

Internet-sivut somali, arabia:

Pakolaisten palvelut Hämeenlinnassa

Asuminen

Lasten hoito

Perusopetus

Koulutus

Työpaikan löytäminen

Yrityksen perustaminen

Kerhoja ja toimintaa

Raha-asiat

Terveys

Lastensuojelu

Perheenyhdistäminen

Tulkin käyttö

Pakolaisten palvelut Hämeenlinnassa

Kaikkien sosiaalipalveluiden neuvonta ja ajanvaraus:

Palvelupiste Kastelli, Palokunnankatu 16

Pakolaisten vastaanotto

Pakolaisten vastaanotto palvelee sinua, jos olet

- kiintiöpakolainen
- turvapaikanhakija, joka on saanut oleskeluluvan.

Pakolaisten vastaanotto palvelee sinua 3 vuotta sen jälkeen, kun sinut on merkitty Suomen väestörekisteriin. Ensimmäistä kolme vuotta kutsutaan kotoutumisajaksi.

Kotoutumisaikana opettelet elämää Suomessa.

Kotoutumisajan päättyessä sosiaalityöntekijäsi vaihtuu

Kotoutumisajan jälkeen saat uuden sosiaalityöntekijän, jos tarvitset. Sosiaalityöntekijä auttaa, jos tarvitset

- toimeentulotukea
- lapsiperheille tarkoitettua tukea
- lastensuojelua.

Aikuissosiaalityö

Olet ehkä asunut Suomessa jo yli kolme vuotta ennen kuin muutat Hämeenlinnaan. Silloin aikuissosiaalityön työntekijä auttaa sinua, jos tarvitset apua.

Sinulle voidaan myöntää oleskelulupa Suomessa siksi, että perheenjäsenesi asuu Suomessa. Silloin aikuissosiaalityö palvelee sinua palvelupiste Kastellissa. Saat neuvoja myös Kastellin Maahanmuuttoinfosta.

1 Kun saat oleskeluluvan

Kun saat oleskeluluvan, ilmoita siitä vastaanottokeskuksen työntekijälle. Tehkää yhdessä asuntohakemus. Hakemuksella etsit omaa asuntoa ja kotikuntaa.

Vastaanottokeskuksen työntekijä neuvoo sinua. Hän voi kertoa, miten voit itse etsiä asuntoa siitä kunnasta, johon haluat muuttaa. Hän kertoo myös käytännön asioista, jotka sinun pitää hoitaa.

Asunnon löytymiseen saattaa mennä pitkä aika.

Kun saat asunnon, ilmoita uusi osoitteesi Maistraattiin. Silloin siitä kunnasta, jossa asut, tulee kotikuntasi. Voit käyttää kotikuntasi palveluja.

Jos asut Hämeenlinnassa, voit ilmoittautua Pakolaisten vastaanoton asiakkaaksi palvelupiste Kastellissa. Ota mukaan

- vuokrasopimus

- muuttoilmoitus
- oleskelulupapäätös
- muut tärkeät asiakirjat.

Pakolaisten vastaanotto auttaa sinua hoitamaan muuttoon liittyviä asioita.

2 Pakolaisten vastaanoton palvelut

Pakolaisten vastaanoton työntekijä auttaa sinua asioimaan virastoissa. Niitä voivat olla esimerkiksi

- Maistraatti
- Kela
- poliisi
- TE-toimisto.

Kun lapsesi tarvitsee päivähoitoa tai aloittaa koulun, Pakolaisten vastaanoton työntekijä auttaa. Hän neuvoo sinua myös terveyspalvelujen käytössä ja sosiaaliturvaan liittyvissä asioissa.

Sinulle järjestetään terveystarkastus Pakolaisten vastaanotossa. Saat myös tukea kotoutumiseen. Kotoutuminen tarkoittaa sitä, että opit niitä asioita, jotka valmistavat sinua elämään Suomessa.

Pakolaisten vastaanotto

Palvelupiste Kastelli
Palokunnankatu 16

NON-STOP-Päivystys

Pakolaisten vastaanoton NON-STOP-Päivystys on maanantaisin ja keskiviikkoisin kello 13.00 - 15.45 sekä tiistaisin, torstaisin ja perjantaisin kello 9.00 - 12.00.

Saat palvelua seuraavilla kielillä

- | | |
|--------------------|----------------------------------|
| • suomi, englanti: | joka päivä |
| • somali: | maanantaisin ja torstaisin |
| • arabia: | keskiviikkoisin ja perjantaisin. |

2.1 Alkukartoitus

Jos et saa työttömyysturvaa, Pakolaisten vastaanotto tekee sinulle alkukartoituksen.

Jos saat työttömyysturvaa, olet TE-toimiston asiakas. Silloin TE-toimisto kutsuu sinut tapaamiseen.

Alkukartoitus selvittää tilannettasi. Siinä arvioidaan, millaiset mahdollisuudet sinulla on saada työpaikka tai opiskelupaikka. Kielitaitosi vaikuttaa siihen, kuinka helposti saat työtä. Sinun on myös helpompi elää Suomessa, kun osaat kieltä hyvin.

Alkukartoituksessa arvioidaan myös, miten hyvin olet sopeutunut elämään Suomessa ja tarvitsetko ehkä kotoutumiskoulutusta tai muita palveluja.

Alkukartoituksessa voit kertoa, mitä olet opiskellut tai tehnyt työksesi aikaisemmin.

Kun tilanteesi muuttuu, alkukartoitukseen kirjoitettuja tietoja voidaan muuttaa.

2.2 Palvelutarpeen arviointi

Sosiaalityöntekijä tekee arvion siitä, millaisia palveluita tarvitset. Sosiaalityöntekijä ohjaa sinua, jotta saat oikeat palvelut.

Voitte myös tehdä suunnitelman, joka auttaa sinua sopeutumaan elämään Suomessa. Suunnitelman nimi on kotoutumissuunnitelma. Siihen kirjoitetaan asioita ja palveluja, joita tarvitset. Ne voivat liittyä esimerkiksi kotoutumiskoulutukseen.

2.3 Bussikortti eli Walti-kortti

Kun muutat Hämeenlinnaan, etkä asu aivan keskustassa, voit saada ilmaiseksi bussikortin. Se on voimassa 30 päivää ja voit matkustaa sillä Hämeenlinnassa. Bussikortin nimi on Walti-kortti.

Kun 30 päivää on kulunut, kortti täytyy ladata uudelleen. Tästä eteenpäin sinun täytyy maksaa kortin lataaminen itse. Voit ladata bussikortin uudelleen

- Palvelupiste Kastellissa
 - linja-autossa
-

Asuminen

1 Mistä löydät asunnon?

Hämeenlinnassa on tarjolla monenlaisia asuntoja. Voit etsiä sinulle sopivaa vuokra-asuntoa internetistä tai katsoa sanomalehdestä ilmoitukset, joissa tarjotaan asuntoa vuokralle. Myös monet yritykset välittävät vuokra-asuntoja Hämeenlinnassa.

Voit hakea vuokra-asuntoa siten, että täytät sähköisen hakemuksen internetissä. Joillakin yrityksillä on Hämeenlinnassa myös toimisto, josta saat paperille täytettävän hakulomakkeen. Näitä yrityksiä ovat esimerkiksi

- Hämeenlinnan Asunnot Oy
Turuntie 7
- VVO-kotikeskus
Birger Jaarlin katu 13
- Realia Management Oy
Sibeliuksenkatu 5 (4. kerros)

2 Muutto omaan asuntoon

2.1 Vuokra ja vuokravakuus

Maksat asunnosta vuokraa joka kuukausi. Lisäksi aluksi täytyy maksaa vuokravakuus. Se on yleensä yhtä suuri, kuin 1–2 kuukauden vuokra. Jos olet Pakolaisten vastaanoton asiakas, se maksaa vuokran ja vuokravakuuden puolestasi.

Kun olet löytänyt vuokra-asunnon, kysy Pakolaisten vastaanoton neuvonnasta, onko asunnosta pyydetty vuokra sopiva. Kaupunki on määritellyt, kuinka monta euroa vuokra voi kuukaudessa korkeintaan olla. Älä hanki asuntoa, jonka vuokra on liian korkea. Silloin joudut maksamaan vuokravakuuden ja osan vuokrasta omista säästöistäsi.

Kun muutat vastaanottokeskuksesta, vastaanottokeskus auttaa sinua löytämään asunnon sekä maksaa vuokravakuuden.

Kun muutat pois asunnosta, voit saada vuokravakuuden takaisin. Jos joku muu maksoi vuokravakuuden puolestasi, raha palautetaan maksajan tilille. Vuokravakuutta ei palauteta, jos asuntoa täytyy korjata tai sinulla on vuokrasta velkaa.

2.2 Tee kirjallinen vuokrasopimus

Kun muutat asuntoon, tee asiasta kirjallinen sopimus. Siinä sovitaan asunnon

- vuokrasta ja vuokran maksupäivästä
- vuokravakuudesta
- vesimaksusta
- irtisanomisajasta.

Jos et ymmärrä sopimuksen ehtoja, älä allekirjoita sitä. Voit näyttää vuokrasopimuksen Pakolaisten vastaanoton työntekijälle, joka tarkastaa sopimuksen.

2.3 Irtisanomisaika

Kun muutat pois asunnosta, tarkista sopimuksen irtisanomisaika. Se kertoo, kuinka paljon aikaisemmin sinun täytyy ilmoittaa muutosta asunnon omistajalle.

Jos et noudata sopimusta, et välttämättä saa vuokravakuutta takaisin.

2.4 Muuttoilmoitus

Muista tehdä muuttoilmoitus, kun muutat uuteen asuntoon. Silloin saat postisi oikeaan osoitteeseen.

Voit tehdä muuttoilmoituksen maistraatissa tai postissa. Ilmoita myös TE-toimistoon, että olet muuttanut.

Maistraatti

Hämeenlinnan yksikkö
Puhelin 029 553 9361
Birger Jaarlin katu 13
www.muuttoilmoitus.fi

Posti Group Oyj

K-citymarket Hämeensaari
Hämeensaarentie 7
Puhelin 0295 535 535
<http://www.posti.fi/henkilöasiakkaat/palvelut-verkossa/muuttaminen-ja-postin-ohjaus.html>

2.5 Kelan asumistuki

Kela voi maksaa asumistukea, jos olet pienituloinen. Asumistuki on tarkoitettu asumisesta aiheutuviin menoihin.

Kela

Rauhankatu 1

Asumisen tuet, maanantai - perjantai kello 8.00–16.00, puhelin 020 692 202

<http://www.kela.fi/asumistuki>

2.6 Sähkösojimus ja sähkön toimitussopimus

Saat kotiisi sähköä, kun teet sähkösojimuksen. Tee se sähköyhtiön kanssa. Voit tehdä sojimuksen puhelimesa tai internetissä. Hämeenlinnassa ei ole sähköyhtiön toimistoa. Saat Pakolaisten vastaanoton työntekijältä apua, jos tarvitset.

Hämeenlinnassa sähkön toimitukseen tarvittavan verkoston omistaa Elenia. Voit kuitenkin tehdä sojimuksen myös johonkin muuhun sähköyhtiöön.

Muista irtisanoa sojimus, kun muutat. Voit myös siirtää sojimuksen uuteen kotiisi.

2.7 Isännöitsijä

Isännöitsijä huolehtii taloyhtiön hallinnosta.

Selvitä, kuka on talosi isännöitsijä. Yhteystiedot löytyvät yleensä rappukäytävän ilmoitustaululta.

Kun muutat taloon, ilmoita siitä isännöitsijälle. Voit kysyä häneltä myös yhteisten tilojen käytöstä ja niiden maksuista. Yhteisessä käytössä voi olla esimerkiksi

- sauna, johon täytyy varata saunavuoro
- pesutupa, jossa voit pestä ja kuivata pyykkiä.

Myös autopaikka voi olla maksullinen.

Jos haluat asuntoosi satelliittiantennin, kysy lupa isännöitsijältä. Antennia ei saa asentaa ilman lupaa.

Noudata isännöitsijän ohjeita ja talon järjestyssääntöjä. Jos et noudata ohjeita, voit saada varoituksen. Kun saat useita varoituksia, sinut voidaan häätää pois asunnostasi.

2.8 Huoltoyhtiö

Huoltoyhtiö huolehtii siitä, että talo pysyy kunnossa.

