakäyntejä ja ryhmiä voidaan osin toteuttaa myös etäyhteyksin.

Äitiys- ja lastenneuvolakäynneille voivat tulla molemmat vanhemmat. Toiveena on kuitenkin tarkka harkinta muiden kuin terveystarkastukseen tulevan lapsen mukaan ottamiseen. Osassa neuvoloita odotustilat ovat ahtaita, joten turvavälien toteuttaminen on haastavaa.

Neuvolavastaanotolle ei voi tulla seuraavissa tilanteissa:

- sinulla tai lapsellasi on hengitystieinfektion oireita (Terveyspalvelujen neuvonta p. 10023 arvioi lapsen koronatestin tarpeen ja antaa testiajan.)
- sinä olet tai lapsesi on palannut ulkomaanmatkalta riskimaasta kahden viikon sisällä:
<https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/matkustaminen-ja-koronaviruspandemia>
- sinut tai lapsesi on määrätty eristykseen tai karanteeniin

Neuvolaan tullessasi pese omat ja lapsesi kädet ja pidä fyysistä etäisyyttä toisiin henkilöihin neuvolan odotustiloissa. Neuvoloissa ei tällä hetkellä ole odotustiloissa leluja.

Neuvolaan voi olla yhteydessä tavalliseen tapaan. Jos sinulla on kysyttävää tai herää huoli lapsesi voinnista tai raskaudestasi, voit olla yhteydessä omaan neuvolaasi **puhelimitse** maanantaista perjantaihin klo 8.30 - 11. Voit myös varata puhelinajan omalle terveydenhoitajallesi tai olla yhteydessä web-viestillä, kysy lisää neuvolastasi!

Tavoitat neuvolan terveydenhoitajan myös **chatin** välityksellä arkipäivisin klo 12-14 www.tampere.fi/aitiysjalastenneuvolat etusivulta. Chat-ikkuna avautuu sivustolle automaattisesti aina silloin, kun palvelu on käytettävissä.

Neuvolan sähköinen ajanvaraus käynnistyy uudelleen alkusyksyn aikana.

Olethan yhteydessä tarvittaessa matalalla kynnyksellä, olemme neuvolassa sinua ja perhettäsi varten!

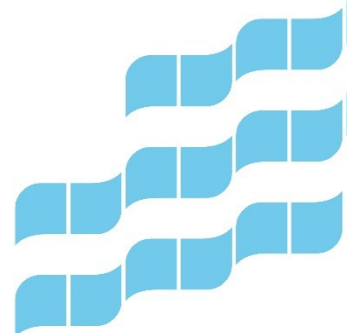
Lisätietoa alla olevista linkeistä:

Tampereen kaupungin neuvolat:

www.tampere.fi/aitiysjalastenneuvolat

Tukea lapsiperheille poikkeusaikana:

<https://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/koronavirus/tukea-lapsiperheille-poikkeusaikana.html>



Lisää tietoa koronavirustilanteesta:

Tampereen kaupunki:

<https://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/koronavirus.html>

PSHP:

[https://www.tays.fi/fi-FI/Raskaus_ ja_synnytys/Ohjeita_raskaana_oleville_ ja_synnyttajil\(104372\)](https://www.tays.fi/fi-FI/Raskaus_ ja_synnytys/Ohjeita_raskaana_oleville_ ja_synnyttajil(104372))

THL:

<https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19>

Lapsiperheiden sosiaalityöhön voit ottaa yhteyttä, kun tarvitset apua ja neuvontaa:

<https://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lapsiperheiden-palvelut/lapsiperheiden-sosiaalityo/tuki-perheelle.html>

Pyydä apua -lomake

<https://palvelut2.tampere.fi/e3/lomakkeet/9713/lomake.html>

Perheneuvolan väki haluaa tarjota linkkejä ja vinkkejä perheiden jaksamisen tueksi:

[Huoltajan selviytymisopas kotiopetukseen ja koronaviruskaranteeniin](#)

[Etätyöntekijä, puoliso ja vanhempi yhtä aikaa, näin selviät kuormituksesta](#)

Lapsille ja lasten kanssa puuhailtavaksi:

[Lukulumosta](#) saa digilaitteille ladattavia lastenkirjoja kuunneltavaksi ja katseltavaksi suomeksi ja yli 40 eri kielellä.

[Tiedonjyvä](#) on erilaisia luonnonilmiöitä tutkiva Ylen lastenohjelma. Yksinkertaisia tiedekokeita voitte toteuttaa yhdessä myös kotona! Ohjelmat ja ohjeet linkin takana.

[Tutkimustupa](#) sisältää ohjeita tiedeaskarteluihin ja pikku tutkimusprojekteihin kotioloissa.

[Jyrkin ja Neposen hätäaputoimistossa](#) puuhaillaan, askarrellaan ja leikitään samaan tahtiin kotona olevan lapsen kanssa.

[Konserttikeskuksen etäkonsertit](#) Livemusiikkia lapsille etänä.

[Pikku kakkosen eskari sovellus](#) tarjoaa alle kouluikäisille suunnattuja vuorovaikutteisen digitaalisen leikin palveluja.

[15 vinkkiä vesivärimaalaukseen](#), ota mukaan esimerkiksi maalarinteippi, liima tai suola ja saat vesivärimaalaukseen ihan uusi ulottuvuuksia!

[Leikkipankki](#) tarjoaa leikkejä ja vinkkejä yhdessäoloon kaikenikäisille.

