

Kuntakäsikirja

—opas ulkomailta muuttaneille uusille kuntalaisille



Työ- ja elinkeinoministeriö
Arbets- och näringsministeriet

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



European unioni
Euroopan sosiaalirahasto

IHJ International
House of Joensuu

Outokumpu



Asukasluku

Noin 7 000

Sijainti

Pohjois-Karjalassa kahden Itä-Suomen suurimman kaupungin välissä (maakuntakeskus Joensuuun noin 45 kilometriä ja naapurimaakunnan puolelle Kuopioon noin 100 km).

Pinta-ala

584 km², josta 138 km² on vesistöjä.

Erityispiirteet

- Tunnettu kansallisesti merkittävästä kaivoshistoriasta.
- Outokummussa on lähes 1000 teollista työpaikkaa. Teollisten työpaikkojen suhteellisen suuri osuus kaikista Outokummun työpaikoista tekee Outokummusta yhden Suomen teollistuneimmista kunnista.

Lisätietoja

www.outokummunkaupunki.fi/

Vinkkejä vapaa-ajan viettoon:

- Yli 100 vuotta vanhan kuparikaivoksen ympäristössä toimiva Vanha Kaivos tarjoaa historiallista nähtävää, jännittäviä maanalaisia tunneleita sekä runsaasti touhuttavaa Lasten Kaivos -teemapuistossa.
- Luonnosta voi nauttia esimerkiksi patikoimalla tai melomalla Erä- ja luontokeskuksessa, joka on monipuolinen, erämainen luontokohde Outokummun keskustan läheisyydessä.
- Matovaaran urheilualue on nykyaikainen urheilukeskus, johon kuuluvat mm. urheilutalo, uimahalli, yleisurheilu- ja jalkapallokenttä, jäähalli, tenniskenttä, pururata, hiihtoladut talvisin, miniareena, skeittiparkki, beach volley -kenttä.

Keskeiset palvelut:

- **Kela:**
Kummunkatu 6, 83500 Outokumpu,
 - **Outokummun työllisyyspalvelut, Joensuun seudun työllisyyden kuntakokeilu:**
Kuusjärventie 3, 83500 Outokumpu
 - **Terveysasema:**
Sairaalankatu 8, 83500 Outokumpu
 - **Hammashoitola:**
Sairaalankatu 8, 83500 Outokumpu
 - **Outokummun apteekki:**
Koulukatu 2, 83500 Outokumpu
 - **Kirjasto:**
Koulukatu 7, 83500 Outokumpu
-
- **Joensuun Digi- ja väestövirasto (maistraatti)**
Torikatu 36, PL 82, 80101 JOENSUU
 - **Pohjois-Karjalan keskussairaala**
Tikkamäentie 16, 80210 JOENSUU
 - **Joensuun maahanmuuttajapalvelut**
Malmikatu 5b, 4. kerros, 80100 Joensuu

Tervetuloa uuteen kotikuntaasi!

Olemme koonneet tähän ohjekirjaan sinulle tietoa Suomesta ja kunnan tarjoamista palveluista. Lisäksi olemme koonneet oppaaseen tärkeitä suomenkielisiä sanoja ja fraaseja. Tämän ohjekirjan tarkoitus on auttaa sinua tutustumaan paikkoihin ja ihmisiin. Toivottavasti siitä on apua asettautuessasi asumaan uuteen kotikuntaasi!

Kuntakäsikirja on toteutettu osana Joensuun seudun kotouttamistyön keskus- ja Become Karelian! -hankkeita. Sen ovat toteuttaneet Joensuun kaupungin maahanmuuttajapalvelut. Kuvitus: Taru Neuvonen ja Papunet-kuvapankki.

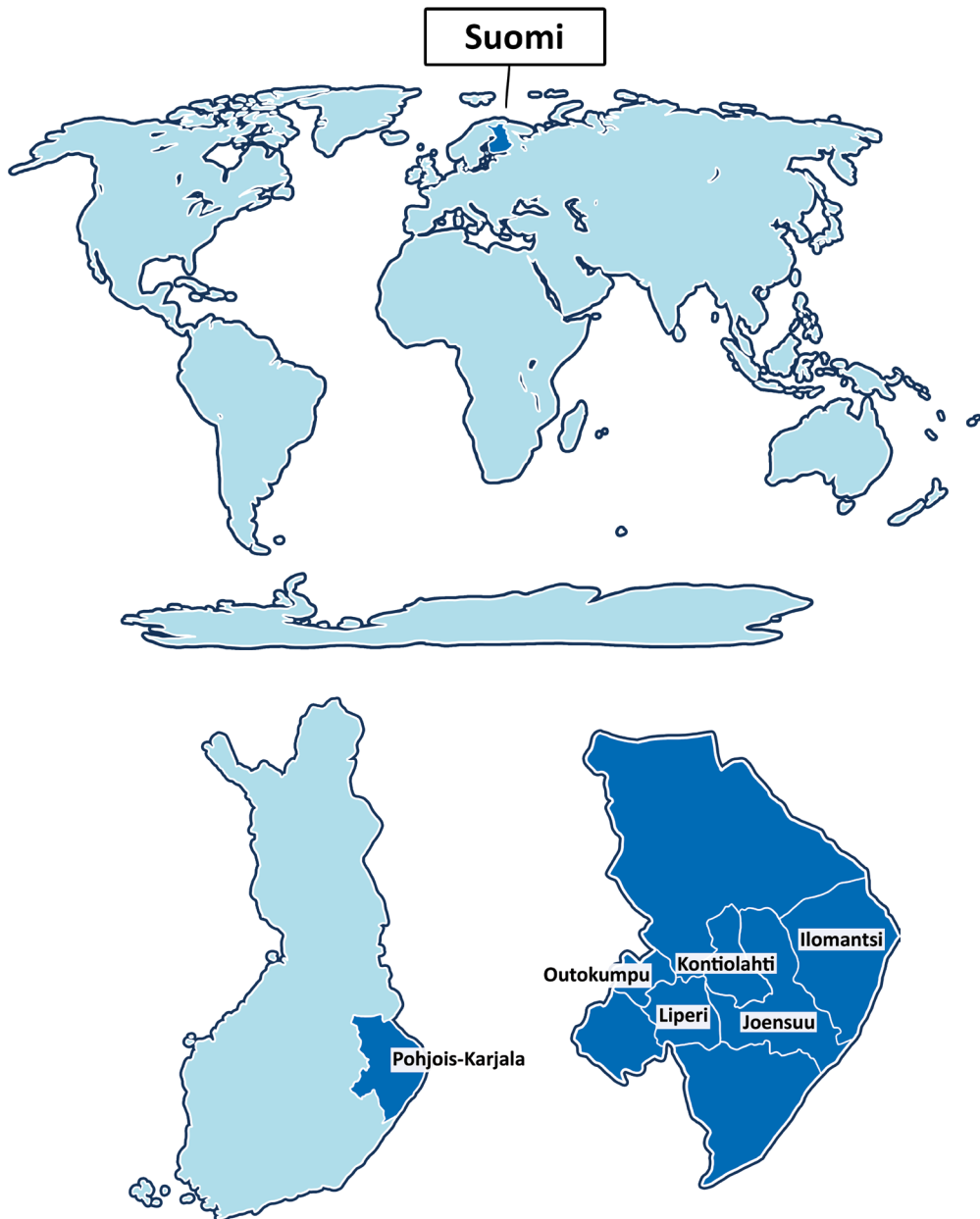


Sisällys

1. Tervetuloa!	6
2. Henkilötiedot	8
3. Paikallisia toimijoita ja kohtaamispaikkoja	9
4. Kotoutuminen	10
5. Suomeen muuttavan muistilista	11
6. Henkilötietojen rekisteröiminen Suomeen	12
7. Henkilökortti	14
8. Pankkiasiointi	15
9. Suomalainen sosiaaliturva	16
10. Palvelut perheille	17
11. Suomalainen koulutusjärjestelmä ja opiskelu Suomessa	19
12. Työ ja työnhakupalvelut	22
13. Asuminen	24
14. Kierrätys ja ympäristö	27
15. Terveyspalvelut	30
16. Mielen hyvinvointi	35
17. Syrjinnän kohtaaminen	36
18. Apteekki	37
19. Julkinen liikenne ja pyöräily	39
20. Kaupassa asiointi	41
21. Vapaa-aika ja harrastukset	44
22. Tarvitsetko lisääpua?	47
23. Hyödyllisiä ilmauksia suomeksi	48

1. Tervetuloa!

Suomi on Euroopan unionin (EU) jäsen. Suomi on harvaan asuttu maa ja väestö on keskittynyt suuriin kaupunkeihin. Suomen pääkaupunkiseudulla asuu yli miljoona ihmistä. Sinä asut nyt Pohjois-Karjalan maakunnassa, joka sijaitsee Itä-Suomessa. Joensuun kaupunki on alueen maakuntakeskus.





