

Kuntakäsikirja

– opas ulkomailta muuttaneille uusille kuntalaisille



Luettavissa
myös netissä



Nurmes



Perustettu

- Nurmeksen kauppala, Puu-Nurmes 1876
- Nurmeksesta tuli kaupunki 1.1.1974.
- 1.1.2020 Nurmeksen kaupungin ja Valtimon kunnan kuntaliitos

Asukasluku

- noin 8900 (vuonna 2025)
- noin 300 ulkomaalaista, joista eniten venäjän ja ukrainan kansalaisia

Sijainti

Itä-Suomessa, Pohjois-Karjalan maakunnassa, Suomen neljänneksi suurimman järven – Pielisen - pohjoispäässä

Pinta-ala

Kokonaispinta-ala 2693 km², josta maapinta-alaa on 2401 km² ja vesistöä 291 km²

Kaupunginosia

Pitkämäki, Radantaus, Huuhti, Laamila, Tuupala, Pohjoispää, Porokylä, Kauppala ja Puu-Nurmes, Itäkaupunki, Hyvärilä ja Lehtovaara, Valtimon pitäjä

Nurmeksessa on kolme keskusta – Porokylä, Kauppala sekä Valtimon pitäjä. Kaikista löytyy ruokakauppoja ja muita palveluja.

Lisätietoja nurmes.fi

Keskeisimmät palvelut

- **Kotouttamispalvelut ja työllisyyspalvelut**
 - Nurmeksenkatu 25, 75500 Nurmes
 - ma – ti klo 9-11 ilman ajanvarausta, muulloin ajanvarauksella
- **Kaupungin vuokra-asunnot** [Etusivu - Nurmeksen Vuokratilat](#)
- **Kela** [Henkilöasiakkaat | Kela](#)
 - Asiointi- ja etäpalvelupiste, Nurmeksenkatu 25, 75500 Nurmes
 - ma – ti klo 9-11 ilman ajanvarausta
- **Apteekit**
 - Porokylän Apteekki, Porokylänkatu 13, 75530 Nurmes
 - Nurmeksen Apteekki, Raatihuoneenkatu 23, 75500 Nurmes
- **Nurmes-talo / Kirjasto**
 - Kötsintie 2, 75500 Nurmes

- **Terveysasema**, Porokylänkatu 1, 75530 Nurmes
 - Lääkäri- ja hoitajavastaanotto p. +358 13 3302334
 - Hammashoitola p.+358 13 3302434

Vinkkejä vapaa-ajan viettoon

- **Nurmes-talo**, Kötsintie 2, 75500 Nurmes
 - kirjasto ([aukioloajat](#))
 - Kötsin museo, Tyko Galleria
 - Kino Hannikainen ([ohjelmisto](#))
 - näyttelyitä, luentoja, konsertteja ja muita esityksiä
 - Pielisen Karjalan musiikkiopisto
 - Ylä-Karjalan kansalaisopisto
- **liikunta**
 - [PielisAreena -liikunta-ja monitoimihalli](#)
 - Bomba-Hyvärilä -alue
 - urheilu- ja liikuntakenttiä, kuntoportaat, uimarantoja, talviuintipaikkoja, luistelukenttiä, luistelurata, Padel-kenttä, pickleball-kentät ja tenniskenttä
 - golfia ja frisbee-golfia
 - kansallispuistot, hiihtoladut ja retkeilyreitit
 - Nurmeksen Sepot, mm. pesäpallo-, jalkapallo- ja jääkiekkoseuratoiminta
 - tanssitunnit lapsille ja aikuisille (Nurmeksen Sepot tanssijaosto, Tanssistudio SunShow, Tanssikerho Täysikuu)
 - lue lisää: [Liikuntapaikat - nurmes verkkosivu](#), [Aktiviteetit | Hyvärilä nuoriso- ja matkailukeskus](#)
- **tapahtumia**
 - Vanhan Kauppalan Avoimet Ovet
 - Drive-In&Rock
 - Nurmeksen kesämusiikki
 - Idän villafestarit
 - Ohjelmalliset kesätorit
 - Kajasteen tanssit
 - Immanuel -katuteatteri jouluna
 - Kekrimarkkinat
 - Valtimon kesäpäivät ja Kesäpäivärock