Selvitä, mitä huoltoyhtiötä talosi käyttää. Yhteystiedot löytyvät yleensä rappukäytävän ilmoitustaululta.

Voit soittaa huoltoyhtiöön, jos jokin asunnossasi on rikki. Huoltoyhtiö auttaa esimerkiksi, jos hana vuotaa.

2.9 Kotivakuutus

Kun hankit asunnon, sinun täytyy hankkia myös kotivakuutus. Se pitää olla aina voimassa. Saat kotivakuutuksen vakuutusyhtiöstä.

Jos kodissasi sattuu onnettomuus, kotivakuutus korvaa osan kuluista.

Voit kysyä lisää kotivakuutuksesta

- Pakolaisten vastaanoton työntekijältä
- Maahanmuuttoinfon työntekijältä
- Settlementin työntekijältä.

3 Jos haluat muuttaa toiseen asuntoon

Jos haluat vaihtaa asuntoa, keskustele siitä ensin sosiaalityöntekijäsi kanssa. Älä irtisano vuokrasopimusta ennen sitä. Muuten voit joutua tilanteeseen, että kaupunki ei maksa vuokraasi ja voit joutua asunnottomaksi.

Asunnon vaihtamiselle täytyy olla hyvä syy, jotta voit saada siihen tukea.

Uuden asunnon vuokra ei voi olla kalliimpi kuin edellisen asuntosi vuokra.

Kun olet löytänyt uuden asunnon, pyydä siitä asuntotarjous. Näytä tarjous sosiaalityöntekijällesi. Kaupunki voi maksaa uuden asunnon vuokravakuuden vasta sen jälkeen, kun olet toimittanut asuntotarjouksen.

4 Jos tuttavasi haluaa muuttaa asuntoosi

Voit kutsua kotiisi vieraita ja he voivat yöpyä luonasi lyhyen aikaa. Esimerkiksi sukulaiset tai ystävät voivat viettää lomaa luonasi.

Jos asuntoosi muuttaa pysyvästi muita ihmisiä, tee siitä ilmoitus isännöitsijälle ja Kelaan. Jos pyydät asumisesta vuokraa, ovat asuntoosi muuttaneet ihmiset alivuokralaisia.

Keskustele alivuokralaisista ensin isännöitsijän ja asunnon omistajan kanssa. Kaikkiin asuntoihin ei ole lupa ottaa alivuokralaisia. Sinut voidaan häätää pois asunnostasi, jos otat alivuokralaisia ilman lupaa.

Kun asuntoosi muuttaa muita ihmisiä, vesimaksu nousee.

Tee Kelaan uusi asumistukihakemus, jossa kerrot uusista asukkaista asunnossa. Jos et selvitä tilannetta Kelalle, et saa enää asumistukea.

5 Vuokralaisen oikeudet ja velvollisuudet

Kun vuokraat asunnon, saat tiettyjä oikeuksia, mutta sinua koskevat myös vuokralaisen velvollisuudet.

Talossa on ulkona ja sisällä tiloja, jotka on tarkoitettu asukkaiden yhteiseen käyttöön. Sinulla on oikeus käyttää näitä tiloja, mutta sinulla on myös velvollisuus pitää tilat hyvässä kunnossa.

Toimi niin, että asunnossasi on hiljaista ja rauhallista yöllä. Taloissa on usein hiljaisuus kello 22.00–7.00.

5.1 Järjestyssäännöt

Järjestyssäännöt kertovat, millaisia oikeuksia ja velvollisuuksia asukkailla on. Järjestyssäännöt ovat esillä jokaisessa talossa ja niitä pitää noudattaa. Jos et ymmärrä jotakin sääntöä, voit kysyä lisää isännöitsijältä.

Jos huomaat, että joku rikkoo järjestyssääntöä, ilmoita siitä isännöitsijälle.

Jos et noudata järjestyssääntöjä, saat kirjallisen varoituksen. Jos asunnostasi esimerkiksi kuuluu yöllä kovaa melua, voit saada varoituksen. Jos saat useita varoituksia, sinut voidaan häätää pois asunnostasi.

5.2 Palovaroitin

Suomessa on laki, joka määrää, että jokaisessa asunnossa pitää olla palovaroitin. Se on laite, joka havaitsee alkavan tulipalon mahdollisimman aikaisin ja varoittaa asunnossa olevia ihmisiä.

Palovaroittimen hankinta on asukkaan vastuulla eli sinun tehtäväsi. Voit ostaa palovaroittimen tavaratalosta. Palovaroittimia on erilaisia ja voit kysyä lisää tietoa myyjältä.

Asenna palovaroitin kattoon keskelle huonetta, jotta se havaitsee tulipalosta syntyvän savun mahdollisimman nopeasti.

Kokeile kerran kuukaudessa, että palovaroitin toimii.

5.3 Jätteiden lajittelu

Jätteiden lajittelu on erilaisten jätteiden erottelua toisistaan. Lajiteltua jätettä voidaan käyttää hyödyksi ja lajittelu myös säästää luontoa.

Suomessa arvostetaan jätteiden lajittelua.

Talojen pihoidilla on yleensä sekajäteastia ja paperinkeräysastia. Monissa taloissa on myös astia biojätteelle, ja omat astiat lasille, metallille ja kartongille.

Lisätietoa lajittelusta ja kierrätyksestä saat Kiertokapula Oy:n Internetsivuilta.

www.kierratys.info

Sekajäte ja biojäte

Sekajäte jää jäljelle, kun jätteen joukosta poistetaan vaaralliset jätteet ja sellainen jäte, joka voidaan ottaa hyötykäyttöön. Sekajätettä ovat esimerkiksi vauvan vaipat, suojakäsineet ja hehkulamput.

Biojäte on maatuvaa jätettä. Sitä ovat esimerkiksi ruuantähteet ja hedelmien ja vihannesten kuoret.

Kerää sekajäte ja biojäte omiin pusseihinsa. Sulje pussit ja vie ne omiin jäteastioihinsa. Nosta pussit astioiden sisään ja sulje kansi.

Paperi, metalli ja kartonki

Vie paperi, metalli ja kartonki omiin jäteastioihinsa. Sellainen voi olla talosi pihassa, mutta keräysastioita on myös ympäri kaupunkia.

Laita paperi, metalli ja kartonki omiin jäteastioihinsa ilman pussia.

Paristot

Käytetyt paristot voit palauttaa kauppaan.

Suuret jätemäärät

Vie suuret jätemäärät Karanojan jätteidenkäsittelyalueelle.

Lasten hoito

Voit kysyä neuvoa lasten hoitoon liittyvissä asioissa

- palvelupiste Kastellin lasten ja nuorten palvelujen työntekijältä
- Pakolaisten vastaanoton työntekijältä.

Palvelupiste Kastelli

Palokunnankatu 16

1 Ilmoittautuminen päivähoitoon

Jos lapsesi tarvitsee päivähoitopaikkaa, hae sitä viimeistään 4 kuukautta aikaisemmin. Päivähoitoon on jono.

Saat hakemuslomakkeen palvelupiste Kastellista ja voit palauttaa sen samaan paikkaan. [Voit myös täyttää hakemuksen internetissä.](#)

Kun päivähoitopaikka vapautuu, saat ilmoituksen kotiisi. Mukana on lomake, jolla ilmoitat, että lapsi aloittaa päivähoiton. Täytä ja palauta lomake kahden viikon kuluessa. Vie se palvelupiste Kastellin lasten ja nuorten palvelujen työntekijälle.

Jos tarvitset apua, pyydä sitä Pakolaisten vastaanoton työntekijältä.

1.1 Maksaako lapsen päivähoito?

Päivähoito on maksullista. Vanhempien tulot voivat vaikuttaa siihen, kuinka paljon päivähoito maksaa. Jos perheesi on pienituloinen, päivähoito on ilmaista.

2 Lapsen hoito kotona

Jos perheessäsi on alle 3-vuotias lapsi, häntä voi hoitaa kotona. Kun äiti tai isä hoitaa lasta kotona, Kela voi maksaa kotihoidon tukea. Hoitaja voi olla myös muu aikuinen.

Jos lapsi on hoidossa päiväkodissa, Kela ei maksa kotihoidon tukea.

3 Esiopetus

Ennen koulun aloittamista lapsen täytyy käydä esikoulu. Siellä lapsi saa esiopetusta. Hän siis oppii taitoja, joita hän tarvitsee koulussa. Esiopetus ei maksa mitään.

Lapsi aloittaa esikoulun yleensä 6-vuotiaana.

Esiopetusta annetaan päiväkodeissa ja alakouluissa. Esikoulu alkaa elokuussa ja päättyy toukokuun lopussa. Esikouluun pitää ilmoittautua jo keväällä.

Lisätietoa:

Perusopetus

Oppivelvollisuus

Laki määrää, että Suomessa vakituisesti asuvien lasten on suoritettava oppivelvollisuus. Lapselle pitää siis opettaa tietoja ja taitoja, joita hän tarvitsee aikuisena yhteiskunnassa. Nämä tiedot ja taidot lapsi saa perusopetuksessa eli koulussa.

Koulu alkaa yleensä, kun lapsi on 7–vuotias. Koulussa on 9 luokka-astetta ja se kestää tavallisesti 9 vuotta.

Koulussa lapselle opetetaan tarpeellisia tietoja ja taitoja. Koulussa lapsi kehittyy ihmisenä ja yhteiskunnan jäsenenä.

Perusopetus on ilmaista. Peruskoulun jälkeen lapsella on mahdollisuus jatkaa opiskelua lukiossa tai ammattikoulussa.

Voit kysyä lisää kouluun liittyvistä asioista Pakolaisten vastaanoton työntekijältä sekä Lasten ja nuorten palvelujen työntekijältä [Palvelupiste Kastellissa](#).

1 Valmistava opetus

Ennen kuin lapsi voi aloittaa koulun suomalaisten lasten kanssa, hänen täytyy osata riittävästi suomen kieltä.

Valmistava opetus on tarkoitettu 7–17-vuotiaille maahanmuuttajalapsille. Lapsi oppii valmistavan opetuksen aikana suomen kielen perustaidot. Opetus kestää 1–2 vuotta.

Tämän jälkeen lapsi siirtyy siihen kouluun, joka on lähellä hänen kotiaan. Lapsi aloittaa koulun siltä luokalta, joka vastaa hänen taitojaan.

2 Aikuisten perusopetus

Voit suorittaa perusopetuksen, tai osan siitä, myös aikuisena. Opetusta antaa esimerkiksi Koulutuskeskus Tavastia. Koulutus kestää noin 1,5–2 vuotta ja suurin osa opiskelijoista on maahanmuuttajia.

Kun olet suorittanut perusopetuksen, voit hakea lukioon tai ammattikouluun.

Kysy lisää asiasta [TE-toimiston työntekijältä](#).

2.1 Aikuisten perusopetukseen valmistava opetus

Jos haluat suorittaa perusopetuksen aikuisena, sinun täytyy osata riittävästi suomen kieltä. Jos et vielä osaa suomen kieltä hyvin, voit hakea maahanmuuttajien perusopetukseen valmistavaan opetukseen.

Kysy lisää asiasta [TE-toimiston työntekijältä](#).

Koulutus

Saat lisää tietoa Suomen koulutusjärjestelmästä arabian tai somalin kielellä Infopankin verkkosivuilta.

www.infofinland.fi

1 Kotoutumiskoulutus

Kotoutumiskoulutuksessa opit niitä tietoja ja taitoja, jotka valmistavat sinua elämään Suomessa. Koulutuksen aikana tutustut suomalaisen yhteiskuntaan ja kulttuuriin. Opiskelet myös suomen tai ruotsin kieltä. Tarvittaessa saat opetusta myös lukemiseen ja kirjoittamiseen.

Kotoutumiskoulutuksen jälkeen sinun on helpompi hakea töitä tai jatkokoulutusta Suomessa.

Voit hakea kotoutumiskoulutukseen TE-toimiston kautta.

2 Koulutus alle 25-vuotiaana

Jos olet alle 25-vuotias, sinulla on velvollisuus hakea koulutukseen, jos suomen kielen taitosi on riittävä.

Jos et vielä osaa suomen kieltä hyvin, TE-toimisto voi ohjata sinut kotoutumiskoulutukseen tai perusopetukseen.

Jos et jostain syystä voi hakea koulutukseen, keskustele asiasta TE-toimiston työntekijän kanssa. Tällainen syy voi olla esimerkiksi sairaus.

