

PAHAN PÄIVÄN VARALLE

TURVALLISUUS

Hätänumero 112 (Ambulanssi, poliisi, palokunta) Lisätietoja linkistä <http://www.112.fi/>

Karttakoordinaattien määrittäminen <http://www.112.fi/index.php?pageName=koordinaatti> .
Hätäpuhelun soittajan on hyvä tietää sijaintinsa, määritä karttakoordinaatit valmiiksi!

Poliisin linkistä löytyvät numerot **ei kiireellisiin** tapauksiin.
<http://www.poliisi.fi/poliisi/home.nsf/www/yhteystiedot> .

Yleistä turvatietoa Pelastustoimen sivuilla <http://www.pelastustoimi.fi/turvatieoa/>

Yleisiä turvallisuusohjeita löytyy myös Pohjois-Savon pelastuslaitoksen sivuilta
<http://www.kuopio.fi/net.nsf/TD/190903110805108?OpenDocument>

Myrkytystietokeskus neuvonta myrkytystapauksissa p. 09 471977. Kotisivuilta löytyy mm. tietoa kasvien myrkyllisyydestä. <http://www.hus.fi/default.asp?path=1;28;824;2049;2265;2260>

TERVEYS

Terveysnetti. <http://terveysnetti.turkuamk.fi/> Sisältää Turun ammattikorkeakouluopiskelijoiden opinnäytteinään tekemää materiaalia lasten, nuorten, työikäisten, seniorien ja perheiden terveydestä.

Terapeuttipalvelut

Terapeutit.fi on maksuton ja voittoa tavoittelematon verkkopalvelu, jonka tavoitteena on kerätä kaikki suomalaiset psyko-, puhe-, fysio-, toiminta- ja ravitsemusterapeutit sekä neuropsykologiset kuntouttajat yhteen ajan tasalla olevaan tietokantaan.

<http://www.terapeutit.fi/index.html>

TYÖHYVINVOINTI

<http://www.mela.fi/Tyoturvallisuus/Tyohyvinvointi>

mm. maatalouden työstressikysely

Linkkejä työhyvinvointitietoon:

<http://www.mela.fi/Tyoturvallisuus/Tyohyvinvointi/Linkkejä-tietolahteille>

KRIISIAPU

Apua arkielämän kriisitilanteissa. Tukinet on netissä toimiva kriisikeskus. Tukinetissä voit saada henkilökohtaista tukea kriisikeskusten työntekijöiltä tai vapaaehtoisilta, osallistua erilaisiin keskusteluryhmiin, tai voit etsiä tietoja Tukinetin palveluhausta tai aineistokannasta <https://www.secure-tukinet.net/>

Apua.info. Linkkilista <http://www.apua.info/fi-FI/> elämän kriisitilanteisiin.

Rikosuhripäivystys auttava puhelin 0203 16116 ma-ti klo 13-21 ja ke-pe klo 17-21. <http://www.riku.fi/fi/etusivu/>

Suomen mielenterveysseura p. 01019 5202 ma - pe 9:00 – 06:00 la 15:00 – 06:00 su 15:00 – 22:00. Valtakunnallinen kriisipuhelin tarjoaa välitöntä keskusteluapua kriiseissä oleville ja heidän läheisilleen http://www.mielenterveysseura.fi/sos-keskus/valtakunnallinen_kriisipuhelin/

RIIPPUVUDET

AA-auttava puhelin alkoholiongelmista kärsiville. Kuntakohtaiset puhelinnumerot ja lisätietoja <http://www.aa.fi/puhelimet.html?adwords=aa>

Al-Anon auttava puhelin alkoholistien läheisille. Numerot löytyvät sivulta <http://www.al-anon.fi/cgi-bin/linnea.pl?document=puhelimet> .