Suomalaisille tärkeitä asioita ovat esimerkiksi yhdenvertaisuus ja sukupuolten välinen tasa-arvo sekä koulutus. Suomalaiset kunnioittavat omaa ja toisten yksityisyyttä. Siksi monet suomalaiset ovat aluksi pidättyväisiä. Kannattaa kuitenkin rohkeasti yrittää keskustella meidän suomalaisten kanssa. Alkukankeuden jälkeen lämpiämme juttuseuralle. Yleisiä harrastuksia Suomessa ovat talviaikaan esimerkiksi hiihtäminen, luistelu ja avannossa uiminen. Rakastamme saunoa ja monilla on oma kesämökki, jossa vietetään vapaa-aikaa erityisesti kesäisin ja loma-aikoina.

Monet suomalaiset nauttivat luonnossa liikkumisesta niin kesällä kuin talvella. Suomalaiset kunnioittavat luontoa. Meillä on jokamiehenoikeudet, mikä tarkoittaa sitä, että saamme liikkua ja ulkoilla luonnossa vapaasti (mutta emme toisten kotipihoilla tai sen välittömässä läheisyydessä). Saamme myös kerätä marjoja ja sieniä. Tämä oikeus tarkoittaa myös yhteistä vastuuta luonnosta. Emme roskaa luontoa ja pidämme huolta luonnosta noudattaen yhteisiä sääntöjä.



2. Henkilötiedot

Täytä alla olevaan ruudukkoon omat henkilötiedot ja yritä opetella ne, koska niitä kysytään usein virastoissa ja muissa paikoissa.

Omat tiedot:

Sukunimi	
Etunimi (Etunimet)	
Sukupuoli: nainen/mies/muu	
Syntymäaika	
Henkilötunnus	
Kansalaisuus	
Äidinkieli	
Muu kielitaito	
Ammatti	
Katuosoite	
Postinumero	
Postitoimipaikka	
(Koti)kaupunki	
(Koti)maa	
Puhelinnumero	
Sähköpostiosoite	
Päivämäärä (pvm) ja paikkakunta	
Allekirjoitus	
Nimen selvennys	



3. Paikallisia toimijoita ja kohtaamispaikkoja

(pyydä esimerkiksi kotouttamisohjaajaa tai kunnan työntekijää täyttämään!)

4. Kotoutuminen

On tärkeää, että tunnet olevasi kotona Suomessa. Se tarkoittaa, että opit suomen kieltä, tunnet suomalaisten tapoja ja tiedät, miten Suomessa toimitaan ja mistä löydät tarvitsemasi tiedot ja palvelut. On myös tärkeää, että pidät yllä omaa kieltäsi ja kulttuuria. Tukenasi on erilaisia palveluita, jotka auttavat sinua kotoutumaan Suomeen. Maahanmuuttajalla on lakisääteinen oikeus saada kotoutumista edistäviä palveluita (laki kotoutumisen edistämisestä 3§). Kotoutumisella tarkoitetaan maahanmuuttajan ja yhteiskunnan vuorovaikutteista kehitystä, jonka tavoitteena on antaa maahanmuuttajalle yhteiskunnassa ja työelämässä tarvittavia tietoja ja taitoja.

Työttömällä tai muuten kuin tilapäisesti toimeentuloa saavalla maahan muuttaneella on oikeus kotoutumissuunnitelmaan (12 §). Se voidaan tehdä myös esimerkiksi opiskelijalle, työssä olevalle tai kotona lapsiaan hoitavalle henkilölle, jonka on alkukartoituksen perusteella arvioitu tarvitsevan suunnitelmaa kotoutumisen edistämiseksi. Ensimmäinen kotoutumissuunnitelma on tehtävä kotoutumislain mukaan viimeistään kolmen vuoden kuluttua siitä, kun maahanmuuttaja on saanut ensimmäisen oleskeluluvan, tai hänen oleskeluoikeutensa on rekisteröity (12 §). Kotoutumissuunnitelma tehdään joko TE-palveluissa tai kunnassa yhdessä maahanmuuttajan kanssa. Se voidaan tehdä myös TE-palveluiden ja kunnan sekä maahanmuuttajan yhteistyönä. Työttömällä tai muuten kuin tilapäisesti toimeentuloa saavalla maahan muuttaneella on velvollisuus osallistua kotoutumissuunnitelmassa sovittuihin palveluihin.

Sinun oma roolisi kotoutumisessa on kaikkein tärkein. Viranomaiset ja muut toimijat tukevat sinua kotoutumisessa. On tärkeää, että hyödynnät kotoutumista edistäviä palveluita aktiivisesti. Tärkeintä ei ole, että opit kaiken. Tärkeää on se, että opit etsimään tarvitsemasi vastaukset.



5. Suomeen muuttavan muistilista

Tämä lista on tehty, jotta sinulle olisi helpompi hahmottaa missä järjestyksessä sinun tulisi hoitaa asioita Suomeen muuttaessasi.

- **Tarkista, tarvitsetko oleskeluluvan.** Sinulla pitää olla peruste Suomessa oleskelulle ja lähtökohtaisesti lupaa haetaan ulkomailla ennen Suomeen saapumista.
- **Muista Migri -rekisteröityminen** 3 kk:n kuluessa, jos olet EU- tai ETA-kansalainen. Myös EU-kansalaisella pitää olla peruste Suomessa oleskelulle.
- Hanki itsellesi **asunto**.
- **Rekisteröidy Suomessa asuvaksi Digi- ja väestötietovirastossa (DVV)** saadaksesi henkilötunnuksen, jos et hakenut sitä oleskeluluvan yhteydessä. Selvitä myös oikeutesi kotikuntaan täällä.
- **Asioi Kelassa ja hae oikeutta Suomen sosiaaliturvaan.** Hae myös Kela-korttia terveyspalveluita varten.
- **Käy passikuvassa ja hae henkilökorttia** poliisilta. Henkilökortti helpottaa asiointiasi esimerkiksi pankissa ja viranomaispalveluissa.
- **Avaa pankkitili pankissa.** Saat pankkikortin ja verkkopankkitunnukset, joiden avulla voit hoitaa asioitasi kätevästi myös netissä.
- **Hanki** suomalainen matkapuhelinliittymä. Prepaid-liittymän saa monesta kaupasta.
- **Ilmoittaudu TE-toimistoon** (työ- ja elinkeinotoimisto), jos etsit töitä.
- **Hanki verokortti** verotoimistosta tarvittaessa.
- **Käy** kävelyllä ja tutustu uuteen kotipaikkaasi!

6. Henkilötietojen rekisteröiminen Suomeen

Kun muutat Suomeen, sinun tulee yleensä hankkia oleskelulupa tai rekisteröidä oleskelusi. Lisäksi rekisteröidyt kunnan asukkaaksi. Henkilötietosi tallennetaan Suomen väestötietojärjestelmään. Näin viranomaiset, kuten terveydenhuolto ja verotus, saavat tietosi. Ota huomioon, että asuinpaikkasi rekisteröiminen väestötietojärjestelmään Digi- ja väestötietovirastossa (DVV) on eri asia kuin Maahanmuuttoviraston (Migri) tekemä rekisteröinti.

Jos olet EU-jäsenvaltion, Sveitsin tai Liechtensteinin kansalainen, et tarvitse oleskelulupaa Suomeen, mutta sinun tulee rekisteröidä EU-kansalaisen oleskeluoikeutesi Maahanmuuttovirastossa, mikäli haluat oleskella Suomessa kauemmin kuin kolme kuukautta. Oleskelulle tulee olla peruste ja sinulla tulee olla riittävät varat itsesi (ja perheesi) elättämiseen Suomessa. Jos olet Pohjoismaan kansalainen, riittää, että rekisteröit oleskelusi kotipaikkakuntasi DVV:ssä heti saavuttuasi. Sinun ei tarvitse rekisteröidä oleskeluoikeuttasi Migrissä.

Jos olet muun kuin EU-jäsenvaltion kansalainen ja haluat tulla Suomeen yli kolmeksi kuukaudeksi, pitää sinun hakea oleskelulupaa. Oleskelullesi Suomessa pitää olla peruste. Yleensä oleskelulupaa haetaan ulkomailta käsin ennen Suomeen saapumista. Oleskelulupaa voi hakea myös sähköisesti. Ulkomailla hakemukset jätetään Suomen edustustoon ja Suomessa Migriin. Vaikka hakisit oleskelulupaa sähköisesti, pitää sinun yleensä tunnistautua Suomen edustustossa tai Migrissä. Migri käsittelee kaikki oleskelulupahakemukset.

Henkilötunnuksen saat oleskeluluvan myöntämisen yhteydessä. Jos et ole saanut henkilötunnusta, saat sen samalla kun rekisteröidyt asukkaaksi DVV:ssä. Useimmissa tapauksissa rekisteröitymistä ei voi tehdä sähköisesti, vaan sinun pitää käydä paikan päällä virastossa. Tarvitset suomalaista henkilötunnusta, kun asioit viranomaisten ja yksityisten yritysten kanssa, esimerkiksi terveydenhuollossa tai kun avaat pankkitilin tai puhelinliittymän. Tarvitset henkilötunnuksen myös mahdollisia etuuksia hakiessasi.