Kun opiskelet, töihin pääsy on koulutuksen jälkeen varmempaa.

Hae vähintään kahta opiskelupaikkaa

Hae vähintään kahta opiskelupaikkaa. Osallistu pääsykokeeseen ja muihin koulutuksen hakemiseen kuuluviin tilaisuuksiin. Jos saat opiskelupaikan, ota se vastaan ja aloita opinnot.

Hae keväällä koulutukseen, joka alkaa seuraavana syksynä. Voit hakea

- ammattikouluun
- lukioon
- yliopistoon
- ammattikorkeakouluun.

Voit lukea lisää näistä opiskelupaikoista Opintopolun verkkosivuilta suomeksi.

www.opintopolku.fi

Ammattikoulu

Jos suoritat ammattiin johtavan koulutuksen, valmistut johonkin ammattiin. Voit opiskella esimerkiksi lähihoitajaksi tai sähköasentajaksi. Sen jälkeen voit mennä töihin tai hakea opiskelemaan ammattikorkeakouluun.

Lukio

Lukiossa suoritat vähintään 75 kurssia. Lukiossa on mahdollista suorittaa ylioppilastutkinto eli valmistua ylioppilaaksi. Sen jälkeen voit hakea opiskelemaan yliopistoon tai ammattikorkeakouluun.

Yliopisto

Yliopistossa saat tieteellistä opetusta.

Ammattikorkeakoulu

Ammattikorkeakoulussa opit enemmän käytännön taitoja kuin yliopistossa. Ammattikorkeakoulusta valmistut ammattiin, kuten sairaanhoitajaksi tai insinööriksi.

Hämeenlinnan alueella voit hakeutua opiskelemaan Hämeen ammattikorkeakouluun.
www.hamk.fi

2.1 Opiskelu on sinun velvollisuutesi

Jos et hae koulutukseen, menetät työttömyysetuuden

Jos et hae mihinkään koulutukseen, joudut karensiin. Karensin aikana sinulle ei makseta työttömille työhakijoille tarkoitettua rahallista tukea.

Karenssi voi kestää 15–90 päivää. Jos haet toimeentulotukea, myös sitä voidaan vähentää karensin ajaksi.

Jos kuitenkin osallistut karensin aikana työkokeiluun tai muuhun vastaavaan, saat työttömyysturvaa.

Jos keskeytät koulutuksen ilman syytä, menetät etuuksia

Kun olet saanut opiskelupaikan, suorita koulutus loppuun. Jos et suorita opiskelua tai eroat koulusta ilman syytä, sinulle määrätään karenssi. Joudut karensiin myös, jos teet tahallasi jotakin sellaista, ettei sinua valita kouluun.

Karensin aikana Kela ei maksa sinulle työttömyysetuutta. Jos haet toimeentulotukea, myös sitä voidaan vähentää karensin ajaksi. Karenssi kestää 60 päivää, jos keskeytät koulutuksen.

3 Jos olet suorittanut korkeakoulututkinnon muualla kuin Suomessa

Vaikka olet suorittanut korkeakoulututkinnon jossain toisessa maassa, se voi olla erilainen tutkinto kuin Suomessa. Suomessa Opetushallitus vertaa tutkintoja keskenään. Jos esimerkiksi haluat hakea työpaikkaa, johon vaaditaan korkeakoulututkinto, tutkintosi täytyy olla Opetushallituksen hyväksymä.

Jos haluat lisää tietoa, voit pyytää neuvoa Pakolaisten vastaanoton työntekijältä.

Opetushallitus antaa arvion tutkinnosta

Voit pyytää Opetushallitusta tarkastamaan tutkintosi eli rinnastamaan sen suomalaiseen korkeakoulututkintoon.

www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/tutkintojen_tunnustaminen

Täytä hakulomake ja allekirjoita se. Sinun pitää toimittaa myös todistuksia lomakkeen mukana.

Saat Opetushallituksesta sähköpostin kuukauden kuluessa siitä, kun lähetit hakemuksen. Sähköpostissa kerrotaan, että hakemuksesi on tullut perille. Jos hakemuksesta puuttuu jotakin, Opetushallitus pyytää sinua lähettämään puuttuvat tiedot.

Saat päätöksen yleensä noin 3–4 kuukauden päästä. Se toimitetaan kotiisi. Päätös on kirjoitettu suomeksi tai ruotsiksi ja se on maksullinen.

Jos et ole tyytyväinen päätökseen, voit tehdä valituksen. Päätöksen mukana on ohje siitä, miten voit valittaa.

Terveystieteiden ammattilainen

Suomessa Valvira antaa luvan toimia terveydenhuollon ammattilaisena. Valvira on sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto.

Jotta voit saada luvan toimia terveydenhuollon ammattilaisena, sinun täytyy täyttää hakemus. Hakemuksen ohjeet ovat erilaiset sen mukaan, missä maassa olet suorittanut opintosi:

- Suomessa
- pohjoismaissa, eli Ruotsissa, Norjassa, Tanskassa tai Islannissa
- EU-maassa tai ETA-maassa
- EU-maan tai ETA-maan ulkopuolella.

Tutustu tarkemmin hakemuksen ohjeisiin Valviran verkkosivuilla.

www.valvira.fi/terveydenhuolto/ammattioikeudet/hakemusohjeet

Työpaikan löytäminen

1 Miten haen työtä?

Ilmoittaudu työnhakijaksi TE-toimistossa. TE-toimiston työntekijä auttaa sinua etsimään sopivan työn tai koulutuksen.

Ota TE-toimistoon mukaan

- henkilöllisyystodistus
- työtodistukset
- koulutodistukset.

Varmista, että CV on ajan tasalla.

CV tulee sanoista Curriculum Vitae ja tarkoittaa ansioluetteloa. CV:ssä kerrot itsestäsi. Kerrot koulutuksista, joita olet suorittanut ja työpaikoista, joissa olet aikaisemmin tehnyt työtä.

Hämeen TE-toimisto

Saaristenkatu 3

0295 041 500

www.te-palvelut.fi

Etsi töitä aktiivisesti

Voit itse ottaa yhteyttä työpaikkaan, jossa haluat tehdä työtä. Voit soittaa ja sopia tapaamisen työpaikan esimiehen kanssa. Voit jättää työpaikalle työhakemuksen ja CV:n, vaikka työtä ei olisi heti. Työpaikan esimies voi ottaa sinuun yhteyttä myöhemmin, kun työtä on.

Avoimista työpaikoista ilmoitetaan internetissä. Eniten työpaikkoja on TE-toimistojen verkkosivuilla. www.te-palvelut.fi

Voit löytää työpaikan myös ystävien ja tuttujen ihmisten avulla.

Voit lukea lisää työn hakemisesta Suomessa TE-palvelujen sivuilta. Löydät tietoa monella kielellä. www.workinfinland.fi

2 Työkokeilu

Jos et tiedä, mikä työ sopii sinulle, voit pyrkiä työkokeiluun. Työkokeilussa teet työtä oikealla työpaikalla esimerkiksi muutaman kuukauden ajan. Samalla voit miettiä, onko tämä työ sinulle sopiva.

Työkokeilun aikana et saa palkkaa, mutta sinulle maksetaan työttömyysturvaa.

Voit opiskella työkokeilun aikana lisää suomen kieltä. Kun osaat suomea hyvin, saat helpommin työtä.

Työkokeilun järjestää TE-toimisto.

Työkokeilujakson säännöt

Ennen kuin aloitat työkokeilun, sovitaan säännöt. Ne kirjoitetaan sopimukseen. Olet mukana tekemässä sopimusta TE-toimiston työntekijän ja työpaikan esimiehen kanssa.

Työkokeilun tavoitteena on, että saat sen jälkeen helpommin työtä. Tilanteesi vaikuttaa työkokeilun sääntöihin eli esimerkiksi siihen, kuinka kauan kokeilu kestää.

Työkokeilu voi kestää korkeintaan 12 kuukautta. Voit kuitenkin olla korkeintaan 6 kuukautta samassa työpaikassa.

Ennen kokeilun aloittamista sovitaan, kuinka monta tuntia teet kerralla töitä. Se voi olla esimerkiksi 4–8 tuntia. Samalla sovitaan myös, kuinka monta päivää viikossa olet työkokeilussa. Suomessa työviikko on yleensä 5 päivää, joten sitä useampaa päivää et voi työskennellä viikossa. Jos työpaikalla tehdään yleensä vuorotyötä tai viikonlopputyötä, voit kokeilla myös niitä.

Poissaolot työkokeilusta

Jos olet ilman lupaa pois 5 peräkkäistä kokeilupäivää, TE-toimisto voi keskeyttää kokeilun.

Jos olet paljon pois, ei työkokeilusta ole sinulle hyötyä. Silloin TE-toimisto voi keskeyttää kokeilun.

Rikosrekisteriote

Jos ihminen tekee työtä lasten kanssa, työnantajan pitää selvittää, onko työntekijä tehnyt rikoksia. Näin määrää laki. Laki koskee myös sinua, jos olet työkokeilussa lasten kanssa ja kokeilu kestää yli 3 kuukautta.

3 Kun saan työpaikan

Kun saat työpaikan, ilmoita siitä TE-toimistoon. Ilmoita asiasta myös Kelaan.

3.1 Työsopimus

Työsopimuksessa sovit työpaikan esimiehen kanssa työhön liittyvistä asioista.

Työsopimus kannattaa tehdä kirjallisena. Jos sinulle tulee erimielisyyttä työtehtävistä, voit tarkistaa työsopimuksesta mitä siihen on kirjoitettu.

Jos et ymmärrä, mitä sopimuksessa lukee, älä allekirjoita sitä.

3.2 Työntekijän velvollisuudet

Kun olet työntekijä, sinun pitää

- noudattaa työpaikan esimiehen työmääräyksiä
- tehdä työ hyvin
- saapua työhön ajoissa ja lähteä työpaikalta vasta, kun työpäivä päättyy.

Sinun pitää myös säilyttää työpaikan liikesalaisuudet ja ammattisalaisuudet. Et siis saa kertoa kaikkea työstäsi muille.

3.3 Työntekijän oikeudet

Kun olet työntekijä, sinulla on oikeus

- tehdä työtä turvallisessa ympäristössä
- työehtosopimukseen, jossa on sovittu työhön liittyvistä asioista
- työehtosopimukseen kirjoitettuun palkkaan, työaikaan ja lomaan.

3.4 Verokortti

Suomessa kaikista tuloista maksetaan veroa. Veroista kertyneillä rahoilla maksetaan julkiset palvelut. Niitä ovat esimerkiksi koulu ja terveydenhuolto.

Kun aloitat työn, tarvitset verokortin. Jos sinulla ei ole verokorttia, menee palkastasi 60 % veroa. Voit hankkia verokortin verohallinnon verkkosivuilta. Voit myös käydä verotoimistossa.

Kun haet verokorttia verotoimistosta, ota mukaasi

- työsopimus, jossa näkyy palkkasi
- henkilötodistus
- henkilötunnus.

Saat uuden verokortin kotiisi joka vuosi tammikuussa.

- **Verotoimisto**
Lukiokatu 26

020 612 000

www.vero.fi

3.5 Ammattiliitot

Suurin osa työntekijöistä kuuluu oman alan ammattiliittoon. Ammattiliitto huolehtii työntekijöiden oikeuksista.

Voit liittyä oman alasi ammattiliittoon, jos haluat. Ammattiliiton jäsenet maksavat jäsenmaksua.

Kun kuulut ammattiliittoon, voi kysyä sieltä apua, jos työssä tulee ongelmia.

Jos kuulut ammattiliiton työttömyyskassaan, se auttaa sinua, jos jäät työttömäksi. Työttömänä voit saada työtuloon sidottua päivärahaa. Rahasumman suuruuteen vaikuttaa se, kuinka paljon ansaitsit ennen työttömyyttä.

3.6 Sairasloma

Kun käyt töissä, et voi olla poissa ilman lupaa. Jos sairastut, sinun täytyy tehdä asiasta selvitys.

Kun olet sairas, etkä voi mennä töihin, soita heti aamulla työpaikan esimiehelle. Kerro, että olet sairas ja jäät kotiin.

Mene sen jälkeen lääkäriin ja pyydä sairaslomaa. Saat lääkäriltä todistuksen sairaslomasta. Vie todistus työpaikan esimiehelle.

Jos olet pitkään sairaana, et saa sairaslomalta palkkaa. Voit kuitenkin saada sairaspäivärahaa Kelasta.

