

## Tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista Ukrainasta Suomeen saapuneille

Tälle sivulle on kerätty ukrainankielisiä materiaaleja terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä aiheista, kuten infektio-tauteista ja rokotuksista, mielen hyvinvoinnista ja sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista.

Päivitämme tätä sivua tarpeen mukaan. Kannustamme seuraamaan luotettavia viranomaislähteitä.

Oman alueesi viranomaiset ja vastaanottokeskukset antavat tarkempaa tietoa sosiaali- ja terveystalvveluista ja niihin pääsystä.

**Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) on Suomen sosiaali- ja terveysministeriön alainen itsenäinen viranomainen. Se tekee tutkimus- ja asiantuntijatyötä, jonka tavoite on edistää laajasti ihmisten hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta.**

**Tutkimukseen perustuvalla asiantuntemuksella THL tarjoaa ratkaisuja, joilla pyritään ehkäisemään sairauksia ja sosiaalisia ongelmia ja kehittämään hyvinvointiyhteiskuntaa. THL:n toiminta perustuu lakiin.**

**THL tukee myös sosiaali- ja terveydenhuollon järjestelmää esimerkiksi tuottamalla tietoa sairauksista ja hyvinvoinnista ammattilaisten käyttöön. Ammattilaisten lisäksi THL palvelee kaikkia Suomessa asuvia tarjoamalla tietoa terveellisistä elämäntavoista ja sairauksien ehkäisystä. Viestimme myös koko väestölle terveyttä ja turvallisuutta koskevista asioista.**

### Tällä sivulla

- Koronavirukselta suojautuminen
- Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointi
- Tietoa sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista
- Mielenterveyden tukeminen poikkeustilanteissa

### Koronavirukselta suojautuminen

Alla olevilla infojulisteeilla kerrotaan myös lyhyesti siitä, miten voit suojautua koronavirukselta ja annetaan ohjeita koronarokotteen saaneelle.

- [Suojaudu koronalta -julistee \(THL:n aineistopankki\)](#)
- [Ohje koronarokotteen saaneelle \(THL:n aineistopankki\)](#)

### Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointi

Lastensuojelulaki koskee kaikkia Suomessa asuvia tai oleskelevia lapsia. Lastensuojelu on ensisijaisesti tukitoimia vanhemmille ja lapselle heidän omassa elinympäristössään. Viranomaisilla on velvollisuus tarjota perheille tarvittavaa apua ja tukea heti, kun avulle tulee tarve.

### [Lastensuojelu Suomessa -esite \(THL:n aineistopankki\)](#)

Äitiysneuvola on terveydenhuollon palvelu, joka tukee vanhempia synnytykseen valmistautumisessa, vauvan hoitoon valmistautumisessa ja parisuhteen mahdollisten ongelmien ratkaisussa. Lisäksi äitiysneuvolassa seurataan äidin ja lapsen vointia raskausaikana ja tehdään tarvittavia seulontatutkimuksia.

### [Äitiysneuvolapalvelut -esite \(THL:n aineistopankki\)](#)

Lastenneuvola on alle kouluikäisten lasten ja heidän perheittensä maksuton terveysterveyspalvelu. Lastenneuvolassa seurataan ja tuetaan alle kouluikäisen lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua ja kehitystä. Neuvola tukee myös vanhempia lasten kasvatuksessa.

### [Lastenneuvolapalvelut -esite \(THL:n aineistopankki\)](#)

Esite on tehty tueksi perheelle, joka on muuttanut Suomeen toisesta maasta.

### [Raskaus, synnytys ja vauva-aika Suomessa -esite \(Issuu, Ensi- ja turvakotien liitto\)](#)

## **Tietoa sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista**

Tästä esitteestä löydät tietoa Suomen lasten ja aikuisten rokotusohjelman rokotteista.

### [Tietoa aikuisten ja lasten rokotuksista ukrainasta saapuneille \(THL:n aineistopankki\)](#)

Turvakodista saat apua lähisuhdeväkivaltaan tai sen uhkaan. Turvakodissa saat suojan väkivallalta ja apua väkivallan loppumiseksi.

### [Turvakodit Suomessa -esite \(THL:n aineistopankki\)](#)

Kouluterveydenhuolto on maksuton terveysterveyspalvelu kaikille peruskoulun oppilaille. Kouluterveydenhuolto on saatavilla koulupäivien aikana koululla tai sen välittömässä läheisyydessä.