Suomessa asuva ulkomaalainen voi saada tietyin edellytyksin **kotikunnan**. Kotikunta tallennetaan Digi- ja väestövirastossa. Kun sinulla on kotikunta, voit käyttää kunnan tarjoamia palveluita, esimerkiksi julkista terveydenhuoltoa ja lasten päivähoitopalveluita. Joskus kotikunta tarvitaan myös, jotta voi saada viranomaisten tarjoamia palveluja tai etuuksia ja tukia.

Lue lisää:

- Digi- ja väestövirasto:
<https://dvv.fi/ulkomaalaisen-rekisterointi-vaestotietojarjestelmaan>
- Migri: <https://migri.fi/luvat-ja-kansalaisuus>



7. Henkilökortti

Henkilökortti on Suomen kansalaiselle ja Suomessa oleskelevalle ulkomalaiselle henkilöllisyyden osoittamiseksi myönnettävä kuvallinen asiakirja. Voit saada henkilökortin, joka toimii virallisena henkilöllisyystodistuksena, kun:

- asut Suomessa vakinaisesti
- sinut on merkitty väestötietojärjestelmään
- sinulla on voimassa oleva oleskelulupa/oleskelukortti
- tai oleskeluoikeutesi on rekisteröity

Henkilökortti myönnetään enintään viideksi vuodeksi kerrallaan. Oleskelulupasi voimassaoloaika vaikuttaa henkilökortin voimassaoloaikaan. Henkilökortti haetaan poliisilta. Tarvitset mukaasi voimassa olevan passin tai voimassa olevan oleskelulupakortin sekä passikuvan.

**Lue lisää
henkilökortista
poliisin sivuilta:**

<https://www.poliisi.fi/henkilokortti>



8. Pankkiasiointi

Tarvitset pankkitilin, johon maksetaan palkka ja etuudet. Valitse itse haluamasi pankki, johon haluat avata tilin. Pankkien palvelumaksut vaihtelevat ja niihin kannattaa tutustua ennen pankin valintaa. Pankkitilin avaamiseksi tarvitset **virallisen henkilöllisyystodistuksen** (passi tai henkilökortti).

Pankkitilin avaamisen yhteydessä voit saada myös **verkkopankkitunnukset**. Verkkopankkitunnuksia koskee tiukemmat vaatimukset kuin pankkitiliä. Siksi niitä ei aina myönnetä. Laajojen verkkopankkioikeuksien saamiseksi vaaditaan usein suomalainen henkilökortti.

Suomessa käytetään paljon **sähköistä asiointia**. Sen vuoksi verkkopankkitunnukset ovat lähes välttämättömät, jotta sinä pystyt hoitamaan asioitasi helposti. Niiden avulla pystyt tunnistautumaan viranomaispalveluun ja käyttämään sähköisiä asiointipalveluja. Monet viranomaistahot suosittelevat sähköisen asioinnin käyttöä, sillä se nopeuttaa esimerkiksi erilaisten liitteiden toimittamista. Verkkopankkitunnukset tarvitaan myös, mikäli haluat tehdä ostoksia verkossa.

Lue lisää:

- Vakuutus- ja rahoitusneuvonta (FINE), palvelua suomeksi ja englanniksi:
<https://www.fine.fi/>
- Finanssialan keskusliitto: <https://www.finanssiala.fi/en/publications/expatriate-banking/>
- Digitukea Pohjois-Karjalassa:
<https://www.jelli.fi/digineuvonta/>



9. Suomalainen sosiaaliturva

Kun muutat Suomeen vakinaisesti, sinun tulee hakea oikeutta Suomen sosiaaliturvaan ja Kela-korttia. Suomessa sosiaaliturvan tarkoituksena on turvata ihmisille riittävä toimeentulo ja huolenpito kaikissa elämäntilanteissa. Sosiaaliturva koostuu palveluista ja toimeentuloa turvaavista rahallisista etuuksista. Päätöksen sosiaaliturvaan kuulumisesta tekee Kansaneläkelaitos (**Kela**). Jos saat myönteisen päätöksen, sinulle lähetetään **sairausvakuutuskortti eli Kela-kortti**, jota tarvitset esimerkiksi ostaessasi apteekista reseptilääkkeitä tai käydessäsi lääkärissä. Kela-kortilla voit saada korvausta yksityisen terveydenhuollon kustannuksista ja lääkeostoista. Et ole oikeutettu sosiaaliturvaan, jos kuulut sosiaaliturvan piiriin jossain toisessa maassa tai oleskelet Suomessa tilapäisesti. Jos työskentelet Suomessa, mutta et asu täällä vakinaisesti, voit silti olla oikeutettu sosiaaliturvaan.

Pääasiallinen toimeentulo Suomessa on työstä saatu palkka tai yritystoiminnasta saatava tulo. **Kela voi maksaa rahallista tukea eri elämäntilanteissa silloin, kun muut tulot jäävät pieniksi.** Tukien perusteet on määritelty laissa. Jo-kaista tukea tai etuutta tulee hakea erikseen.

Kelan etuuksiin liittyvissä asioissa: ota yhteys Kelaan, pyydä ajanvaraus ja tarvittaessa tulkkaus.

Lue lisää Kelan sivuilta:

<https://www.kela.fi/ulkomailta-suomeen-pikaopas>



10. Palvelut perheille

Suomessa perheille on olemassa erilaisia palveluita, jotka tukevat vanhemmuutta ja perheitä eri elämäntilanteissa. Äitiys-, lasten- ja perheneuvolat tarjoavat tukea, kun olet raskaana ja odotat lasta tai kun lapsesi on alle kouluikäinen. Neuvolapalveluiden tarkoitus on tukea vanhemmuutta ja seurata lapsen kasvua ja kehitystä. Neuvolapalvelut ovat kunnan tuottamia, maksuttomia palveluita. Sinun pitää itse hakeutua neuvolapalveluiden piiriin, jos tulet raskaaksi tai jos sinulla on Suomeen saapuessasi alle kouluikäisiä lapsia.

Varhaiskasvatus on osa suomalaista koulutusjärjestelmää. Siihen kuuluu **päiväkotitoiminta**, perhepäivähoito sekä kerho- ja leikkitoiminta (avoin varhaiskasvatus). Varhaiskasvatuksen tarkoitus on tukea vanhempia lapsen kasvatuksessa, opettaa lasta ja tarjota lapselle hoitoa, kun vanhemmat ovat töissä tai opiskelevat. Varhaiskasvatus on tarkoitettu 0–6-vuotiaille lapsille ja se on jokaisen lapsen oikeus, mutta ei pakollista. Varhaiskasvatuksen viimeinen vuosi on **esiopetusta**, joka on lapsen velvollisuus eli pakollista. Esiopetus valmistaa kouluun. Varhaiskasvatuksessa huomioidaan lapsen erityistarpeet, esimerkiksi suomen kielen taso. Varhaiskasvatus Suomessa on suunnitelmallista ja siinä korostuu yhteistyö perheiden kanssa.

Hyvä tietää:

- Varhaiskasvatuspaikkaa pitää hakea ja se ei välttämättä ole kotisi lähin päiväkot.
- Esikouluun tulee hakea ja esikoulupaikka määräytyy osoitteesi perusteella.
- Päiväkodissa järjestetään esimerkiksi keskusteluita, joihin vanhemman pitää osallistua. Niihin saat tarvittaessa tulkin.

Lisäksi perheillä on tarvittaessa mahdollisuus hakeutua muihin lapsiperheiden palveluihin, niissä ohjeistaa esimerkiksi neuvola ja päiväkot. Myös järjestöt ja seurakunnat tarjoavat palveluita perheille.

Perheet saavat Suomessa myös rahallista tukea Kelasta. Kela tukee perheitä esimerkiksi äitiysavustuksen, lapsilisien sekä vanhempainrahan muodossa. Lisäksi on mahdollista saada tukea esimerkiksi lapsen hoitamiseen kotona.

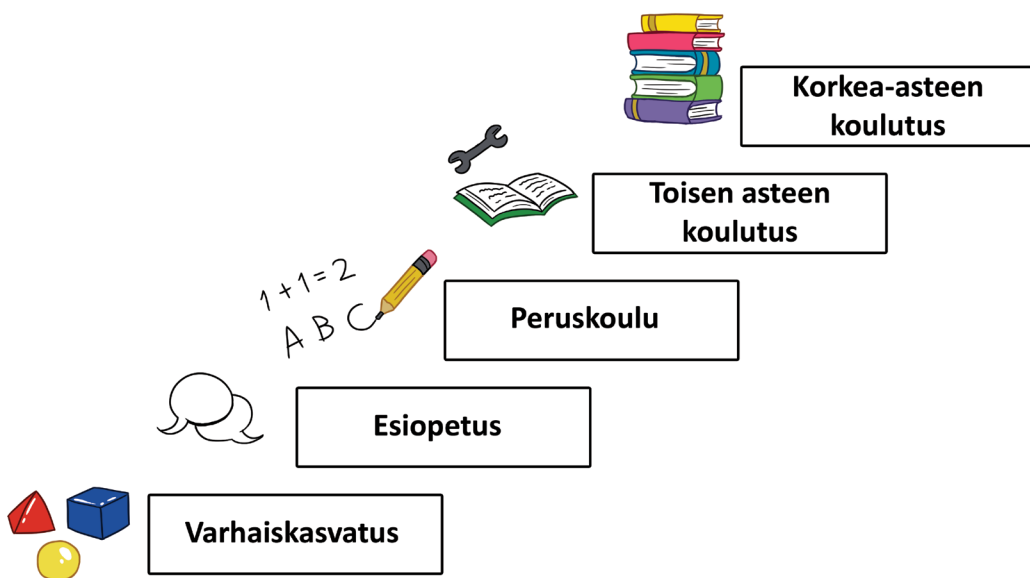
Lue lisää:

- Sosiaali- ja terveyspalvelut perheille Pohjois- Karjalan alueella:
<https://www.siunsote.fi/lasten-nuorten-ja-perheiden-palvelut>
- Kelan etuudet perheille: <https://www.kela.fi/lapsiperheet>
- Varhaiskasvatus Suomessa:
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>
- Toimintaa perheille Pohjois-Karjalassa:
<https://www.jelli.fi/lapsille-ja-perheille/>
- Tietoa ja tukea lapsiperheen arkeen: <https://www.mll.fi/vanhemmille/>



11. Suomalainen koulutusjärjestelmä ja opiskelu Suomessa

Suomessa koulutusta ja opiskelua arvostetaan. Siksi jokaista kannustetaan opiskelemaan. Suomalainen koulutusjärjestelmä muodostuu varhaiskasvatuksesta (päiväkot), esiopetuksesta, yleissivistävästä perusopetuksesta (peruskoulu), toisen asteen koulutuksesta (ammattillinen koulutus ja lukiokoulutus) ja korkea-asteen koulutus (ammattikorkeakoulu ja yliopisto). Lisäksi kaikilla koulutustasoilla on tarjolla aikuiskoulutusta.

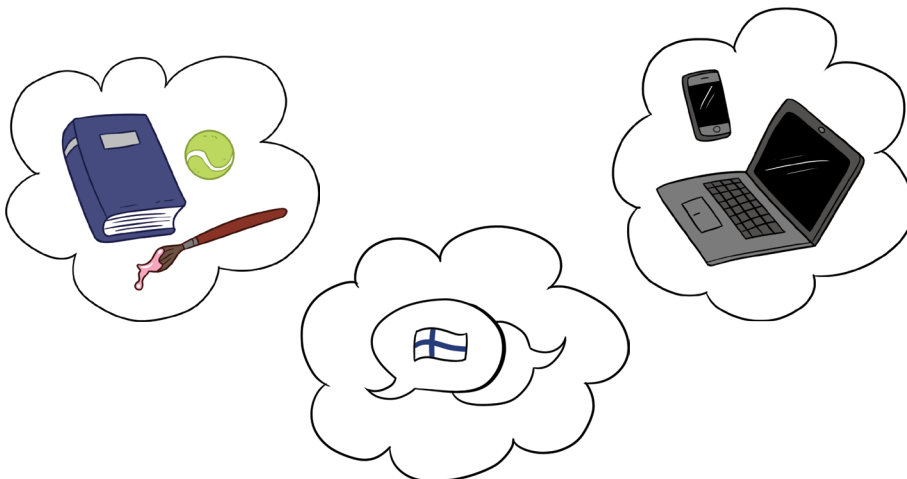


Suomessa **perusopetus** perustuu lakiin ja **oppivelvollisuus** on 7–18-vuotiailla. Perusopetukseen kuuluvat 1.–9.-luokat ja koulu alkaa sinä vuonna, kun lapsi täyttää seitsemän vuotta. Sinun pitää ilmoittaa itse lapsesi perusopetukseen. Perusopetuksen päätyttyä lapsen tulee jatkaa opintojaan toisen asteen koulutuksessa. Toisen asteen koulutusta järjestää Pohjois-Karjalassa Riveria ammattiopisto, sekä useat alueen lukiot. Myös toisen asteen koulutukseen pitää hakea itse.

Perusopetus ja toisen asteen opetus ovat velvoittavia kaikille Suomessa asuville lapsille. Ne ovat maksuttomia ja koulupäivän aikana lapselle tarjotaan ilmainen kouluruoka (lounas). Myös kouluterveydenhuolto on maksutonta. Maahan muuttaneen lapsen koulunkäyntiin on saatavilla monenlaista tukea. Kouluissa järjestetään valmistavaa opetusta ja lisäksi erilaiset kielenoppimisen tarpeet huomioidaan. Lisäksi oman äidinkielen ja uskonnon opetusta tuetaan.

Toisen asteen koulutuksen jälkeen on mahdollista jatkaa opiskelua korkeakouluissa. Pohjois-Karjalan alueella toimii kaksi korkeakoulua, Itä-Suomen yliopisto ja Karelia ammattikorkeakoulu. Niihin on mahdollista hakea kaksi kertaa vuodessa yhteishaussa. Opiskelu Suomessa vaatii lähes aina suomen tai englannin kielen taitoa, usein molempia. **Maahan muuttaneille on Pohjois-Karjalassa tarjolla myös ammatilliseen koulutukseen ja korkeakouluopintoihin valmistavaa koulutusta:**

- Ammatilliseen koulutukseen valmistava koulutus (VALMA):
<https://www.riveria.fi/hakijalle/valma/>
- Maahanmuuttaja kohti ammattia- koulutus (MAO):
<https://www.riveria.fi/maahanmuuttaja-kohti-ammattia/>
- Asiantuntijatehtäviin valmentava koulutus kansainvälisille osaajille (KAVA): <https://www.karelia.fi/2021/01/kava-asiantuntijatehtaviin-valmentava-koulutus-kansainvalisille-osaajille/>



Suomessa on lisäksi mahdollista opiskella erilaisissa opistoissa yksittäisiä kursseja. Nämä opinnot eivät yleensä johda tutkintoon ja ovat usein maksullisia. Esimerkiksi kansalaisopistoissa voi opiskella kieliä ja käsitöitä tai vaikkapa tietotekniikan taitoja. Jos sinulla on ulkomailla suoritettu tutkinto, voit hakea tutkinnon tunnistamista Suomessa. Saatat joutua täydentämään koulutustasi, jotta voit työskennellä Suomessa. Joihinkin ammatteihin tarvitaan myös virallinen lupa harjoittaa ammattia. Lisäksi eri ammateissa voi olla erilaisia kielitaitovaatimuksia: esimerkiksi suomen kieli, ruotsin kieli ja englannin kieli. Vaadittu kielitaitotaso vaihtelee ammattialoittain.

Lue lisää:

- Suomalaisesta koulutusjärjestelmästä: <https://www.infofinland.fi/fi/elama-suomessa/koulutus/suomalainen-koulutusjarjestelma>
- Karelia ammattikorkeakoulu: <https://www.karelia.fi/>
- Itä-Suomen yliopisto: <https://www.uef.fi/fi/>
- Riveria ammattioppilaitos: <https://www.riveria.fi/>
- Joensuun seudun kansalaisopisto: <https://www.opistopalvelut.fi/joensuu/index.php?l=fi>
- Ilomantsin kansalaisopisto: <https://www.ilomantsi.fi/kansalaisopisto>



12. Työ ja työnhakupalvelut

Työ- ja elinkeinopalvelut (TE-palvelut) auttavat sinua kotoutumaan ja työllistymään. Jos haluat hakea työtä Suomessa, voit hakea sitä itsenäisesti tutkien työpaikkailmoituksia verkkosivuilta tai voit rekisteröityä työnhakijaksi TE-toimistossa. Työttömille työnhakijoille TE-palvelut järjestävät erilaisia työllistymistä edistäviä palveluita. Myös kotikuntasi työllisyyspalveluista voit saada tukea työllistymiseesi. TE-palveluiden rekisteröitymistä varten tarvitset oleskeluluvan tai EU-oleskeluoikeuden rekisteröinnin, henkilöllisyystodistuksen sekä työhistoriaasi ja opintoihisi liittyvät tiedot. Jos haluat saada työttömyysturvaa Kelasta tai työttömyyskassastasi, sinun tulee rekisteröityä TE-palveluiden asiakkaaksi.

Työttömänä työnhakijana TE-palveluissa sinun tulee osallistua TE-palveluiden kanssa yhdessä sovittuun toimintaan, jotta voit saada työttömyysetuutta. Toiminta voi olla esimerkiksi kotoutumiskoulutusta. **Kotoutumiskoulutuksessa opit suomen kieltä sekä yhteiskunta- ja työelämätaitoja.** Kurssit parantavat mahdollisuuksiasi saada työtä. Voit menettää työttömyysetuuden määräaikaista, jos kieltäydyt työstä tai koulutuksesta ilman pätevää syytä.

Omalla aktiivisuudella on iso rooli työllistymisessä. Kun löydät työpaikan, tarvitset myös **verokortin**. Verokortin saat verotoimistosta. Suomessa maksat palkasta tuloveroa. Veroprosenttisi riippuu siitä, kuinka paljon saat palkkaa. Jos tulet ulkomailta töihin Suomeen, verotukseesi vaikuttaa se, kuinka kauan oleskelet Suomessa ja onko työnantajasi suomalainen vai ulkomaalainen yritys. Verokorttia tarvitaan myös etuuksia varten. Työssä käyvät kuuluvat Suomessa yleensä **ammattiliittoon ja työttömyyskassaan**. Ammattiliitto ajaa alan työntekijöiden etuja ja auttaa ongelmatilanteissa. Lisäksi voit saada ansiosidonnaisista työttömyysetuutta, jos jäät työttömäksi. Ansiosidonnainen työttömyysetuus on yleensä suurempi kuin Kelan maksama työttömyysturva. Ansiosidonnaista työttömyysetuutta voi saada määrääjän.