3.7 Työtodistus

Kun työsi päättyy, pyydä työtodistus. Tarvitset todistusta, kun haet uutta työpaikkaa tai ilmoittaudut työttömäksi.

3.8 Apua ongelmatilanteissa

Työsopimuksessa täytyy noudattaa Suomen lakeja ja sopimuksia. Työpaikan täytyy olla turvallinen.

Jos sinulle tulee ongelmia, saat apua ammattiliitosta ja työsuojelupiiristä.

Työpaikalla toimii työsuojeluvaltuutettu, työsuojelupäällikkö ja luottamusmies. Voit kysyä heiltä neuvoa.

Saat neuvoja myös seuraavista paikoista

- **Maahanmuuttajien työsuojeluneuvonta SAK**
0800 414 004
workinfinland@sak.fi
- **Työsuojeluviranomaisen valtakunnallinen puhelinneuvonta**
0295 016 620
Numero palvelee arkipäivinä kello 8-16.15.
- **Hämeenlinnan työsuojelupiiri**
Birger Jaarlinkatu 15
029 501 6000

3.9 Hyödyllisiä verkkosivustoja

- www.infofinland.fi/ar/living-in-finland/work-and-enterprise

- www.te-info.fi/ TE-toimisto
 - www.ttl.fi/fi/muuttuva_tyoelama/toissa_suomessa/sivut/default.aspx Töissä Suomessa – tietoa maahanmuuttajalle -opas, Työterveyslaitos
 - www.sak.fi/working-in-finland/other-languages SAK
-

Yrityksen perustaminen

Kun harkitset yrityksen perustamista, saat apua yritysneuvojalta. Hän auttaa sinua tekemään esimerkiksi liiketoimintasuunnitelman ja rahoitussuunnitelman.

Hämeenlinnan alueella yritysneuvontaa antaa

Hämeen uusyrityskeskus

Talaskuja 3

puhelin 040 559 1547

www.hameenuusyrityskeskus.fi

Varaa yritysneuvojalta aika. Voit pyytää myös sosiaalityöntekijäsi varaamaan ajan.

1 Rahoitus

Rahoitusta yrityksen perustamiseen

Voit saada yrityksen perustamista varten rahoitusta eli starttirahaa. Sen tarkoitus on varmistaa, että tulet toimeen yrityksen perustamisen alkuvaiheessa. Starttirahan myöntää TE-toimisto.

Voit saada starttirahaa, jos olet työtön työnhakija ja perustat yrityksen.

Voit saada starttirahaa, jos olet työssä, mutta olet siirtymässä kokonaan yrittäjäksi.

Yrityksellä täytyy olla liiketoimintasuunnitelma ja rahoitussuunnitelma, jotta voit hakea rahoitusta. Ota yhteys TE-toimistoon ennen kuin perustat yrityksen. TE-toimisto selvittää, onko sinulla oikeus saada starttirahaa. Jos olet jo käynnistänyt yritystoiminnan, starttirahaa ei myönnetä.

Voit saada starttirahaa korkeintaan 18 kuukauden ajaksi.

TE-palvelut

Saaristenkatu 3

Puhelin 0295 041 500

2 Lainsäädäntö

Yrittäjällä on paljon lain säätämiä velvollisuuksia

Yrittäjänä sinulla on paljon velvollisuuksia, jotka laki määrää. Sinun on hankittava sosiaalivakuutus. Se turvaa toimeentulosi vaikeissa tilanteissa.

Yrittäjänä sinun on pidettävä kirjaa menoista ja tuloista ja tehtävä tilintarkastus.

Yrittäjällä on muitakin velvollisuuksia, joista saat tietoa Uusyrityskeskukseen yritysneuvojilta.

Voit lukea lisää yrittäjän velvollisuuksista Uusyrityskeskukseen verkkosivuilta. Sieltä löydät myös Yrittäjäksi Suomeen -oppaan. Voit lukea oppaan useilla kielillä, esimerkiksi arabiaksi.

<http://uusyrityskeskus.fi/neuvontamateriaalit>

3 Kun yritys ei menesty

3.1 Jos yrityksen taloudellinen tuotto on huonoa

Jos et saa riittävästi tuloja elämiseen yritystoiminnasta, voit hakea Kelasta yleistä asumistukea. Se kattaa osan asumiskuluista. Voit keskustella asiasta sosiaalityöntekijäsi kanssa. Voit myös itse tehdä hakemuksen Kelan verkkosivuilla.

www.kela.fi/yleinen-asumistuki_nain-haet

3.2 Jos yrityksen tuottama tulo ei riitä elämiseen, ja tilanne on väliaikainen

Jos saat yrityksestä tuloja niin vähän, että se ei riitä elämiseen, voit anoa toimeentulotukea. Edellytys on myös, että tilanne on väliaikainen. Toimeentulotuen myöntää Kela. Saat toimeentulotukea vain, jos et saa mistään muualta apua.

Jos haet toimeentulotukea, sinun täytyy selvittää, millainen taloudellinen tilanteesi on. Sinun on toimitettava Kelaan yrityksen asiakirjoja. Niitä ovat esimerkiksi tilintarkastuskertomus, tiliotteet ja veroilmoitukset. Kela päättää asiakirjojen perusteella, onko sinulla mahdollisuus saada toimeentulotukea.

Tällaisessa tilanteessa voit joutua miettimään, kannattaako sinun jatkaa yritystoimintaa.

3.3 Kannattamaton yritystoiminta

Jos yritystoiminta on kannattamatonta, harkitse sen lakkauttamista. Et esimerkiksi saa toimeentulotukea, jos Kela arvioi, että yritystoimintasi on kannattamatonta.

Kun olet lakkauttanut yrityksesi, ilmoittaudu TE-toimistoon työttömäksi työnhakijaksi.

Jos olet työttömyyskassan jäsen, voit saada työtuloon sidottua päivärahaa. Rahasumman suuruuteen vaikuttaa se, kuinka paljon ansaitsit yrittäjänä ennen työttömyyttä.

Jos et ole työttömyyskassan jäsen, voit saada Kelan maksamaa työttömyyskorvausta.

Kerhoja ja toimintaa

1 Maksuttomia kerhoja ja tapaamispaikkoja

Kumppanuustalo

Kumppanuustalo

Kirjastokatu 1

Kumppanuustalo on paikka, jossa voit tavata muita ihmisiä ja tehdä asioita yhdessä heidän kanssaan. Kumppanuustalossa on kahvila ja talossa toimii eri järjestöjä. Lisäksi talossa järjestetään tapahtumia.

Voit osallistua kumppanuustalossa johonkin ryhmään. Niitä ovat

- somalialaisten naisten kerho
- afganistanilaisten naisten kerho
- miesten kerho
- poikien kerho.

Kerhoissa voit opetella tietokoneen käyttöä ja suomen kieltä.

Hämeenlinnan kumppanuustalon verkkosivut ovat suomeksi
<http://www.hameenlinnankumppanuustalo.fi/>

Lähiökeskukset

Sammontie 4 (Jukola), Kanervatie 1 (Katuma)

Lähiökeskus on paikka, jossa voit tavata muita samalla alueella asuvia ihmisiä. Lähiökeskuksessa valmistetaan ruokaa, jota voit ostaa edullisesti. Voit myös käyttää tietokonetta.

Lähiökeskuksen verkkosivut ovat suomeksi
<http://www.lahiokeskus.fi/>

Asukastuvat

Asukastuvassa voit keskustella muiden ihmisten kanssa ja käyttää tietokonetta. Asukastupa järjestää toimintaa, johon voit osallistua.

Asukastupien verkkosivut ovat suomeksi
<http://www.hameenlinna.fi/Palvelut/Sosiaalipalvelut/Kuntouttava-tyotoiminta/asukastuvat/>

Nuorisotilat

Nuorisotila on paikka, jossa nuoret voivat viettää vapaa-aikaa.

Nuorisotilassa voit

- pelata biljardia tai snookeria
- pelata PlayStationia
- pelata seurapelejä
- kuunnella musiikkia
- katsoa elokuvia
- tehdä käsitöitä
- lukea lehtiä
- katsella televisiota
- osallistua erilaisiin kilpailuihin
- tavata muita nuoria.

Nuorisotilojen www-sivut ovat suomeksi ja englanniksi
<http://www.hameenlinna.fi/Palvelut/Nuoriso-ja-lastenkulttuuripalvelut/Nuoret/Vapaa-aika/Nuorisotilat/>

Seurakunnat

Eri uskontojen seurakunnat järjestävät kerhoja, harrastetoimintaa ja retkiä.

Seurakuntien yhteystietoja suomeksi:

<http://www.hameenlinna.fi/Palvelut/Maahanmuutto/Maahanmuuttajille/Uskonto/>

Työttömien toiminta

Jos olet ollut pitkään työttömänä, voit ehkä osallistua OVAT-ryhmien toimintaan. Kysy sosiaalityöntekijältäsi lisää.

OVAT-ryhmien www-sivut suomeksi

<http://www.hameenlinna.fi/Tyo-ja-elinkeinot/Toimintaa-ja-tekemista-tyottomille/>

2 Monikulttuurisia kahviloita

Kansainvälinen olohuone

Kansainvälisessä olohuoneessa voit opetella suomen kieltä hauskasti, kun keskustelet ja pelaat pelejä. Kansainvälisessä olohuoneessa voi esimerkiksi

- keskustella
- tutustua eri kulttuureihin
- tehdä ruokaa yhdessä muiden kanssa
- tehdä käsitöitä
- laulaa
- tanssia
- pelata.

Tule mukaan toimintaan! Ota myös lapset mukaan!

Sammontie 4,
13500 Hämeenlinna

Settle chat club

Voit tulla mukaan ryhmään, jossa keskustellaan ja opitaan suomen kieltä. Kerho kokoontuu Kumppanuustalolla maanantaisin, tiistaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin kello 12.30–14.00. Osoite on Kirjastokatu 1.

Kielikahvilat

Kielikahvilassa voit puhua omaa kieltäsi ja opettaa sitä muille. Kielikahvila järjestetään Kumppanuustalolla kerran kuukaudessa. Sovimme yhdessä mitä kieliä seuraavalla kerralla puhutaan. Kumppanuustalon osoite on Kirjastokatu 1.

Mamas' cafe

Kahvilassa voit tavata muita ihmisiä ja viettää aikaa heidän kanssaan. Saat myös pientä syötävää. Voit kertoa, millaista ohjelmaa haluaisit kahvilaan.

Mama's cafe kokoontuu perjantaisin kello 9.30–11.30. Paikka on kumppanuustalon 1. kerros, tila numero 109. Kumppanuustalon osoite on Kirjastokatu 1.

3 Harrastukset

Järjestöt, yritykset ja Vanajaveden opisto järjestävät erilaista harrastustoimintaa. Voit harrastaa esimerkiksi urheilua, taidetta tai käsitöitä.

Ilmoittaudu harrastukseen syksyllä. Harrastuskausi päättyy yleensä toukokuussa.

Kun harrastuksissa on ohjaaja, ne ovat yleensä maksullisia. Jos olet työtön, voit saada maksusta alennusta.

Jos olet kiinnostunut aloittamaan harrastuksen, kysy lisää Pakolaisten vastaanoton työntekijältä.

Vanajaveden opisto

Vanajaveden opisto sijaitsee Opistotalossa, Verkatehtaalla. Sen osoite on Viipurintie 4.

Nuoret

Nuorten harrastuksista voit kysyä oman alueesi nuorisotilan työntekijältä

Harrasteseurat

Voit lukea lisää Hämeenlinnan alueella olevista harrasteseuroista suomeksi ja englanniksi <http://www.hameenlinna.fi/Palvelut/Nuoriso-ja-lastenkulttuuripalvelut/Nuoret/Vapaa-aika/Harrastukset/>

Liikuntaharrastukset

[Voit lukea liikuntaharrastuksesta Hämeenlinnassa eri kielillä, kun klikkaat tätä linkkiä.](#) Valitse sen jälkeen listasta "Liikuntaopas" ja lue se sinulle sopivalla kielellä.

Saat lisää tietoa liikuntaharrastuksista Maahanmuuttoinfossa. Osoite on Palvelupiste Kastelli, Palokunnankatu 16. Tiistaisin opastus on arabiankielinen.

Myös Settlementti neuvoo liikuntaharrastuksissa. Se sijaitsee Kumppanuustalossa. Osoite on Kirjastokatu 1.