### [Kouluterveydenhuolto Suomessa -esite \(THL:n aineistopankki\)](#)

Opiskeluterveydenhuolto on terveydenhuollon palvelu, johon kuuluu terveyden- ja sairaanhoidon palveluita. Niitä ovat esimerkiksi lääkärikäynnit, terveystarkastukset ja suun terveydenhuollon palvelut.

### [Opiskeluterveydenhuolto Suomessa -esite \(THL:n aineistopankki\)](#)

## **Mielenterveyden tukeminen poikkeustilanteissa**

Videosarja mielenterveydestä

Mielenterveyttä maahantuloon -videoilla ammattilaiset ja Suomeen pakolaisina saapuneet henkilöt jakavat tietoa ja kokemuksiaan Suomeen sopeutumisesta, mielenterveydestä ja hyvinvoinnista. Videot on dubattu ukrainaksi.

[Mielenterveyttä maahantuloon -videosarja pakolaisille](#)

## Opas vanhemmille lasten tukemiseksi

Tanskan Punaisen Ristin tuottama opas pakolaistaustaisille vanhemmille sisältää neljä yleistä teemaa siitä, miten lapset kokevat sodan ja pakenemisen ja reagoivat näihin, neuvoja vanhemmille lasten tukemiseksi sekä ohjeita vanhempien itsehoitoon.

Tuoteperheeseen kuuluvat opaskirja, puhelinsovellus sekä luku- ja kirjoitustaidottomille vanhemmille tarkoitettu ääniopas.

[Tietoa sovelluksesta ja lataamislinkki \(sivu on tanskaksi, mutta sen lopusta voit ladata sovelluksen ukrainaksi\)](#)

## Yhdessä selviydytään -sivusto

Yhdessä selviydytään -sivustolla on tietoa lapsen ahdistuksesta sekä keinoja ja menetelmiä ahdistuksen käsittelyyn ja hallintaan poikkeustilanteissa.

Sivusto sopii kaiken ikäisten lasten vanhemmille ja lasten kanssa työskenteleville aikuisille. Sivuston on kaikille avoin ja maksuton.

[Yhdessä selviydytään -verkkosivusto \(Voimaperheet\)](#)

## Tehtävävihkonen lapsille huolten käsittelemisestä

”Kip-miehistö käsittelee huolia” -tehtävävihkonen tarjoaa 4–9-vuotiaille lapsille käytännön vinkkejä huolien, pelon ja tunteiden käsittelemiseen. Vihkossa on eri ikäisille lapsille sopivia tehtäviä.

Tehtävävihko sopii käytettäväksi niin kotona, varhaiskasvatuksessa ja kouluissa. Valitse alla olevan linkin takaa ukrainankielinen pdf, jonka voit ladata.

[The Kip Crew Manages Their Worries – Activity Booklet \(Suojellaan Lapsia – Protect Children\)](#)

## Suomen Punaisen Ristin ohjeita järkyttävien tapahtumien käsittelyyn

Suomen Punaisen Ristin (SPR) sivu sisältää tietoa järkyttävien tapahtumien käsittelemiseen erityisryhmien kuten lasten ja konfliktialueilta tulleiden maahan muuttaneiden kanssa.

[SPR:n henkisen tuen ohje \(pdf 121 kt\) \(Suomen Punainen Risti\)](#)

Monikielinen opas stressinhallintaan

Maailman terveysjärjestön (WHO) luoma opas stressinhallintaan haastavissa tilanteissa on tarkoitettu kaikille, jotka kokevat olevansa stressaantuneita stressin syystä riippumatta. Opasta voi käyttää yksin tai yhdessä ääniharjoitteiden kanssa.

[Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво \(WHO\)](#)

## Sodan uhkaan liittyvän huolen ja epävarmuuden sietäminen

Mielenterveystalo.fi -verkkopalveluun on koottu ohjeistusta, kuinka selviytyä ja huolehtia omasta hyvinvoinnista kriisiaikana. Tietoa esimerkiksi tiedonkäsittelystä, auttamisesta sekä sodasta ja sen uhasta puhumiseen lapselle.

[ЯК МАТИ ВИТРИМКУ ПОВ'ЯЗАНУ З ВІЙНОЮ І СПРАВИТИСЯ З ЕМОЦІЙНОЮ НЕВПЕВНЕНІСТЮ СИТУАЦІЇ \(Mielenterveystalo.fi\)](#)

## Tukea ja keskusteluapua eri kielillä

MIELI Suomen mielenterveys ry tarjoaa tukea ja keskusteluapua kriiseissä ja vaikeissa elämäntilanteissa. Apua on saatavilla eri kielillä, muun muassa ukrainaksi ja venäjäksi.

[MIELI ry \(ukrainaksi\)](#)