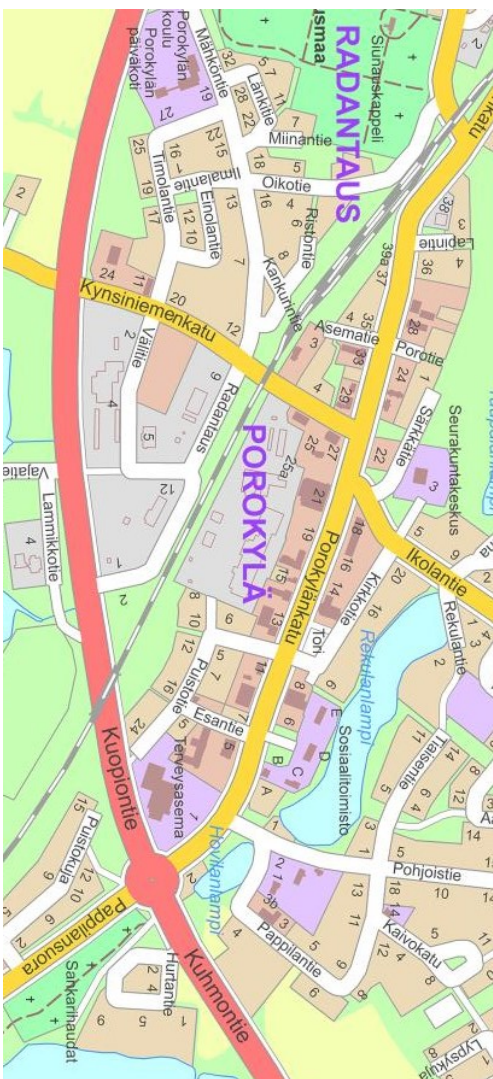
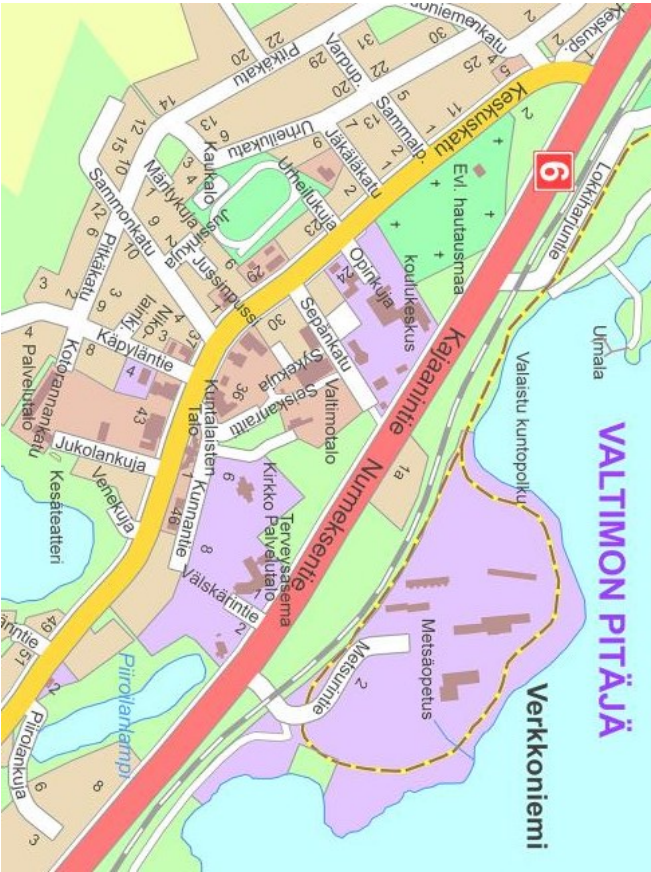


Keskeisimmät palvelut Valtimolla

- **Kuntalaisten Talo**, Kunnantie 1, 75700 Valtimo
 - Nurmeksen kaupungin asiakaspalvelupiste
 - Kelan asiointi- ja etäpalvelupiste
 - Valtimon kirjasto [Vaara-kirjastot - verkkokirjasto | Vaara-kirjastot](#)
 - päiväkotit
 - Nuokkari [Nuorten Kulma](#)
- **Valtimon sosiaali- ja terveystalujen palvelupiste**, Välskärintie 1, 75700 Valtimo
[Valtimon sosiaali- ja terveystalujen palvelupiste - Siun sote](#)
- **Valtimon apteekki**, Keskuskatu 38, 75700 Valtimo
- **Kaupungin vuokra-asunnot** [Asunnon hakeminen – Nurmeksen Vuokratalot](#)