Ilmaisia harrastuksia

Hämeenlinnan kaupungilla on liikuntaryhmiä, joihin osallistuminen on ilmaista.

Koulujen liikuntakentät ovat päivisin koululaisten käytössä. Illalla koulu on kiinni. Silloin kentälle voi mennä urheilemaan tai vaikka pelaamaan jalkapalloa. Voit käyttää liikuntakenttää kello 16.00–22.00.

4 Uimahalli ja kuntosali

Uimahallissa voit uida ja käydä kuntosalilla. Kun ostat lipun, saat uida ja kuntoilla yhteensä 1,5 tuntia. Lippujen myynti lopetetaan tunti ennen kuin uimahalli suljetaan.

Hämeenlinnan keskustan uimahalli on remontissa. Siksi se on suljettu 30.8.2017 asti.

[Voit lukea lisää Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliiton Tule uimahalliin! -oppaasta.](#) Voit ladata sen eri kielillä.

5 Kirjasto

Hanki kirjastokortti. Sillä voit lainata ilmaiseksi kirjoja ja sanakirjoja. Hämeenlinnan kaupunginkirjastolla on kirjoja lapsille ja aikuisille monella eri kielellä.

Kirjojen lisäksi voit lainata musiikkia, elokuvia tai lehtiä. Voit myös opetella uutta kieltä kielikurssin avulla.

Kirjastossa voit käyttää tietokonetta. Tietokoneella voit lukea lehtiä 39 eri kielellä. Kirjaston tietokannassa on yli 1000 lehteä, jotka ovat 82 eri maasta.

Jos haluat lisää luettavaa omalla kielelläsi, kysy asiasta kirjaston työntekijältä. Hän voi tilata kirjoja Helsingin kaupunginkirjaston Monikielisestä kirjastosta.

Kirjaston työntekijä auttaa sinua mielellään. Hän voi esimerkiksi etsiä sinulle sopivaa luettavaa tai musiikkia. Hän myös kertoo kirjaston toiminnasta ryhmille.

Hämeenlinnan alueen kirjastojen verkkosivut ovat suomeksi

<https://vanamo.verkkokirjasto.fi/web/arena>

6 Hämeenlinnan kulttuuritarjonta

Kulttuuritarjontaan kuuluvat teatterit, museot, elokuvat, tapahtumat ja musiikkitapahtumat.

Kulttuuritarjonnasta on kerrottu suomeksi www-sivulla:

<http://www.hameenlinna.fi/Palvelut/Kulttuuri/>

7 Kalastus

Kalastus on Suomessa maksullinen harrastus. Tarvitset kalastusluvan, jotta voit kalastaa.

Kalastuslupia myydään Palvelupiste Kastellissa. Sen osoite on Palokunnankatu 16.

Onkimiseen et kuitenkaan tarvitse kalastuslupaa. Onki on kalastusväline, jossa ei ole kela. Siinä on syöttinä mato tai kala.

Kalastuksesta on kerrottu suomeksi www-sivuilla

<http://www.hameenlinna.fi/Palvelut/Liikunta-ja-ulkoilu/Kalastus/>

Raha-asiat

Mistä saan rahaa elämiseen?

Kela eli Kansaneläkelaitos voi maksaa rahallista tukea silloin, kun et ole palkkatyössä. Voit saada Kelan etuuksia esimerkiksi silloin, jos

- olet työtön
- opiskelet
- tulosi eivät riitä asumisen kuluihin
- hoidat lapsia kotona
- et pysty sairauden vuoksi käymään työssä.

Voit saada Kelan asumistukea, jos tulosi eivät riitä asumiseen.

Jos saat niin vähän rahaa, että se ei riitä elämiseen, voit anoa [toimeentulotukea](#). Toimeentulotukea myönnetään yleensä vain poikkeustapauksissa. Sellainen on esimerkiksi tilanne, kun et jostain syystä voi saada kaikkia [Kelan etuuksia](#). Voit saada toimeentulotukea myös esimerkiksi, jos sairastut ja siitä tulee paljon laskuja, joihin sinulla ei ole rahaa.

Mieti tarkkaan, kuinka käytät rahaa!

Muista hoitaa tärkeät raha-asiat ensin:

- Käytä asumistuki suoraan vuokranmaksuun.
- Maksa sähkölasku, vesilasku ja muut välttämättömät maksut ennen kuin hankit mitään.
- Laske, kuinka paljon tarvitset rahaa ruokaan kuukaudessa.
- Jos rahaa jää, voit ostaa vaatteita tai tarpeellisia tavaroita.

Joissakin asunnoissa vuokraan sisältyy ilmainen internetyhteys. Tarkista, kuuluuko se vuokrasopimukseesi.

Jos sinun on vaikea saada rahojasi riittämään, mene [Pakolaisten vastaanoton NON-STOP-Päivystykseen](#). Jos tilanteesi on vaikea, Pakolaisten vastaanoton työntekijä ohjaa sinut Kastellin Talous- ja velkaneuvontaan.

1 Kela auttaa vaikeissa elämäntilanteissa

Voit saada Kelan etuuksia, kun asut Suomessa vakituisesti. Sinulla voi olla esimerkiksi työpaikka Suomessa tai olet perhesyistä muuttanut Suomeen.

Jos odotat turvapaikkaa tai oleskelulupaa, et vielä asu Suomessa vakituisesti. Et siis saa Kelan etuuksia.

Pakolaisten vastaanotto huolehtii, että haet Kelasta niitä etuuksia, joita tarvitset.

Voit hakea Kelan etuuksia lomakkeella. Eri tilanteissa täytetään eri lomake. [Löydät lomakkeet Kelan verkkosivuilta](#).

Voit myös varata ajan Kelan toimistoon tai puhelinpalveluun. Toimistossa selvitetään tilannettasi ja täytetään lomakkeita. Pyydä tulkki mukaan.

Voit aluksi pyytää Pakolaisten vastaanoton työntekijää varaamaan sinulle tulkin ja ajan Kelaan. Opettele kuitenkin tekemään nämä asiat itse. Voit tehdä varauksen Kelan toimistossa, puhelimessa tai internetissä. Muista varata myös tulkki.

Kun saat verkkopankkitunnukset, voit hoitaa Kelan asioita internetissä.

Jos saat työpaikan, ilmoita siitä Kelaan. Et ehkä enää tarvitse Kelan etuuksia.

Infopankin verkkosivuilta voit lukea lisää Suomen sosiaaliturvasta eri kielillä.
www.infofinlad.fi

Kelan yhteystiedot

KELA Hämeenlinna
Rauhankatu 1

www.kela.fi

Tuki maksetaan kerran kuukaudessa

Kela maksaa etuudet kerran kuukaudessa pankkitilillesi. Jos sinulla ei ole pankkitiliä, Kela lähettää kotiisi maksukortin. Voit nostaa kortilla rahaa automaatilta.

Jos saat asumistukea, Kela voi maksaa sen suoraan asuntosi omistajan tilille. Näin asumistuki menee suoraan vuokran maksuun.

1.1 Asuminen ja muutto

Kun muutat Suomessa

Kun muutat Suomessa, sinun pitää ilmoittaa siitä maistraattiin. Maistraatti kerää tietoja Suomessa asuvista ihmisistä ja kirjaa ylös osoitteesi ja kotikuntasi. Siitä kunnasta, jossa asut, tulee kotikuntasi. Voit käyttää kotikuntasi palveluja.

Kun olet ilmoittanut tietosi maistraattiin, mene Kelaan. Täytä lomake, jolla haet pääsyä Suomen sosiaaliturvan piiriin. Kun olet saanut päätöksen Kelasta, voit hakea Kelan etuuksia.

Kun muutat pois Suomesta

Jos muutat ulkomaille alle vuodeksi, voit yleensä saada Kelan etuuksia. Jos teet töitä EU-maassa, Eta-maassa, tai Sveitsissä, saatat siirtyä kyseisen maan sosiaaliturvan piiriin. Silloin et enää saa Kelan etuuksia Suomesta.

Jos aiot asua ulkomailla yli vuoden, et enää ole oikeutettu Kelan etuuksiin. Etuudet päättyvät yleensä sinä päivänä, kun muutat.

Asumistuki

Kela voi maksaa asumistukea, jos olet pienituloinen. Asumistuki on tarkoitettu asumisesta aiheutuviin menoihin.

Kela myöntää asumistuen ruokakunnalle eli samassa asunnossa asuville henkilöille. Ruokakunta ei siis välttämättä ole sama asia kuin perhe. Jos tuttavasi muuttaa samaan asuntoon kanssasi, hän kuuluu ruokakuntaasi. Silloin saat vähemmän asumistukea.

Kela myöntää asumistuen yleensä vuodeksi eteenpäin. Jos tilanteesi muuttuu vuoden aikana, ilmoita siitä heti Kelaan.

Kela voi maksaa asumistukea tilillesi tai suoraan asuntosi omistajan tilille. Asunnon omistajat toivovat usein, että asumistuki menee heidän tililleen. Silloin raha menee suoraan vuokran maksuun.

Sopiva vuokra

Kun olet löytänyt vuokra-asunnon, kysy Pakolaisten vastaanoton neuvonnasta, onko asunnosta pyydetty vuokra sopiva. Kaupunki on määritellyt, kuinka monta euroa vuokra voi kuukaudessa korkeintaan olla. Älä hanki asuntoa, jonka vuokra on liian korkea. Silloin joudut maksamaan vuokravakuuden ja osan vuokrasta omista säästöistäsi.

1.2 Lapsiperheen etuudet

Jos sinulla on pieniä lapsia, voit olla oikeutettu perhevapaaseen. Saat siis Kelasta korvausta, kun hoidat lapsiasi kotona.

Jos perheeseesi on syntymässä lapsi, ota yhteys Kelaan. Selvitä jo ennen lapsen syntymää, millaisia etuuksia perheesi saa Kelasta.

1.3 Työttömän etuudet

Jos jäät työttömäksi, ilmoittaudu heti TE-toimistoon työnhakijaksi. Kun opintosi päättyvät, eikä sinulla ole työpaikkaa, ilmoittaudu myös silloin TE-toimistoon työnhakijaksi. [Voit täyttää Oma työnhaku -lomakkeen internetissä ja viedä sen TE-toimistoon.](#)

Tämän jälkeen voit hakea työttömyysturvaa eli työttömälle maksettavaa rahallista tukea.

Jos olet työttömyyskassan jäsen, voit saada työtuloon sidottua päivärahaa. Rahasumman suuruuteen vaikuttaa se, kuinka paljon ansaitsit ennen työttömyyttä.

Jos et ole työttömyyskassan jäsen, voit saada Kelan maksamaa työttömyyskorvausta.

Sinulle maksetaan työttömyysturvaa vain, jos haet aktiivisesti työtä. Työttömyysturvan tarkoitus on varmistaa, että tulet toimeen sen ajan, kun etsit työtä.

Pidä yhteyttä TE-toimistoon

TE-toimisto haluaa kuulla, miten olet onnistunut työn hakemisessa. Siksi sinun pitää käydä TE-toimistossa tai soittaa sinne säännöllisesti. Sovi asiasta toimiston työntekijän kanssa.

Jos et soita TE-toimistoon tai käy siellä silloin, kun on sovittu, työnhakusi voimassaolo päättyy. Et siis saa enää työttömyysturvaa.

TE-toimistossa tehdään suunnitelma

Työn löytäminen ei aina ole helppoa. Siksi TE-toimisto tekee kanssasi suunnitelman, joka auttaa sinua löytämään työpaikan tai saamaan opiskelupaikan.

Osallistu suunnitelman tekoon TE-toimistossa. Jos et saavu paikalle, kun suunnitelmaa tehdään, joudut karenssiin. Karenssin aikana sinulle ei makseta työttömille työhakijoille tarkoitettua rahallista

tukea.

Jos et pääse paikalle, kun suunnitelma laaditaan, ilmoita siitä TE-toimistoon. Jos esimerkiksi sairastut ja ilmoitat sen TE-toimistoon, sinulle ei määrätä karensia.

Noudata suunnitelmaa

Noudata TE-toimistossa tehtyä suunnitelmaa tarkasti. Muuten sinulle ei makseta Kelan tukia.

Jos suunnitelmassa lukee esimerkiksi, että osallistut kotoutumiskoulutukseen, et saa jäädä koulutuksesta pois. Jos esimerkiksi sairastut koulutuksen aikana ja jäät kotiin lepäämään, sinun täytyy selvittää asia opettajalle. Jos olet pois, etkä ilmoita siitä, sinulle maksetaan vähemmän työttömyysturvaa.