Opettele tärkeimmät kysymykset ja vastaukset virastoissa asiointia varten:

Mikä sinun etu-/sukunimi on?	
Minun nimeni on...	
Minkä maalainen sinä olet?	
Minä olen...	
Mistä sinä olet kotoisin?	
Minä olen kotoisin...	
Mitä kieltä sinä puhut?	
Minä puhun englantia, arabiaa ja venäjää.	
Missä sinä asut nyt?	
Minä asun...	

Lue lisää:

- Ammattiliitoista: <https://www.infofinland.fi/fi/elama-suomessa/tyo-ja-yrittajyys/tyontekijan-oikeudet-ja-velvollisuudet/ammattiliitot>
- Verotuksesta: <https://www.infofinland.fi/fi/elama-suomessa/tyo-ja-yrittajyys/verotus>
- Työllistymispalveluista: <https://www.te-palvelut.fi/>
- Töissä Suomessa -opas tarjoaa tietoa suomalaisesta työelämästä eri kielillä: www.ttl.fi/tyoyhteiso/monikulttuurinen-tyoelama/toissa-suomessa-tietoa-maahanmuuttajalle-13-kielilla/
- Business Joensuu tarjoaa palveluita yrityksille ja yrittäjille kansainvälistymisasioissa Pohjois-Karjalassa:
<https://www.businessjoensuu.fi/>
- Luotsi Joensuu tarjoaa työllistymispalveluita Joensuussa:
<https://luotsijoensuu.fi/luotsi>

13. Asuminen

Suomessa voit asua omistusasunnossa tai vuokra-asunnossa. Vuokra-asuntoja voi hakea yksityisiltä vuokranantajilta ja vuokrataloyhtiöltä. Lisäksi kunnat ja kaupungit tarjoavat asuntoja. Asuntojen vuokrailmoituksia voi etsiä internetistä, lehtien ilmoituspalstoilta tai asuntovälitysyrityksiltä. Kaupungin vuokra-asuntoihin täytyy tehdä hakemus.

Vuokrasopimus on aina tehtävä **kirjallisesti**. Se voi olla voimassa toistaiseksi tai määrätyn ajan. Sekä vuokralaisella että vuokranantajalla on oikeus irtisanoa sopimus. Irtisanomisajat kirjataan vuokrasopimukseen. **Vuokrasopimuksen ehdot pitää lukea tarkkaan ennen sopimuksen allekirjoittamista**. Kun muutat uuteen asuntoon, tee **muuttoilmoitus** Digi- ja väestövirastoon ja postiin sekä kaikille tahoille, joilta saat postia. Voit tehdä muuttoilmoituksen kuukautta ennen muuttopäivää ja viimeistään viikon kuluessa muutosta.

Vuokranantajat pyytävät usein etukäteen **takuuvuokraa**. Se tarkoittaa 1–2 kuukauden vuokrasummaa. Takuuvuokra maksetaan vakuudeksi vuokranantajalle ja vuokranantajalla on oikeus olla palauttamatta sitä vuokralaiselle, mikäli vuokralainen on aiheuttanut asuntoon vahinkoa tai jättänyt esimerkiksi vuokraa maksamatta. Jos kaikki on kunnossa, palautetaan takuuvuokra vuokralaiselle vuokrasopimuksen päättyttyä. Jos vuokralainen ei noudata taloyhtiön järjestyssääntöjä tai laiminlyö vuokranmaksun, voi tämä saada varoituksia ja jopa hädän.

Vuokralaisella on hyvä olla **kotivakuutus**, jonka voit hankkia vakuutusyhtiöstä. Vuokranantaja voi myös vaatia vuokralaista hankkimaan kotivakuutuksen. Kotivakuutus antaa turvaa kodin irtaimistolle ja erilaisten vahinkotapausten varalle. Vuokran lisäksi sinun **täytyy maksaa erikseen vesi ja sähkö, elleivät ne kuulu vuokraan**. Siksi veden- ja sähkönkulutukseen täytyy kiinnittää huomiota. Säästävällä veden- ja sähkönkulutuksella säästät rahaa ja ympäristöä. Sähköso-
pimus täytyy tehdä itse.



Suomalaisissa asunnoissa on usein sauna tai taloyhtiön tiloissa on asukkaiden yhteinen sauna. Saunassa ei saa kuivata vaatteita tai käyttää sitä varastona. Kiukaan yläpuolelle ei saa laittaa mitään tulipalovaaran takia. Sammuta aina sähkökiuas käytön jälkeen. Yhteiseen saunaan täytyy yleensä varata vuoro. On tärkeää noudattaa varaussääntöjä. Taloyhtiössä on yleensä myös yhteiskäytössä oleva pesutupa ja kuivaushuone. Myös nämä tulee varata ennakoon.

Vuokralaisen velvollisuuksia:

- Tutustu taloyhtiön järjestyssääntöihin (löytyvät yleensä rappukäytävästä ulko-oven lähellä) ja noudata niitä (esimerkiksi hiljaisuus on klo 22–07).
- Maksa vuokra ajallaan (vuokran määrä ja maksupäivä vuokrasopimuksessa).
- Huolehdi siitä, että asunto pysyy hyvässä kunnossa:
 - Tupakointi asunnossa ja parvekkeella on yleensä kielletty. Löydät tupakointipaikan ulkoa.
 - Ilmoita vuokranantajalle tai talohuollolle, jos asunnossa on vikoja (esimerkiksi vuotava vesihana).
 - Kun lähdet kotoa, tarkista, että sähkölaitteet ovat pois päältä ja vesihanat ovat kiinni.
 - Vessan pönttöön et saa laittaa ruokaa, terveyssiteitä tai vaippoja.
- Kysy lupa, jos haluat tehdä muutoksia (esimerkiksi maalata seinää).
- Huolehdi, että kotona on tarpeeksi monta palovaroitinta ja tarkistaa, että ne toimivat.
- Kun muutat pois, sinun täytyy tehdä huolellinen loppusiivous asunnossa.
- Vuokrasopimuksen ja taloyhtiön sääntöjen rikkomuksista voi seurata huomautuksia tai vuokrasopimuksen purkaminen.

Lue lisää:

- Asunnon vuokraajan opas:
[https://www.kuluttajaliitto.fi/en/materials/rentalguide /](https://www.kuluttajaliitto.fi/en/materials/rentalguide/)
- Asumisesta ja muuttamisesta:
<https://www.infofinland.fi/fi/elama-suomessa/asuminen/kun-muutat>



14. Kierrätys ja ympäristö

Jätteet tulee lajitella kotona ja viedä ne asuintalosi kierrätyspisteeseen, jossa on eri materiaaleille omat astiat. Jos asut omakotitalossa, sinun täytyy hoitaa kierrätys itse. Lisäksi esimerkiksi kauppojen pihossa on yleisiä kierrätyspisteitä. Jätteiden polttaminen on kiellettyä, eikä vessanpönttöön saa laittaa roskaa, ruokaa tai kemikaaleja. Voit myydä ehjät tavarat **kirpputorilla** tai internetissä tai lahjoittaa ne hyväntekeväisyyteen tai kierrätyskeskuksiin. Suomessa on tavallista ostaa käytettyjä vaatteita ja tavaroita esimerkiksi kirpputoreilta.

Hyvä tietää:

- Kierrätykseen kelpaamaton jäte pitää toimittaa kaatopaikalle.
- Jätteitä ei saa jättää luontoon.
- Ruokaöljyä ei saa laittaa viemäriin, koska se voi tukkia sen. Imeytä öljy ensin paperiin ja laita sitten biojätteeseen tai laita öljy tyhjään rasiaan ja sekajätteeseen.
- Tyhjät juomapullot ja tölkit voi palauttaa ruokakaupoissa oleviin palautusautomaatteihin. Palautusautomaatti tulostaa kuitin, jota voi käyttää ostoksien maksamiseen tai vaihtaa käteiseksi kassalla.