Vinkkejä vapaa-ajanviettoon

- **Valtimotalo -liikunta- ja monitoimihalli**, Sepänkatu 9
- **Urheilu:**
 - **Valtimon Vasama – urheiluseura**
 - ✓ liikuntaryhmiä lapsille ja aikuisille
 - ✓ ohjelma ja ilmoittautumiset [Liikuntaryhmät - Valtimon Vasama](#)
 - ✓ kuntosali [Kuntosali - Valtimon Vasama](#)
 - Lokkiharjun uimala ja frisbeegolf-rata [Lokkiharju - Visit Bomba](#)
 - hiihtoladut, luisteluradat, urheilukenttä
- **Pielisen Karjalan musiikkiopisto** [Pielisen Karjalan musiikkiopisto | Lieksa](#)
- **Ylä-Karjalan kansalaisopisto** [Ylä-Karjalan kansalaisopisto - nurmes.fi](#)
- **MLL perhekahvila** [MLL Valtimon yhdistys ry | Valtimo | Facebook](#)
- **Museot:**
 - Murtovaaran talomuseo [Murtovaaran talomuseo](#)
 - Makasiinimuseo [Makasiinimuseo - Valtimo-Seura](#)
 - Valtimon puukoulu & kesäkahvila [Puukoulu](#)
 - Omatoimimuseo [Omatoimimuseo - Valtimo-Seura](#)
- **Tapahtumat**
 - Valtimon kesäpäivät ja Kesäpäivärock



Tervetuloa uuteen kotikuntaasi!

Olemme koonneet tähän ohjekirjaan sinulle tietoa Suomesta ja Nurmeksen 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!

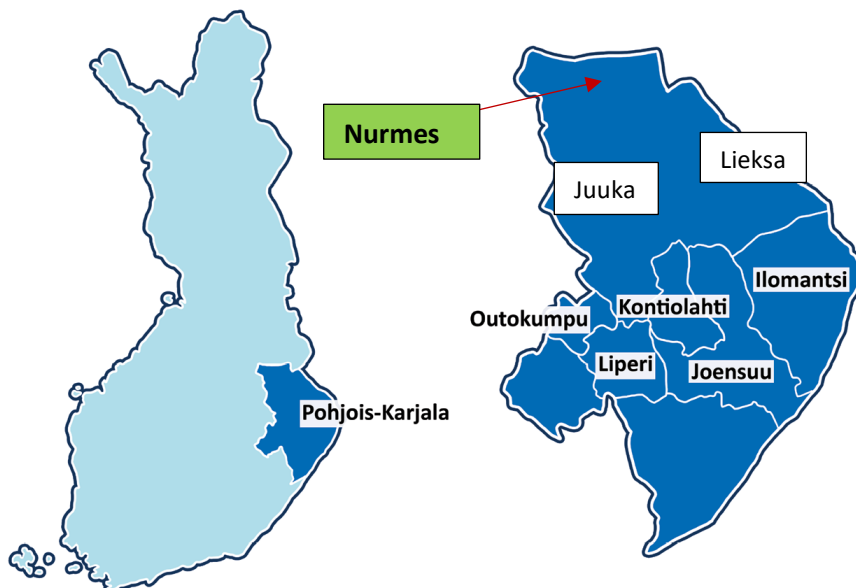
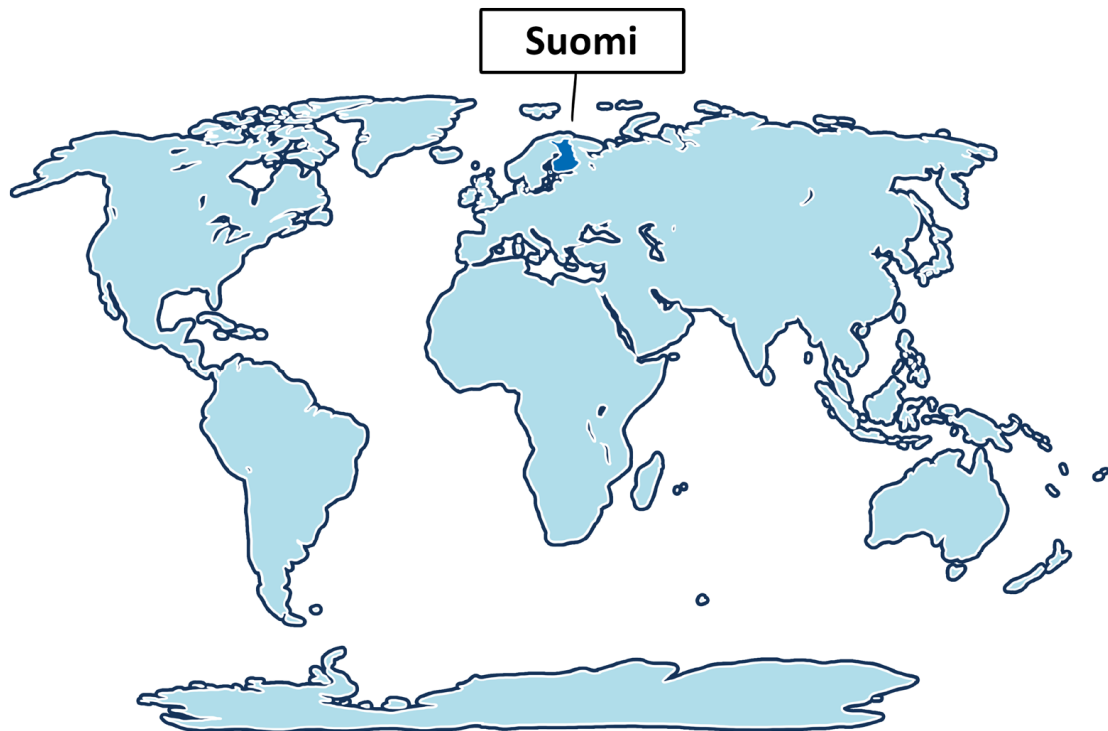
Kuntakäsikirja on toteutettu osana Joensuun seudun kotouttamistyön keskus- ja Become Karelian! -hankkeita. Sen ovat toteuttaneet Joensuun kaupungin maahanmuuttajapalvelut. Käsikirja on päivitetty oman kuntasi tiedoilla. *Kuvitus: Taru Neuvonen ja Papunet-kuvapankki.*