Kun saat työtä

TE-toimisto voi tarjota sinulle työtä. Myös työnantaja voi pyytää sinua töihin. Ota työ vastaan.

Jos kieltäydyt työstä, joudut karensiin. Joudut karensiin myös, jos toimit tahallisesti niin, että työnantaja muuttaa mielensä, eikä ota sinua töihin. Karensin aikana sinulle ei makseta työttömille työhakijoille tarkoitettua rahallista tukea. Jos haet toimeentulotukea, myös sitä voidaan vähentää karensin ajaksi. Karensi kestää 60 päivää.

Jos eroat työstä ilman hyvää syytä, joudut karensiin. Joudut karensiin myös, jos teet tahallisesti jotakin sellaista, että työnantaja erottaa sinut töistä. Tällöin karensi kestää 90 päivää.

Tarvitsetko apua?

Jos tarvitset apua, [Pakolaisten vastaanoton NON-STOP-Päivystyksen](#) työntekijät auttavat sinua.

1.4 Opiskelijan tuet

Jos olet alle 25-vuotias, sinulla on velvollisuus hakea koulutukseen, jos suomen kielen taitosi on riittävä. Jos et vielä osaa suomen kieltä hyvin, TE-toimisto voi ohjata sinut kotoutumiskoulutukseen tai perusopetukseen.

Opiskelun aikana saat Kelalta kotoutumisrahaa tai opintotukea.

Jos et jostain syystä voi hakea koulutukseen, keskustele asiasta TE-toimiston työntekijän kanssa. Tällainen syy voi olla esimerkiksi sairaus. Muuten voit joutua karensiin.

2 Toimeentulotukea myönnetään harkiten

Jos tarvitset toimeentulotukea, hae lomake Kelasta. Hae toimeentulotukea yhden kuukauden ajalle. Täytä lomake. Sen lisäksi sinun täytyy toimittaa todistukset menoista ja tuloista.

Toimita seuraavat todistukset hakemuksen mukana:

- Kelan päätökset
- kaikkien tiliesi tiliotteet
- perheenjäsentesi tiliotteet

- kuitti, että olet maksanut vuokran ja vesimaksun
- kuitti, että olet maksanut sähkölaskun
- kuitti, että olet maksanut kotivakuutuksen
- kuitti, että olet ostanut D-vitamiinia
- kuitti reseptilääkkeistä, joita olet ostanut
- reseptit
- kuitit, jotka todistavat, että olet ostanut lääkkeitä lapsille
- palkkalaskelma
- veroehdotus
- lääkärin, hammashoidon ja fysioterapian maksut.

Jos pankki ei lähetä tiliotetta kotiisi, tulosta se itse. Voit myös käydä pyytämässä tiliotteen pankista.

Huomaa, että toimeentulotuesta ei makseta yksityislääkärin korvausta. Jos olet pyytänyt lääkäriltä todistuksen ajokorttia varten, et saa myöskään siitä korvausta toimeentulotuesta.

Palauta lomake ja todistukset Kelaan.

Jos sinulle myönnetään toimeentulotukea, se maksetaan pankkitilillesi. Jos sinulla ei ole pankkitiliä, saat Kelasta maksukortin. Voit nostaa kortilla rahaa automaattista.

Voit lukea lisää tietoa toimeentulotuesta Infopankin verkkosivuilta.

www.infofinland.fi

2.1 Toimeentulotuen laskelma

Ennen toimeentulotuen myöntämistä tehdään laskelma eli lasketaan, kuinka paljon sinulla on tuloja ja hyväksyttäviä menoja.

Tulot ja varat

Ensin lasketaan yhteen kaikki sinun tai perheesi tulot ja varat. Tuloja ovat esimerkiksi Kelan etuudet ja varoja säästöt tai auto.

Jos joku perheestäsi saa ansiotuloa, siitä jätetään huomiotta 20 %. Jos ansiotulot ovat suuret, siitä jätetään huomiotta korkeintaan 150 euroa. Ansiotuloa ovat

- palkka
- yrittäjän tulot
- omaishoidon tuki.

Menot

Tuloista ja varoista vähennetään lain määräämä perusosa. Perusosa on rahasumma, jonka arvioidaan riittävän yhden kuukauden

- ruokaostoksiin
- vaateostoksiin
- pieniin terveydenhuoltomenoihin
- omasta puhtaudesta huolehtimiseen
- kodin puhtaudesta huolehtimiseen
- lehtitilauksiin
- puhelinlaskuun
- harrastuksiin ja muuhun virkistäytymiseen.

Jos sinulla on muita menoja, jotka arvioidaan välttämättömiksi, myös ne vähennetään tuloista ja varoista. Välttämättömiä menoja ovat esimerkiksi vuokra, sähkö ja suuret terveydenhuollon menot.

2.2 Toimeentulotuen myöntämisen syyt

Jos sinulla tai perheelläsi on enemmän hyväksyttäviä menoja kuin tuloja, myönnetään toimeentulotukea.

Aina Kelan myöntämä perustoimeentulotuki ei riitä. Silloin sinulle voidaan myöntää täydentävää toimeentulotukea. Täydentävää toimeentulotukea haet kaupungin sosiaalityöntekijältä. Tuen myöntämiseen voi olla monta syytä:

- Toimeentulotuen avulla saat maksettua lasten päivähoidon maksut tai harrastusmaksut.
- Sinulle tulee ylimääräisiä asumismenoja. Sellaisia tulee esimerkiksi silloin, kun muutat.
- Olet sairastanut pitkän aikaa ja siitä tulee paljon maksuja.

Voit saada toimeentulotukea myös erityisestä syystä. Voit esimerkiksi olla ylivelkaantunut tai taloudellinen tilanteesi on huonontunut nopeasti. Silloin toimeentulotuki voi auttaa, että vaikeudet helpottuvat.

2.3 Kuinka nopeasti päätös tulee?

Kun jätät hakemuksen, Kela tekee päätöksen viimeistään seitsemän arkipäivän kuluttua. Jos hakemuksesi on kiireellinen, saat päätöksen viimeistään seuraavana arkipäivänä.

Jos haluat keskustella sosiaalityöntekijän kanssa, sinulle varataan aika viimeistään seitsemän arkipäivän päähän.

Saat päätöksen toimeentulotuesta kirjallisena.

Jos et ole tyytyväinen päätökseen, voit tehdä valituksen. Päätöksessä kerrotaan, miten voit tehdä valituksen.

3 Laskujen maksaminen

Voit maksaa laskun monella eri tavalla, esimerkiksi internetissä verkkopankkitunnuksilla, pankkisiirtolomakkeella tai käteisellä rahalla.

Kun olet saanut pankkitilin, saat kutsun laskujenmaksu-infoon. Siellä opit maksamaan laskuja. Jos olet tämän jälkeen yhä epävarma, voi pyytää neuvoa Pakolaisten vastaanoton neuvonnasta tai NON-STOP-Päivystyksestä.

Hyvä muistaa

Jos haet toimeentulotukea, tarvitset todistukset, että olet maksanut laskusi. Jos maksat verkkopankissa tai pankkisiirtolomakkeella, maksu näkyy tiliotteessasi. Jos maksat laskun käteisellä rahalla, pyydä kuitti. Toimita lasku ja kuitti hakemuksen mukana.

3.1 Pankkitili

Voit saada pankkitilin vain, jos sinulla on passi tai Suomessa myönnetty ulkomaalaisen henkilökortti. Pankilla on omat sääntönsä sille, minkälaisen passin se hyväksyy. Jos pankki ei hyväksy passiasi, et voi saada pankkitiliä. Silloin sinun täytyy maksaa laskut toistaiseksi käteisellä.

Kun olet saanut oikeanlaisen passin, voit avata pankkitilin. Pyydä pakolaisten vastaanoton työntekijää varaamaan tulkki ja aika pankkiin. Suomessa ja Hämeenlinnassa on useita pankkeja, joista voit saada pankkitilin.

Kun sinulla on pankkitili, ilmoittaudu Pakolaisten vastaanotossa laskujenmaksu-infoon. Niitä järjestetään kerran kuukaudessa.

3.2 Verkkopankkitunnukset

Verkkopankki on Suomessa halvin tapa maksaa laskuja pankkitililtä.

Voit saada verkkopankkitunnukset vain, jos pankki voi varmistaa henkilöllisyytesi luotettavasti. Siksi voit joutua odottamaan verkkopankkitunnuksia pitkään, jopa vuoden. Et valitettavasti voi tehdä mitään itse, että saisit tunnukset nopeammin. Myöskään sosiaalityöntekijäsi ei voi vaikuttaa asiaan.

Voit pyytää Pakolaisten vastaanoton työntekijältä opastusta verkkopankin käyttöön, kun olet saanut tunnukset.

3.3 Miten maksan laskut, jos minulla ei ole pankkitiliä tai verkkopankkitunnuksia?

Kun olet Pakolaisten vastaanoton asiakas, laskut maksetaan puolestasi. Jos sinulle tulee ylimääräisiä laskuja, sovi niistä erikseen Pakolaisten vastaanoton kanssa. Jos et ole sopinut laskuista, maksat ne omista säästöistäsi.

Omat laskusi voit maksaa

- R-kioskillä
- pankissa
- sen yrityksen kassalla, joka laskun on lähettänyt.

Pankki ja R-kioski ottavat maksun, kun käyt maksamassa laskun.

Jos laskussasi on viivakoodi, voit maksaa sen R-kioskillä. R-kioski ottaa noin 3 € maksun hoitamisesta. Pankissa maksaminen on kalliimpaa.

Hämeenlinnan kaupungilta tulevat laskut voit maksaa Kastellin maksupalveluissa. Sellaisia laskuja ovat esimerkiksi terveysaseman tai hammaslääkärin maksut. Kastellissa ei voi maksaa sairaalamaksuja.

Jos laskun maksu on hankalaa, tule käymään Pakolaisten vastaanoton NON-STOP-Päivystyksessä.

3.4 Kuinka toimin, jos minulla ei ole rahaa maksaa laskua?

Jos sinulla ei ole rahaa maksaa laskua, soita laskuttavan yrityksen asiakaspalveluun. Pyydä, että voit maksaa myöhemmin, jotta ehdit saada rahaa. Sovi yrityksen kanssa päivä, jolloin maksat laskun.

Jos et sovi asiasta yrityksen kanssa, lasku siirtyy perintätoimistoon. Perintätoimisto lisää laskuun oman palvelumaksunsa. Se voi olla useita kymmeniä euroja.

Jos et osaa hoitaa asiaa itse, tule käymään Pakolaisten vastaanoton NON-STOP-päivystyksessä.

Terveys

1 Terveystarkastukset

Kun olet muuttanut Hämeenlinnaan, saat kutsun terveystarkastukseen.

Terveystarkastuksessa sairaanhoitaja arvioi, tarvitsetko muita tutkimuksia tai hoitoja. Tarvittaessa sairaanhoitaja varaa sinulle ajan

- lääkäriin
- laboratoriotutkimuksiin
- neuvolaan
- rokotuksiin.

Noin puolen vuoden päästä muutosta saat kutsun hammaslääkärin tarkastukseen.

[Lue kutsukirjeestä päivämäärä, kellonaika ja osoite](#)

Kun saat kutsun vastaanotolle, lue kirje huolellisesti ja noudata sen ohjeita.

Kirjeessä kerrotaan päivämäärä ja kellonaika, jolloin sinun pitää mennä vastaanotolle. Mene ajoissa paikalle!

Kirjeessä on osoite, johon sinun pitää mennä. Lue osoite huolellisesti, sillä kaikki vastaanotot sijaitsevat eri osoitteissa.

[Noudata ohjeita](#)

Voit saada terveysasemalta tai lääkäriltä uuden ajan tai muita ohjeita. Säilytä ohjeet ja noudata niitä.

Jos et ymmärrä jotakin ohjetta, pyydä heti tulkkia selvittämään asia.

Lääkäri voi vastaanotolla kertoa, miten sinun kannattaa hoitaa itseäsi. Lääkäri voi määrätä laboratoriotutkimuksia tai röntgentutkimuksia. Yleensä sinun pitää varata ajat itse. Kuuntele siis tarkasti, mitä lääkäri sanoo. Ota talteen kaikki paperit, joita lääkäri antaa.