Lue lisää jätehuollosta ja kierrätyksestä:

<https://www.infofinland.fi/fi/elama-suomessa/asuminen/jatehuolto-ja-kierratys>

Biojäte

- Ruoantähteet
- Hedelmien ja vihannesten kuoret
- Kahvin porot, teepussit
- Talouspaperit, lautasliinat
- Kukkamulta, kasvit



Lasipakkaukset

- Lasipurkit
- Pantittomat lasipullot



Paperi

- Sanoma- ja aikakauslehdet
- Mainospaperit
- Kirjekuoret
- Kopiopaperit
- Luettelot ja kirjat



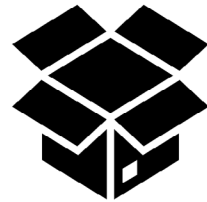
Poltettava jäte (=sekajäte)

- likaiset muovit
- styroxit
- pakkaus- ja käärepaperit
- likaiset pahvit ja paperit
- hygieniatuotteet
- käyttökelvottomat vaatteet, jalkineet ja kodin tekstiilit
- siivousjätteet
- tupakantumpit

Kartonkipakkaukset

Puhtaat ja kuivat:

- Maito- ja mehutölkit
- Jauhopussit
- Munakennot
- WC-paperirullien hylsy
- Pahvilaatikot



Tekstiilit

Käyttökelpoiset, ehjät ja puhtaat:

- vaatteet
- jalkineet, vyöt ja laukut
- kodintekstiilit, lakanat ja verhot



Metalli

- Metallipurkit, -korkit ja -kannet
- Alumiinifoliot
- Tyhjät ja kuivat maalipurkit
- Metalliesineet



Sähkölaitteet

myyntipisteisiin, jäteasemalle tai jäteyhtiön vastaanottopisteisiin pienet ja isot verkkovirralla, akulla tai paristolla toimivat laitteet:

- jääkaapit, pakastimet
- TV:t, pölynimurit, kahvinkeitin



Paristot ja pienakut

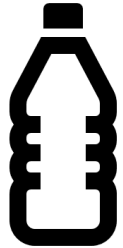
myyntipisteisiin



Muovipakkaukset

Tyhjät, puhtaat ja kuivat

- elintarvikkeiden muoviset pakkaukset
- pesuaine-, shampoo- ja saippuapakkaukset
- muovipullot ja -purkit
- muovipussit ja -kääreet



Kodin vaaralliset jätteet

jäteyhtiön vastaanottopisteisiin



Lääkejätteet

apteekkiin



15. Terveyspalvelut

Suomalaisiin terveyspalveluihin kuuluu perusterveydenhuolto ja erikoissairaanhoito. Perusterveydenhoito järjestetään kunnan terveysasemalla ja erikoissairaanhoito yleensä sairaalassa. Pohjois-Karjalan alueen sairaala on Joensuussa ja jokaisessa kunnassa on terveysasema. Jos sinulla on kotikunta Suomessa, voit käyttää kunnan terveyspalveluita. On myös yksityisiä terveyspalveluita, joi- ta voi käyttää kuka vain kotikunnasta riippumatta. Yksityiset terveydenhoito- palvelut ovat kalliimpia kuin julkiset.

Jos sairastut, sinun pitää ottaa yhteyttä oman alueesi terveysasemalle. Siel- lä varataan aika terveydenhoitajalle, sairaanhoitajalle tai lääkärille. Mikäli tar- vitset erikoissairaanhoitoa, saat terveysaseman yleislääkäriltä lähetteen jatko- tutkimuksiin erikoislääkärille. Äkillisissä hoitoa vaativissa sairastapauksissa ja tapaturmissa soita ensin terveysasemalla tai maksuttomaan päivystysapupal- veluun numeroon 116 117. Ensiapua vaativissa tilanteissa voit mennä terveys- asemalle tai keskussairaalan yhteispäivystykseen soittamatta etukäteen. Va- kavissa, henkeä uhkaavissa sairaskohtauksissa ja onnettomuuksissa soita aina yleiseen hätänumeroon 112.

Suomessa perusterveydenhuollon hoitajavastaanotot ovat maksuttomia kaikil- le. Alle 18-vuotiaiden ei tarvitse maksaa poliklinikkahoidosta ja -tutkimuksista. Sairaala-, terveyskeskus- ja hammaslääkärikäynnit on peruttava hyvissä ajoin, jos et pääse tulemaan. Jos et peru käyntiä, sinulle tulee **lasku**. Jos et pysty perumaan aikaasi puhelimitse, voit aina mennä paikan päälle perumaan ajan tai varaamaan uutta aikaa tai pyytää apua joltakin muulta ajan varaamiseen tai perumiseen.

Hätätilanteessa toimiminen

112 on yleinen hätänumero. Sinne voit soittaa kaikissa hätätilanteissa, esimer- kiksi jos syttyy tulipalo, joku saa sairauskohtauksen tai tapahtuu liikenneonnet- tomuus. Sieltä lähetetään apuun palokunta, ambulanssi tai poliisi. Hätäkeskuk- seen voit soittaa mihin vuorokaudenaikaan tahansa. Hätäpuhelun soittaminen ei maksa mitään. Voit siis soittaa esimerkiksi matkapuhelimella, jossa ei ole

saldoa. Älypuheliin on saatavilla 112-sovellus, jonka kautta voit myös soittaa hätäpuhelun. Tällöin sijaintisi menee tiedoksi hätäkeskukseen automaattisesti. Hätäpuhelua ei saa koskaan katkaista ennen kuin siihen saa luvan hätäkeskuksesta. Älä kuitenkaan soita hätänumeroon kiireettömissä asioissa.

Hätänumeroon soitto:

Minä olen ...	
Täällä on onnettomuus, tarvitsen poliisin.	
Täällä on tulipalo, tarvitsen paloauton.	
Täällä on sairauskohtaus, tarvitsen ambulanssin.	
En osaa suomea. Tarvitsen tulkin.	
Minä olen osoitteessa ...	

Lue lisää:

- Terveysasemien vastaanotot Pohjois-Karjalassa:
<https://www.siunsote.fi/terveysasemien-vastaanotot>
- Suun ja hampaiden terveydenhuolto Pohjois-Karjalassa:
<https://www.siunsote.fi/suun-ja-hampaiden-terveydenhuolto1>
- Terveydenhuollon päivystys Pohjois-Karjalassa:
<https://www.siunsote.fi/paivystys>
- Laboratoriopalvelut Pohjois-Karjalassa: <https://www.siunsote.fi/laboratorio>
- Pohjois-Karjalan keskussairaala:
<https://www.siunsote.fi/pohjois-karjalan-keskussairaala>

112

Hätänumero:

Soita hätänumeroon, jos on **kiireellinen hätätilanne**, esimerkiksi:

- auto-onnettomuus
- joku on hengenvaarassa
- vakava oire (äkillinen kova rintakipu, hengitysvaikeus tai halvausoireet)
- tarvittavat poliisia

Pohjois-Karjalan keskussairaalan yhteispäivystys

Tikkamäentie 16
80210 Joensuu

Päivystysapu
116 117

Soita päivystysapuun, jos olet **äkillisesti sairastunut tai loukkaantunut**, jos sinulla on esimerkiksi:

- runsas verenvuoto, iso vuotava haava
- iso vamma ja luunmurtuma
- äkillisesti alkanut kova päänsärky
- hengitysvaikeus
- äkillisesti alkanut kova vatsakipu
- kova korvakipu, johon särkylääke ei ole auttanut
- vastasyntyneellä lapsella on kuume

Päivystysapu antaa puhelimesta ohjeet, kuinka sinun pitää toimia. Jos sinua ohjeistetaan tulemaan yhteispäivystykseen huomioi, että potilaat hoidetaan kiireellisyysjärjestyksessä. Jonotusaika voi olla monta tuntia, koska kiireelliset potilaat menevät aina jonon ohi.

.....

Terveyskeskus = terveysasema

(ma-pe 8–16)

.....

Terveyskeskukseen kuuluu ”kaikki **kiireetön perusterveydenhuollon hoito**”, esimerkiksi jos sinulla on pitkittynyt flunssa.

Sinun kannattaa soittaa heti aamulla omaan terveyskeskukseesi, jos haluat ajan samana päivänä.

.....

Erikois- sairaanhoito

.....

Terveysaseman lääkäri kirjoittaa lähetteen erikoislääkärille (keskussairaalaan), jos se on tarpeen.

.....

Yksityinen

esim. Mehiläinen ja
Terveystalo

.....

Jos haluat saada hoitoa nopeasti, voit mennä yksityislääkärille.

Se kuitenkin maksaa asiakkaalle paljon.

Lääkärit ovat yhtä päteviä yksityisellä ja julkisella puolella.

.....



Terveyspalveluissa asiointi:

Päivää! Minä olen...	
Tässä on minun Kela-kortti.	
Minä olen sairas.	
Minä haluan lääkäriajan.	
Minulla on flunssa.	
Minulla on kipeä: selkä / jalka / niska / korva/ hammas.	
Minulla on 39 astetta kuumetta.	
Minulla on oksennustauti.	
Minulla on ripuli.	
Minulla on yskä.	
Minulla on nuha.	
Minua huimaa / pyörryttää.	
Minun isä/mies/vaimo/äiti/ poika/tyttö on sairas.	
Minun henkilötunnus on...	
Minä tarvitsen sairaslomatodistuksen.	
Minä en ymmärrä suomea.	
Minä haluan tulkin.	
Minun äidinkieli on ... arabia/englanti/venäjä	



16. Mielen hyvinvointi

Muuttaminen uuteen maahan on aina iso elämänmuutos ja voi aiheuttaa niin hyviä kuin huonojakin tunteita. Se on normaalia ja sopeutuminen vaatii aikaa. Ympärillä olevat ihmiset voivat tukea kotoutumista, joten sinun kannattaa pyrkiä erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin ja hankkia uusia **ystäviä**. Joskus voit tarvita myös terveydenhuollon ammattilaisen apua. Suomessa mielenterveyspalveluita on saatavilla ja on normaalia, että ihminen käyttää niitä haastavissa elämäntilanteissa. Voit puhua mielenterveysasioista terveydenhoitajan tai lääkärin kanssa. Heille voit puhua luottamuksellisesti, koska heillä on vaitiolovelvollisuus.