Alkoholistiperheiden lapsille ja nuorille chattisivusto <http://www.helppimesta.fi/Kolo/>

Irti Huumeista palveleva puhelin 010 804550 Lisätietoja <http://www.irtihuumeista.fi/>

Päihdelinkki-verkkopalvelu <http://www.paihdelinkki.fi/>

Peliriippuvaisille ja heidän läheisilleen on valtakunnallinen Peluuri-puhelinpalvelu p. 0800 100 101. Peluuriin voi soittaa nimettömänä ja luottamuksella arkisin klo 12-18. Peluuriin soittaminen on maksutonta. Myös nettineuvontaa ja –keskustelua. <http://www.peluuri.fi/>

Työkaluja pelaamisen hallintaan, RAY:n sivusto:

http://pelaamaltilla.fi/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=pelaamaltilla&gclid=CLKwnoeaoZ8CFUQM3god2REvNA

Omasta tai läheisensä rahapelaamisesta huolestuneille ihmisille Pelivoimapiiri-tekstiviestipalvelu. <http://web10350.web1.kuulalaakeri.fi/?page=etusivu>

Pelaajien vertaistukisivusto Pelirajat'on <http://www.pelirajat-on.fi/>

Nettiriippuvuus

Päihdelinkki-sivuilla oleva nettiriippuvuutta mittaava testi <http://www.paihdelinkki.fi/testaa/netinkaytto>

AVIO/AVOERO

Avio- tai avoerotilanne. Linkkilista tukea erokriisissä tarjoavista tahoista
<http://www.miessakit.fi/fi/linkit/erokriisiapua>

SEKSUAALISUUS

Sexpo Mitä tehdä, kun ihmissuhteet ja seksi aiheuttavat pulmia? Neuvontapuhelin 09 6866 4556 ma ja to klo 11.00-14.00. Lisätietoja ja nettineuvonta <http://www.sexpo.fi/index.php?palvelut>

Setan tavoitteena yhdenvertaisuuden ja hyvinvoinnin toteutuminen ihmisten arjessa riippumatta seksuaalisesta suuntautumisesta, sukupuoli-identiteetistä tai sukupuolen ilmaisusta. Linkkilista <http://www.seta.fi/index.php?k=16211> .

VELKAANTUMINEN

Velkalinja 0800 98009 arkisin 10-14. Lisätietoja <http://www.takuusaatio.fi/index.php?id=161>
Maksutonta puhelinneuvontaa ylivelkaantuneille ma-pe 10-14.

USKONNOT

Uskontojen uhrit Auttava puhelin 0400 466 990 Vastaamme mahdollisuuksien mukaan. Parhaiten tavoitettavissa iltaisin klo 17-19. Lisätietoja <http://www.uskontojenuhrientuki.fi/>

OMAISET

Surunauha ry. Vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille:
<http://www.itsemurhantehneidenlaheiset.net/>

Omaishoitajat. Omaishoitajat ja läheiset –Liitto ry. p. 020 780 6500
<http://www.omaishoitajat.com/index.html>

PALVELEVAT PUHELIMET JA NETTILINKIT

Maaseudun tukihenkilöverkko. <http://www.tukihenkilo.fi/index.html>

Lasten ja nuorten puhelin 0800- 120 400 (maksuton) ma-pe 14-20 la-su 17-20 ja Lasten ja nuorten netti <http://www.lastenjanuortennetti.net/>

Naisten linja 0800 02400 (maksuton) väkivaltauhkaa kokeville naisille. Palvelee suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi sekä netin välityksellä.
<https://www.naistenlinja.fi/fi/julkinen/miten+voimme+auttaa/>

Keskustelufoorumi miehille elämän eri tilanteissa. <http://www.miessakit.fi/fi/keskustelufoorumi>

Palveleva puhelin 01019-0071. Ylläpitäjä evankelis-luterilaiset seurakunnat. Lisätietoja:
<http://www.evl.fi/kkh/to/kpk/pap.html>

Palveleva netti <https://www.verkkoauttaminen.fi/portal/suomi/> Ylläpitäjä evankelis-luterilaiset seurakunnat.