Jos unohdat ohjeet tai et ymmärtänyt niitä, kysy neuvoa. Voit kysyä asiaa terveysaseman hoitajalta tai Pakolaisten vastaanoton työntekijältä.

[Kerro etukäteen, jos et pääse tarkastukseen](#)

Kun saat kutsun tarkastukseen, mene ilmoitettuna ajankohtana paikalle. Suunnittele muut menot niin, että pääset tarkastukseen.

Jos et saavu tarkastukseen, joudut maksamaan sakkomaksun. Se on useita kymmeniä euroja. Joudut maksamaan sakkomaksun omista säästöistäsi.

Jos tiedät, että et pääse tarkastukseen, ilmoita siitä hyvissä ajoin Pakolaisten vastaanoton työntekijälle. Silloin et saa sakkomaksua. Työntekijä varaa sinulle uuden ajan.

Terveysasioiden neuvonta

Pakolaisten vastaanoton sairaanhoitajan ja terveydenhoitajan päivystys on auki ilman ajanvarausta

- sairaanhoitaja maanantaisin osoitteessa: Viipurintie 1–3, alin kerros, G–siipi, huone 18
- sairaanhoitaja tiistaisin osoitteessa: Viipurintie 1-3, 2. kerros, huone 205 **TÄMÄ KOHTA ON KÄÄNTÄMÄTTÄ**
- terveydenhoitaja keskiviikkoisin osoitteessa: Kumppanuustalo, Kirjastokatu 1

2 Ensiapu ja kiireellinen sairaalahoito

Kiireellistä hoitoa eli ensiapua tarvitaan,

- kun on sattunut tapaturma
- kun olet sairastunut äkkiä ja tarvitset nopeaa hoitoa samana päivänä.

Jos on hätätilanne, soita numeroon 112 tai mene suoraan ensiapuun.

Ensiapu arkisin kello 8–15

Jos tarvitset hoitoa nopeasti, soita omalle terveysasemalle. Jos mahdollista, soita heti aamulla kello 8.00.

Ensiapu illalla, yöllä ja viikonloppuna

Jos tarvitset ensiapua illalla, yöllä tai viikonloppuna, soita Kanta-Hämeen keskussairaalan ensiapuun. Ensiavussa hoidetaan vain äkillisiä sairaustapauksia, joissa hoito pitää aloittaa heti. Ensiapu on auki aina.

Ensiavun yhteystiedot

Hämeenlinnan seudun yhteispäivystys

Kanta-Hämeen keskussairaalan ensiapu

Osoite: Ahvenistontie 20, Hämeenlinna

Puhelin 03 629 4500

3 Hätätilanne

Hätätilanteessa ihmisen henki on vaarassa. Hätätilanteita ovat esimerkiksi seuraavat tapaukset:

- Ihmisellä on rintakipua tai hengenahdistusta. Syynä voi olla sydänkohtaus.
- Ihmisen jalka tai käsi ei yhtäkkiä toimi tai puhe muuttuu sekavaksi. Syynä voi olla aivoinfarkti.
- Ihminen loukkaantuu esimerkiksi auto-onnettomuudessa.

Kun on hätätilanne, soita hätänumeroon 112

Soita hätätilanteessa numeroon 112. Puhelu menee hätäkeskukseen. Hätäkeskus lähettää ambulanssin, jos on tarve. Saat hätäkeskuksesta myös ohjeita, miten sinun pitää toimia.

Kun soitat hätäkeskukseen, kerro

- oma nimesi
- osoite ja kaupunki
- mikä on hätänä, miksi tarvitset nopeasti apua.

Älä sulje puhelinta, ennen kuin saat luvan!

4 Miten varaan ajan lääkärille tai sairaanhoitajalle?

Varaa aika lääkärille tai sairaanhoitajalle etukäteen. Voit käydä terveysasemalla varaamassa ajan. Voit myös soittaa omalle terveysasemallesi.

Kun varaat ajan, sinulta kysytään syntymäaika ja henkilötunnus.

Jos asiallasi on kiire, soita aamulla heti kello 8.00, kun ajanvaraus aukeaa. Jos et tarvitse kiireellistä hoitoa, voit soittaa kello 10.00 jälkeen.

Kun soitat, voi olla, että kukaan ei ehdi vastata puheluun. Silloin kuulet puhelimesta nauhoitteen. Kuuntele nauhoite tarkasti ja toimi sen ohjeiden mukaan. Jos et ymmärrä ohjeita, kuuntele vain nauhoite loppuun. Silloin puhelinnumerosi tallentuu ja hoitaja soittaa sinulle puolen tunnin kuluessa.

Kun hoitaja soittaa, voit kertoa hänelle asiasi. Hoitaja kysyy syntymäaikasi ja henkilötunnuksesi. Hän varaa sinulle ajan.

Jos hoitaja arvioi, että tarvitset hoitoa heti, saat hoitoa samana päivänä. Jos asiallasi ei ole kiire, joudut yleensä odottamaan. Pääset lääkäriin noin kahden viikon tai kuukauden kuluttua.

Saako vastaanotolle tulkkia?

Jos tarvitset tulkkia, pyydä sitä samalla, kun varaat ajan. Terveysasema järjestää tulkin, eikä se maksa sinulle mitään.

Voit myös kysyä, onko terveysasemalla sellaista lääkäriä, joka puhuu sinun kieltäsi.

Mitä pitää ottaa mukaan?

Kun menet terveysasemalle, ota aina mukaan Kela-kortti ja lääkereseptit.

Ota alle kouluikäiselle lapselle mukaan myös neuvolakortti.

Lääkäri vai sairaanhoitaja?

Aina et tarvitse lääkäriä. Sairaanhoitaja osaa neuvoa, miten hoidat itseäsi. Jos sinulla on esimerkiksi diabetes tai verenpainetauti, sairaanhoitaja neuvoo sinua. Sairaanhoitaja poistaa ompeleet ja tekee pieniä toimenpiteitä.

Terveysaseman ajanvarauksen työntekijä osaa neuvoa, tarvitsetko ajan lääkärille vai sairaanhoitajalle.

5 Milloin täytyy lähteä lääkäriin?

Kipu, särky tai kuume ei ole Suomessa sopiva syy lähteä heti lääkäriin. Ota ensin särkylääkettä.

5.1 Kuume

Kuumetta on silloin, kun ruumiinlämpö on yli 37 astetta. Kuume kestää usein 1–4 päivää, eikä sen takia tarvitse mennä lääkäriin, jos olet terve aikuinen. Pienet lapset ja vanhukset voivat tarvita lääkäriä nopeammin.

5.2 Särkylääke

Voit ostaa särkylääkettä apteekista. Et tarvitse lääkärin kirjoittamaa reseptiä.

Särkylääkkeet ovat omassa hyllyssään, jossa voi lukea esimerkiksi SÄRKY. Jos et löydä oikeaa hyllyä, kysy neuvoa apteekin työntekijöiltä.

Tavallisia särkylääkkeitä Suomessa ovat

- parasetamolia sisältävät lääkkeet, kuten Paramax, Panadol ja Pamol
- ibuprofeenia sisältävät lääkkeet, kuten Ibumax, Burana ja Ibusal.

Lue särkylääkkeen pakkauksessa olevat ohjeet huolellisesti. Ohjeissa kerrotaan esimerkiksi, kuinka paljon ja kuinka usein voit ottaa lääkettä. Yleensä tabletteja voi ottaa yhden kerrallaan ja korkeintaan kolme kertaa vuorokaudessa.

Jos käytät muita lääkkeitä, kysy apteekin työntekijältä, voitko ottaa särkylääkettä.

Pienille lapsille on omat särkylääkkeensä. Kysy apteekin työntekijältä, mikä lääke sopii lapselle.

5.3 Jos kipu tai kuume jatkuu

Jos kipu tai kuume jatkuu yli kolme päivää, eikä särkylääke auta, varaa aika lääkärille.

Jos kuume nousee uudelleen, kun se on ollut muutaman päivän poissa, käy terveysaseman päivystyksessä.

Lue lisää

Monia sairauksia voit hoitaa itse kotona. [Voit lukea Terveeksi kotikonstein -oppaasta lisää tietoa.](#) Huomaa, että opas on tehty Jyväskylässä. Siinä olevat osoitteet ja puhelinnumerot palvelevat siis vain jyvaskyläläisiä.

5.4 Pyydä lääkäriä selvittämään pitkäaikaisen vaivan syy

Jos sinulla on pitkään jatkuneita vaivoja, varaa aika lääkärille. Jos tarvitset tulkkia, pyydä sitä samalla, kun varaat ajan.

Jos ajan varaaminen ei onnistu, käy Pakolaisten vastaanotossa:

- Terveystieteiden päivystys on maanantaina
- Sairaanhoidon päivystys on keskiviikkona.

Lääkäri voi ohjata sinut erikoislääkärin luo. Hän kirjoittaa lähetteen ja saat myöhemmin kotiisi kutsun erikoislääkärille.

Jos et ole varma, miten sinun pitää toimia, kysy neuvoa Pakolaisten vastaanoton NON-STOP-Päivystyksestä.

6 Laboratoriotutkimukset ja röntgentutkimukset

Kun käyt lääkärissä, lääkäri voi määrätä laboratoriotutkimuksia tai röntgentutkimuksia.

Saat myös ohjeet, miten toimia ennen tutkimusta. Joskus voi esimerkiksi olla tärkeää, että et syö aamulla mitään ennen verikoetta.

Jos saat kirjallisia ohjeita, säilytä ne huolellisesti ja noudata niitä. Jos et ymmärrä ohjetta, kysy neuvoa Pakolaisten vastaanoton NON-STOP-Päivystyksestä. Ota kaikki ohjeet mukaasi.

Laboratorio

Laboratoriossa tutkitaan esimerkiksi verinäytteitä ja virtsanäytteitä.

Verinäyte

Jos sinulle on määrätty verikoe, varaa sitä varten aika laboratorion. Voit varata sen internetistä. www.fimlab.fi Voit myös soittaa ja varata ajan puhelinnumerosta 010 808 515.

Saavu laboratorioon noin 15 minuuttia ennen varattua aikaa. Istu odottamaan.

Kun vuorosi tulee, hoitaja ottaa verinäytteen.

Virtsanäyte

Jos sinulle on määrätty virtsakoe, käy laboratoriossa. Ota vuoronumero ja istu odottamaan. Kun vuorosi tulee, pyydä neuvonnasta näytteenottoastia ja näyteputki virtsanäytettä varten. Saat mukaan kirjallisen ohjeen, miten virtsanäyte otetaan. Kysy tarvittaessa neuvoa laboratorion työntekijältä.

Ota virtsanäyte kotona. Tee se ohjeiden mukaan. Vie virtsanäyte laboratorioon.

Röntgenajan varaus

Röntgenajan voit varata pääterveysaseman röntgentoimistosta Viipurintie 1-3, Hämeenlinna, E-rak, 3. krs.

(7 Hammaslääkäri

<http://www.hameenlinna.fi/Palvelut/Maahanmuutto/Maahanmuuttajille/Erikieliset-oppaat/>)

7 Poissaolo koulusta tai työstä sairauden takia

Jos opiskelet tai käyt töissä, et voi olla poissa ilman lupaa. Jos sairastut, sinun täytyy tehdä asiasta selvitys. Saat olla pois vain, jos sovit siitä opettajan tai työnantajan kanssa.

Lyhyt sairasloma

Kun sairastut, soita heti aamulla opettajalle tai työpaikan esimiehelle. Kerro, että olet sairas ja jäät kotiin. Joskus pelkkä ilmoitus riittää. Opettaja tai esimies voi kuitenkin vaatia, että sinun on toimitettava sairaslomatodistus. Jos tarvitset todistuksen, saat sen terveydenhoitajalta.

Jos tarvitset todistuksen, sinun pitää käydä terveydenhoitajan luona. On parasta, että menet terveydenhoitajan luo heti aamulla, kello 8.00-9.00. Saat terveydenhoitajaan yhteyden monella tavalla:

- Voit soittaa Pakolaisten vastaanoton terveydenhoitajalle.
- Voit mennä oman terveysasemasi päivystykseen.
- Voit mennä oppilaitoksesi kouluterveydenhoitajan luo.

Jos opiskelet, menetät 9 euron ylläpitokorvauksen sellaisina päivinä, kun olet pois. Raha on tarkoitettu opiskelusta tuleviin kuluihin. Jos olet pois, etkä selvitä sitä opettajalle, voit menettää myös osan työttömyysturvasta.