Lisäksi voit soittaa esimerkiksi:

Pohjois-Karjalan kriisikeskus:

013-316 244 (maksuton, toimii ajanvarauksella, keskusteluapua kasvokkain tai verkkovastaanotolla, voi tulla nimettömänä)

Valtakunnallinen kriisipuhelin:

010 195 202 (tarjoaa keskusteluapua kriisissä oleville)

Lue lisää:

- Mielenterveys ja maahanmuutto: <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/default.aspx>
- Pohjois-Karjalan mielenterveyspalvelut: <https://www.siunsote.fi/mielenterveys-ja-paihdepalvelut>
- Pohjois-Karjalan kriisikeskus: <https://www.mielenterveysseurat.fi/pohjois-karjala/>
- Pohjois-Karjalan alueen järjestöjen toiminta: <https://www.jelli.fi/mielenterveystoiminta/>

17. Syrjinnän kohtaaminen

Suomessa kaikki ovat yhdenvertaisia eikä ketään saa syrjiä. On tärkeää, että yhteiskunnassamme noudatetaan yhteisiä lakeja ja sääntöjä. Jokaisella on oikeus yhdenvertaiseen kohteluun, eikä ketään saa kohdella eri tavoin esimerkiksi iän, sukupuolen, kansalaisuuden, kielen, uskonnon, terveydentilan, vammaisuuden tai seksuaalisen suuntautumisen takia. Rasismi tarkoittaa jonkun henkilön pitämistä muita huonompana esimerkiksi etnisen alkuperän, ihonvärin, kansalaisuuden, kulttuurin, äidinkielen tai uskonnon perusteella. Rasis-
tinen rikos voi olla esimerkiksi väkivaltaa, kunnianloukkaamista, syrjintää, uhkailua, kiusaamista tai vahingontekoa. Jos kohtaat rasismia tai syrjintää, on tärkeää, että siitä ilmoitetaan poliisille. Monet järjestöt tarjoavat **rikosten uhreille tukea, neuvontaa ja ohjausta.**

Lue lisää:

- Syrjinnästä ja rasismista: <https://www.infofinland.fi/fi/elama-suomessa/ongelmatilanteet/syrjinta-ja-rasismi>
- Rikosuhripäivystys: <https://www.riku.fi/>
- Itä-Suomen poliisi: <https://poliisi.fi/ita-suomen-poliisilaitos>



18. Apteekki

Apteekista saat itsehoitolääkkeitä ja reseptilääkkeitä. Lääkäri kirjoittaa sähköisen **reseptin**. Sähköisen reseptin näet Omakanta-palvelussa ja apteekin henkilökunta näkee sen omasta järjestelmästä. Omakanta-palveluun kirjaudut verkkopankkitunnuksilla. Voit hakea lääkkeet heti mistä tahansa apteekista. Kela-kortilla saat heti sosiaaliturvan mukaisen alennuksen reseptilääkkeiden hinnasta.

Lue lisää Omakanta- palvelusta: <https://www.kanta.fi/omakanta>

Apteekissa asiointi:

Minulla on (lääke)resepti.	
Tässä on minun Kela-kortti.	
Mikä auttaa, kun...	
...minulla on 40 astetta kuumetta.	
...minulla on ripuli.	
...minulla on ummetus.	
...minulla on yskä.	
...minulla on nuha.	
...minulla on allergia.	
Minulla on kova kipu päässä/korvassa...	

Minä tarvitsen/etsin...	
...kipu-/särkylääkettä	
...laastaria	
...hyvää voidetta	
...ideaalisidettä	
...kuumemittaria	



19. Julkinen liikenne ja pyöräily

Joensuun seudun joukkoliikenteessä (Jojo) voi liikkua bussilla kaupungissa ja lähiseudulla. Myös Liperi, Kontiolahti, Outokumpu ja Ilomantsi toimivat palvelun piirissä. Hinnat vaihtelevat alueen, matkustajan, ajankohdan ja lipputyypin mukaan. Aikatauluvihkosien voi hankkia Joensuussa Carelicumista tai bussista. Aikataulutiedot löytyvät myös internetistä ja Waltti-mobiilireittioppaasta. Joensuusta voi matkustaa muualle myös junalla ja lentäen.

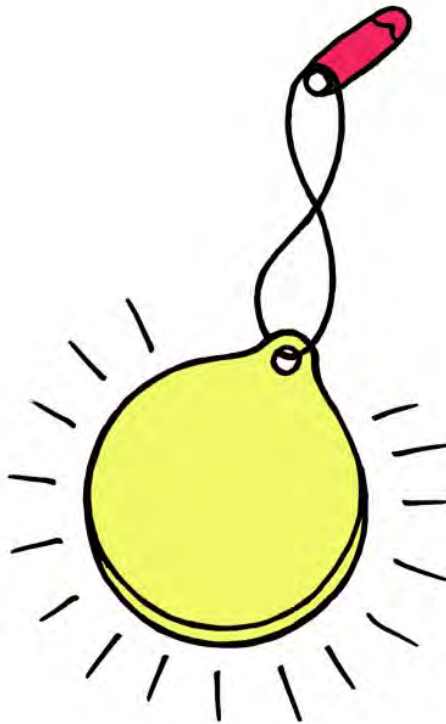
Pyöräily on kätevä tapa liikkua lyhyempiä matkoja. Pyörässä täytyy olla etu- ja takavalot, jarrut sekä taka- ja sivuheijastimet. On myös hyvä käyttää kypärää. Käytettynä pyöriä voi ostaa esimerkiksi kirpputoreilta tai tori.fi-sivustolta. Isommissa kaupungeissa voi usein myös vuokrata polkupyörän. Suomessa on syksyllä ja talvella hyvin pimeää. Siksi on tärkeää käyttää **heijastinta** aina kun liikut ulkona pimeällä. Näin autot ja muut tiellä liikkujat näkevät sinut.

Tärkeimmät pyöräilijän liikennesäännöt:

- pyöräilijän pitää ajaa pyörätiellä, kadulla pyöräilijä ajaa tien oikeaa reuna, kävelykadulla saa ajaa rauhallisesti, jalkakäytävällä saa ajaa vain alle 12-vuotias lapsi
- ajetaan oikealla, väistetään vasemmalta
- kun pyöräilijä tulee pyörätieltä ajoradalle (esim. ylittää kadun), hänen on tasa-arvoisessa risteyksessä väistettävä muuta liikennettä (siis myös vasemmalta tulevaa autoa)
- kadulla ajettaessa väistetään aina oikealta tulevaa, elleivät liikennevalot tai liikennemerkki määrää toisin
- pyöräilijä väistää aina jalankulkijoita
- suuntamerkin näyttäminen kädellä ennen kääntymistä

Lue lisää:

- Joensuun seudun liikenteestä: <http://jojo.joensuu.fi/fi/>
- Reittiopas: <https://joensuu.digitransit.fi/>
- Matkahuolto:
<https://www.matkahuolto.fi/matkustajat/bussiaikataulut>
- Junien aikataulut ja liput:
<https://www.vr.fi/rautatieasemat-ja-reitit/joensuu>



20. Kaupassa asiointi

Suomalaisissa kaupoissa on laajat tuotevalikoimat. Tuotteita on paljon myös allergisille ja erityisruokavaliota noudattaville. Kaupassa on kaikissa pakatuissa elintarvikkeissa päiväys. Parasta ennen -päiväyksen jälkeen saat käyttää tuotetta. Voit arvioida aisteilla, onko tuote vielä käyttökelpoinen. Viimeinen käyttöpäivä -päiväyksen jälkeen kauppa ei saa myydä tuotetta eikä sitä saa käyttää. Suomessa hedelmät ja kasvikset punnitaan itse myymälässä olevilla hedelmävaaoilla. Viiniä ja väkeviä alkoholijuomia voi ostaa vain Alkosta.



Maitotuotteet:

rasvaton maito	
kevytmaito	
täysmaito	
Hyla-maito, vähälaktoosinen	
laktoositon (maitojuoma)	
luomumaito	
soija- / kaura- / riisimaito	

Liha ja lihaperäiset tuotteet:

porsaanliha	
liivate	
gelatiini	
sika/possu	
nauta	
jauheliha	
kana	
kala	

maidoton	
munaton	
gluteeniton	
vegaaninen	

viimeinen käyttöpäivä	
parasta ennen päiväys	
valmistuspäivä	
alkuperämaa	

Voinko auttaa? / Tarvitsetteko apua?	Missä on pesuaineet?

Mitä tämä paita maksaa?	Se maksaa 13 euroa ja 30 senttiä.

Haluatko muovipussin?	Kyllä kiitos.

Tuleeko muuta?	Ei kiitos.

Yhteensä 27 euroa 50 senttiä.	
--------------------------------------	--

Maksatteko (pankki)kortilla vai käteisellä?	Käteisellä.