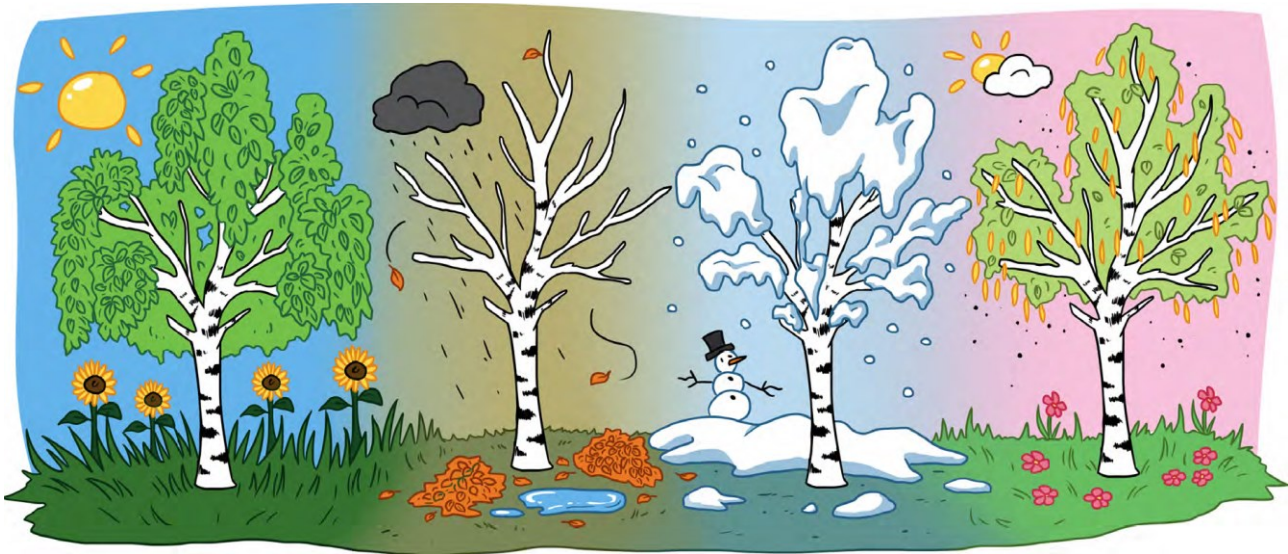
Sisällys

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	29
16. Mielen hyvinvointi	33
17. Syrjinnän kohtaaminen	34
18. Apteekki	35
19. Katuri-palvelu ja pyöräily	36
20. Kaupassa asiointi	38
21. Vapaa-aika ja harrastukset	41
22. Tarvitsetko lisääpua?	43
23. Hyödyllisiä ilmauksia suomeksi	44

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. **Nurmes** sijaitsee noin 120 km Joensuusta pohjoiseen.





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	

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 työllisyyspalveluissa tai kunnassa yhdessä maahanmuuttajan kanssa. 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 terveystalvveluuta 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 **työllisyyspalveluihin**, jos etsit töitä.
- Hanki verokortti** verotoimistosta tarvittaessa.
- Käy** kävelyllä tai pyöräilemässä 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:ssa 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:ssa. 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/ulkomaalaisena-suomessa>
- Migri: <https://migri.fi/luvat-ja-kansalaisuus>

7. Henkilökortti

Henkilökortti on Suomen kansalaiselle ja Suomessa oleskelevalle ulkomaalaiselle 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/>

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. Jokaista tukea tai etuutta tulee hakea erikseen.