Yli kolme päivää kestävä sairasloma

Jos sairautesi kestää yli kolme päivää, et voi enää itse sopia asiasta opettajan tai työpaikan esimiehen kanssa. Voit olla pois vain, jos saat lääkäriltä sairaslomaa.

Jos olet sairaana yli kolme päivää, mene terveysasemasi päivystysvastaanotolle. Pyydä sairauslomaa. Saat sairauslomasta todistuksen, joka sinun pitää antaa opettajalle tai esimiehelle.

8 Mielenterveys

Jos elämä tuntuu raskaalta tai asiat painavat mieltäsi, voit keskustella psykiatrisen sairaanhoitajan kanssa. Soita omalle terveysasemallesi ja pyydä aikaa psykiatriselle sairaanhoitajalle. Voit ensin keskustella Pakolaisten vastaanoton terveydenhoitajan kanssa.

[Voit lukea Mielenterveystalon verkkosivuilta lisää mielensterveydestä.](#) Saat sivuilta tietoa usealla kielellä.

Lastensuojelu

Lastensuojelun tehtävä on varmistaa, että lapsen asiat ovat hyvin. Jos lapsella tai lapsen perheessä on ongelmia, lastensuojelu puuttuu ongelmiin mahdollisimman aikaisin.

Lastensuojelusta eri kielillä löydät lisää tietoa

- [Lastensuojelu.infon verkkosivuilta](#)
- [Infopankin verkkosivuilta.](#)

Voit kysyä lisää Hämeenlinnan palveluista lastensuojelun työntekijöiltä. Yhteystietojen sivu on suomeksi:

<http://www.hameenlinna.fi/Palvelut/Perheiden-palvelut/Tukipalveluja-perheille/Yhteystiedot/>

Lisää tietoa lastensuojelun palveluista Hämeenlinnassa on suomenkielisellä www-sivulla:

<http://www.hameenlinna.fi/Palvelut/Perheiden-palvelut/Lastensuojelu/>

Vanhempien tehtävä

Vanhempien täytyy pitää huolta lapsestaan, suojella ja kasvattaa lasta. Vanhemmilla on oikeus saada tehtävänsä apua yhteiskunnalta eli esimerkiksi lastensuojelulta.

1 Lastensuojeluilmoitus

Kun esimerkiksi naapuri, koulun työntekijä tai sukulainen huolestuu lapsesta, hän voi tehdä lastensuojeluilmoituksen. Huolta voivat aiheuttaa esimerkiksi seuraavat tilanteet:

- lapsi on huonosti hoidettu, eli lapsi on esimerkiksi usein nälkäinen tai likainen
- pieni lapsi on yksin ulkona myöhään illalla
- lapsi itkee jatkuvasti
- lasta pahoinpidellään tai kohdellaan muuten huonosti
- lapsi tai nuori käyttää päihteitä
- lapsi tai nuori tekee rikoksia
- lapsen vanhemmat käyttävät päihteitä

- lapsi vahingoittaa itseään
- vanhemmillä on mielenterveyden ongelmia.

Kuka tekee lapsesta ilmoituksen?

Laki määrää, että viranomaisen täytyy tehdä lastensuojeluilmoitus, jos hän huomaa siihen aihetta.

Kuka tahansa voi tehdä lastensuojeluilmoituksen, kun huomaa, että lapsen lastensuojelun tarve on syytä selvittää.

Kun lapsesta tehdään lastensuojeluilmoitus

Kun ilmoitus on tehty, lastensuojelu aloittaa yleensä selvityksen. Lastensuojelu selvittää, saako lapsi riittävästi hoitoa ja huolenpitoa ja onko hänen elämänsä turvallista.

Lastensuojelun työntekijät tapaavat koko perheen yhdessä ja tarvittaessa jokaisen perheenjäsenen erikseen. Tämän jälkeen työntekijät ja perhe miettivät yhdessä, voiko perheelle olla apua lastensuojelun palveluista.

2 Tukea lapsen kasvatukseen

Jos haluat apua lapsen kasvatukseen, voit täyttää lastensuojeluhakemuksen. Saat lastensuojelusta neuvoja ja apua esimerkiksi jokapäiväisten asioiden hallintaan. Voit kysyä neuvoa myös Pakolaisten vastaanoton työntekijältä.

Tilapäinen lastenhoidon kotipalvelu

Jos tunnet, että tarvitset apua jokapäiväisten asioiden hoidossa, voit saada lastenhoidon kotipalvelua. Voit saada lastenhoidon kotipalvelua myös, jos tunnet, että et jaksa hoitaa arjen asioita.

Lastenhoidon kotipalvelun työntekijä tulee kotiisi ja auttaa esimerkiksi lastenhoidossa, ruuanlaitossa tai siivouksessa.

Lastenhoidon kotipalvelu on maksullista. Voit kuitenkin hakea siihen maksuvapautusta, eli kaupunki maksaa laskun puolestasi. Palvelu on tarkoitettu hämeenlinnalaisille lapsiperheille.

Keskustele Pakolaisten vastaanoton työntekijän kanssa, jos tarvitset lastenhoidon kotipalvelua.

3 Perheiden palvelut

Perhetyö

Perhetyön tarkoituksena on tukea sinun ja perheesi hyvinvointia.

Perhetyöntekijä

- antaa tukea vanhemmille
- ohjaa vanhempia lasten hoidossa ja kasvatuksessa
- antaa ohjeita, jotta jokapäiväinen elämä kotona sujuu

- auttaa perhettä toimimaan yhdessä
- rohkaisee perheenjäseniä keskustelemaan asioista

- auttaa perhettä tutustumaan uusiin ihmisiin vaikkapa harrastusten kautta
- auttaa perhettä toimimaan yhteiskunnassa.

Lapsiperheen palveluista Suomessa voit lukea ja kuunnella lisää eri kielillä Lastensuojelu.info verkkosivuilta.

<http://www.lastensuojelu.info/>

Perheenyhdistäminen

Miten voin saada perheeni Suomeen?

Jos haluat saada perheesi Suomeen, sinulla itselläsi täytyy olla oleskelulupa. Kun olet saanut oleskeluluvan, ota yhteys ulkomailla olevaan perheenjäseneesi. Hänen pitää anoa oleskelulupaa Suomeen. Pyydä häntä täyttämään ja viemään oleskelulupahakemus Suomen edustustoon. Sitä varten täytyy varata aika.

Lomakkeen voi täyttää internetissä vuodesta 2017 alkaen. Suomen edustustoon täytyy silti varata aika lomakkeen käsittelyä varten.

Suomen edustustot eri maissa löydät Ulkoasiainministeriön verkkosivuilta.

<http://www.formin.fi/Public/default.aspx?nodeid=49529&contentlan=1&culture=fi-FI>

Kaikissa maissa ei ole Suomen edustustoa. Perheenjäsenesi voi joutua matkustamaan eri maahan. Silloin hänellä pitää olla viisumi. Viisumin täytyy olla voimassa koko matkan ajan. Se pitää näyttää, kun palauttaa hakemusta.

Toimeentulo

Suomeen muuttavalla ihmisellä täytyy yleensä olla turvattu toimeentulo. Tämä tarkoittaa, että ihmisellä on esimerkiksi työpaikka Suomessa. Pakolaisia tämä sääntö ei kuitenkaan koske. Voit saada perheesi Suomeen, kun olet saanut oleskeluluvan.

Kun saat turvapaikan tai sinut hyväksytään Suomen pakolaiskiintiöön, ota yhteys perheeseesi ulkomailla. Heidän täytyy anoa oleskelulupaa Suomessa kolmen kuukauden kuluessa.

Jos perheesi hakee oleskelulupaa myöhemmin, heillä täytyy olla turvattu toimeentulo Suomessa.

Voit lukea asiasta lisää Maahanmuuttoviraston verkkosivuilta.

http://www.migri.fi/perheenjasenen_luokse_suomeen/toimeentuloedellytykset

Mitä todistuksia tarvitaan?

Perheenjäsenesi pitää näyttää todisteet, että he kuuluvat perheeseesi. Niitä ovat esimerkiksi syntymätodistukset ja avioliittotodistus. Todistusten täytyy olla aitoja ja ne pitää kääntää suomeksi tai englanniksi. Jos todistuksia ei ole, pitää Suomen edustustoon varata uusi aika. Silloin perhettäsi haastatellaan ja ehkä otetaan dna-näytteitä. Näytteet auttavat selvittämään esimerkiksi sukulaisuussuhteita.

Lapset

Alle 18-vuotias ei voi yksin hakea oleskelulupaa. Vanhemman tai huoltajan täytyy täyttää ja allekirjoittaa hakemus lapsen puolesta. Hänen pitää myös mennä lapsen kanssa Suomen edustustoon viemään hakemusta. Lapsen pitää olla itse mukana, kun hakemus palautetaan.

Jos lapsia on useita, jokaisesta täytyy täyttää oma oleskelulupahakemus.

Mitä täytyy tehdä Suomessa?

Myös sinun pitää täyttää selvityslomake. Lähetä se sille perheenjäsenellesi, joka hakee oleskelulupaa. Perheenjäsen vie lomakkeen Suomen edustustoon. Lomakkeen voi täyttää internetissä vuodesta 2017 alkaen.

Mistä saat lomakkeet?

[Lomakkeet löydät suomenkielisiltä Maahanmuuttoviraston verkkosivuilta, josta voit myös tulostaa ne.](#) Voit täyttää lomakkeet suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi.

Internetissä lomakkeet voi 2017 alkaen täyttää osoitteessa www.enterfinland.fi.

Kuinka paljon perheenyhdistäminen maksaa?

Oleskeluluvan käsittely maksaa 445 euroa vuonna 2016. Maksu pitää maksaa, kun jättää hakemuksen. Pakolaisten vastaanotto ei korvaa sitä.

Kuka päättää perheenyhdistämisestä?

Maahanmuuttovirasto myöntää oleskeluluvat perheenjäsenille. Ennen sitä Maahanmuuttovirasto selvittää perheen asioita. Se tutkii syntymätodistuksia ja avioliittotodistuksen. Maahanmuuttovirasto voi myös haastatella perheenjäseniä ja ottaa dna-näytteitä.

Perheenyhdistäminen kestää useita kuukausia.

Jos perheenjäsen saa oleskeluluvan

Jos perheenjäsenesi saa oleskeluluvan Suomessa, hänen täytyy itse järjestää matka Suomeen. Hänellä pitää olla passi ja hänen täytyy maksaa matka itse.

Neuvontaa ja apua lomakkeiden kanssa

Jos puhut suomea tai englantia, voit kysyä lisää Maahanmuuttovirastosta. Voit myös kysyä neuvoa

- Pakolaisten vastaanoton työntekijältä
- Maahanmuuttoinfon työntekijöiltä eri kielillä

- Setlementin työntekijältä.

Voit saada apua lomakkeiden täyttöön Maahanmuuttoinfon ja Setlementin työntekijältä.

Yhteystietoja

Maahanmuuttovirasto

0295 419 600

http://www.migri.fi/perheenjasenen_luokse_suomeen

Pakolaisten vastaanotto

Palvelupiste Kastelli

Palokunnankatu 16

Maahanmuuttoinfo, opastusta eri kielillä

Palvelupiste Kastelli

Palokunnankatu 16

Hämeen Setlementti

Kumppanuustalo

03 621 2560

Kirjastokatu 1

Infofinland.fi

<https://www.infofinland.fi/>

Tulkin käyttö

Jos olet pakolainen, sinulla on oikeus tulkkiin, kun tarvitset sosiaalipalveluja tai terveyspalveluja.

Tulkki auttaa myös kodin ja koulun välisessä yhteistyössä.

Tulkki kääntää viranomaisen puheen omalle kielellesi. Tulkki ei kuitenkaan muuten avusta sinua tai viranomaista. Lapsi ei voi toimia tulkkina.

Viranomainen järjestää tulkin, kun sitä tarvitaan.

Kun olet saanut Suomen kansalaisuuden, osaat kieltä riittävästi, jotta voit asioida viranomaisten kanssa. Jos kuitenkin tarvitset tulkkia, keskustele siitä viranomaisen kanssa. Hän tilaa tulkin, jos asiaa ei saada hoidettua ilman tulkkausta.

Voit lukea lisää tietoa tulkin käytöstä Infopankin verkkosivuilta eri kielillä.

www.infofinland.fi