Ole hyvä!	
------------------	--

Haluatko kuitin?	Ei kiitos.

21. Vapaa-aika ja harrastukset



Uuden kotipaikkasi harrastus- ja vapaa-ajanviettomahdollisuuksien avulla pääset tutustumaan uusiin ihmisiin ja asioihin. On tärkeää, että löydät itsellesi mielekästä tekemistä, saat uusia kokemuksia ja luot ystävyysuhteita uudessa paikassa. **Kokeile rohkeasti uusia harrastuksia!**

Varsinkin kesäisin Suomessa järjestetään paljon erilaisia tapahtumia. Niihin osallistumalla voit tutustua samalla suomalaiseen kulttuuriin ja tavata ihmisiä. Suomessa on paljon erilaisia luontokohteita. Pohjois-Karjalassa on useita **kansallispuistoja, retkeilyreittejä ja luontopolkuja**. Luontoliikkumiseen on olemassa erilaisia järjestettyjä tapahtumia ja retkiä. Myös kulttuuriharrastuksiin on monia vaihtoehtoja, useissa kunnissa on elokuvateatteri ja monenlaisia

museoita. Joensuussa on kaupunginteatteri ja kaupunginorkesteri. Musiikkikonsertteja ja keikkoja järjestetään useissa eri paikoissa.

Kunnissa on erilaisia **sisä- ja ulkoliikuntapaikkoja**, jotka ovat kuntalaisten käytössä. Näitä ovat esimerkiksi liikuntahallit, tenniskentät, ulkokuntosalit, jääkaukalot ja uimahallit. Joskus liikuntapaikkoihin pitää varata oma vuoro. On tärkeää, että noudattaa paikkojen yhteisiä sääntöjä ja noudattaa varausohjeita. Hiihtolatuja on talvisin runsaasti. Pururadoilla voit lenkkeillä kesäisin. Kuntien liikuntapaikoista on yleensä tietoa kunnan verkkosivuilla. Voit myös olla yhteydessä kuntasi liikuntapalveluihin.

Taitokeskuksissa on käsityötaitojen neuvontaa ja koulutusta. Sieltä voi myös ostaa käsityötarvikkeita. Joensuussa taitokeskus on Taitokorttelissa ja Ilo-mantsissa Pirolan pihassa. Niissä on tarjolla maksullisia kursseja ja työpajoja, joissa voi tutustua käsitöiden tekemiseen ja käsityöperinteeseen. Kansalaisopistoissa voi edullisesti opiskella kieliä, käydä ryhmäliikuntatunneilla tai käydä monenlaisilla kursseilla oppimassa uusia taitoja tai tutustumassa erilaisiin harrastuksiin.

Vapaaehtois- ja talkootyö on hyvä tapa tutustua uusiin ihmisiin ja harjoitella suomen kieltä. Järjestöt ja yhdistykset järjestävät myös paljon erilaista toimintaa ja tapahtumia. Useilla asuinalueilla on myös omia asukasyhdistyksiä, niiden toimintaan osallistumalla tutustut asuinalueesi ihmisiin ja pääset vaikuttamaan alueen asioihin.

Lue lisää vapaaehtoistoiminnasta Pohjois-Karjalassa:

www.jelli.fi/vapaaehtoistoiminta-pohjois-karjalassa

Kirjastosta voit lainata kirjoja, lehtiä, elokuvia, musiikkia, pelejä ja jopa soittimia ja urheiluvälineitä. **Kirjastossa voit myös käyttää tietokonetta, opiskella ja osallistua erilaisiin tapahtumiin** (esimerkiksi satutunnit, käsityökerhot ja erilaiset näyttelyt). Kirjastosta saat kirjoja myös omalla äidinkielelläsi. Mikäli omakielistä kirjallisuutta ei ole kirjastossa, voit pyytää tilaamaan sitä. Lainamiseen tarvitset **kirjastokortin, joka on maksuton**.

Lue lisää kirjastoista Pohjois-Karjalassa: <https://vaara.finna.fi/>

Minä haluan kirjastokortin.	
Minä haluan lainata kirjan / kirjat.	
Tässä minun kirjastokortti.	
Minä haluan palauttaa kirjan.	

22. Tarvitsetko lisäapua?

Jos tarvitset lisäapua jossakin asiassa, alla olevista linkeistä voi olla sinulle apua. Lisäksi kunnissa on usein erilaisia järjestöjä ja kohtaamispaikkoja, jotka auttavat esimerkiksi erityisesti maahanmuuttajia. Tietoja näistä saat esimerkiksi oman kuntasi maahanmuuttopalveluista. Kysy rohkeasti apua ja vinkkejä myös paikallisilta ihmisiltä!

- Yleistietoa Suomesta ja suomalaisista käytännöistä usealla eri kielellä: <https://www.infofinland.fi/>
- JELLI.FI -verkkopalvelu kokoaa yhteen tietoa yhdistyksistä, yhteisöistä sekä niiden toiminnasta Pohjois-Karjalan alueella: <https://www.jelli.fi/>
- Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys järjestää monipuolista toimintaa ja auttaa ihmisiä eri elämäntilanteissa: <https://www.pksotu.fi/>
- Joensuun seudun monikulttuurisuusyhdistys ry (JoMoni) edistää monikulttuurisuutta Joensuun seudulla ja järjestää monenlaista toimintaa: <https://www.jomoni.fi>
- Joensuun kaupungin maahanmuuttajapalvelut: <https://www.joensuu.fi/maahanmuuttajapalvelut>
- Paikalliset seurakunnat tarjoavat usein monenlaista apua
- Suomen Punainen Risti (SPR) tarjoaa paljon erilaista tukitoimintaa eri ryhmille: <https://rednet.punainenristi.fi/node/13214>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL) järjestää paljon toimintaa erityisesti lapsille ja vanhemmille: <https://jarvi-suomenpiiri.mll.fi/tietoa-meista/organisaatio/paikallisyhdistykset/pohjois-karjala/>
- Tervetuloa Suomeen -opas eri kielillä: <tem.fi/perustietoa-suomesta>

23. Hyödyllisiä ilmauksia suomeksi

Tervehdykset:

Terve! Moi! Hei!	
Hyvää huomenta! / Huomenta!	
Hyvää päivää! / Päivää!	
Hyvää iltaa! / Iltaa!	
Hyvää yötä! Öitä! Nuku hyvin! Kauniita unia!	
Mitä kuuluu? / Miten menee?	
Kiitos hyvää. / Ei mitään erityistä.	
Entä sinulle?	

Hyvästellessä:

Hei Hei! / Moikka! / Moi! / Heippa!	
Nähdään!	
Nähdään huomenna! / Huomiseen!	

Jos et ymmärrä, voit sanoa:

Voitko puhua hitaammin?	
Anteeksi, mitä sanoit?	
Minä en ymmärrä hyvin suomea.	
Minä puhun vain vähän suomea.	

Näin pyydät tulkkia:

Anteeksi, minä tarvitsen...arabian/venäjän/englannin kielen tulkkia, kiitos.

Numerot

1	yksi
2	kaksi
3	kolme
4	neljä
5	viisi
6	kuusi
7	seitsemän
8	kahdeksan
9	yhdeksän
10	kymmenen
11	yksitoista
12	kaksitoista
13	kolmetoista
14	neljätoista
15	viisitoista
20	kaksikymmentä
30	kolmekymmentä
100	sata
1000	tuhat
2021	kaksituhattakaksikymmentäyksi

Ajanilmaukset

Aika on suomalaiselle tärkeä. Suomalaiset pitävät kiinni aikatauluista ja sopimuksista. Tapaamisista myöhästyminen on epäkohteliasta. Siksi myöhästymisestä tai siitä, ettei pääsekään paikalle on kohteliasta ilmoittaa. Suomessa päiväyksen kirjoitetaan ensin päivä, sitten kuukausi ja sitten vuosi (esimerkiksi Suomi itsenäistyi joulukuun kuudentena päivänä vuonna 1917 eli 06.12.1917).

Mikä päivä tänään on?

Arkipäivät:		Milloin ?	
maanantai		maanantaina	
tiistai		tiistaina	
keskiviikko		keskiviikkona	
torstai		torstaina	
perjantai		perjantaina	
viikonloppu:		viikonloppuna	
lauantai		lauantaina	
sunnuntai		sunnuntaina	

Kuukaudet

tammikuu	
helmikuu	
maaliskuu	
huhtikuu	
toukokuu	
kesäkuu	
heinäkuu	
elokuu	
syyskuu	
lokakuu	
marraskuu	
joulukuu	
vuosi	

Kello



14.00

Kello on kaksi.

Kello on tasan kaksi.



13.45

Kello on varttia vaille kaksi.

Kello on viittätoista minuuttia vaille kaksi.



14.15

Kello on vartin yli kaksi.

Kello on viisitoista minuuttia yli kaksi.



13.30

Kello on puoli kaksi.



14.30

Kello on puoli kolme.

Ajankysyminen ja ilmoittaminen

Mitä kello on?	
Kuinka paljon kello on?	
Paljonko kello on?	
Milloin / Mihin aikaan... sinä tulet?	
Minä tulen... kello kaksi/kahdelta.	