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

Lue lisää Kelan sivuilta:

- [Kelan tuet selkokielellä | Selkokieli | Kela](#) (helpolla suomella)
- <https://www.kela.fi/ulkomailta-suomeen>

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 päiväkoti. Myös järjestöt ja seurakunnat tarjoavat palveluita perheille.

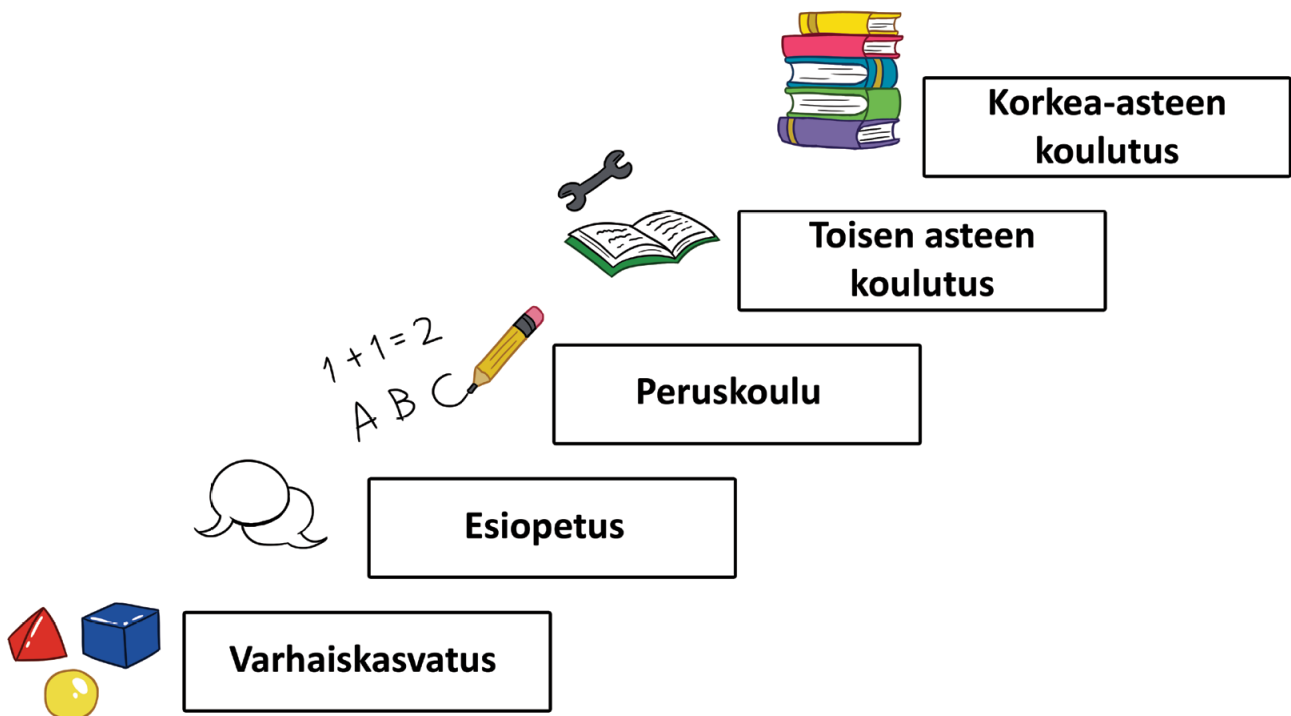
Perheet saavat Suomessa myös rahallista tukea Kelasta. Kela tukee perheitä esimerkiksi äitiysavustuksen, lapsilisien sekä vanhempainrahan muodossa. Lisäksi on mahdollista saada tukea esimerkiksi lapsen hoitamiseen kotona.

Lue lisää:

- Sosiaali- ja terveyspalvelut perheille Pohjois- Karjalan alueella: [Perheiden tuki - Siun sote](#)
- Kelan etuudet perheille: [Lapsen syntymä ja hoito | Henkilöasiakkaat | Kela](#)
- Varhaiskasvatus Suomessa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>
- 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 (päiväkoti), esiopetuksesta, yleissivistävästä perusopetuksesta (peruskoulu), toisen asteen koulutuksesta (ammattillinen koulutus ja lukiokoulutus) ja korkea-asteen koulutus (ammattikorkeakoulu ja yliopisto). Lisäksi kaikilla koulutustasoilla on tarjolla aikuiskoulutusta.



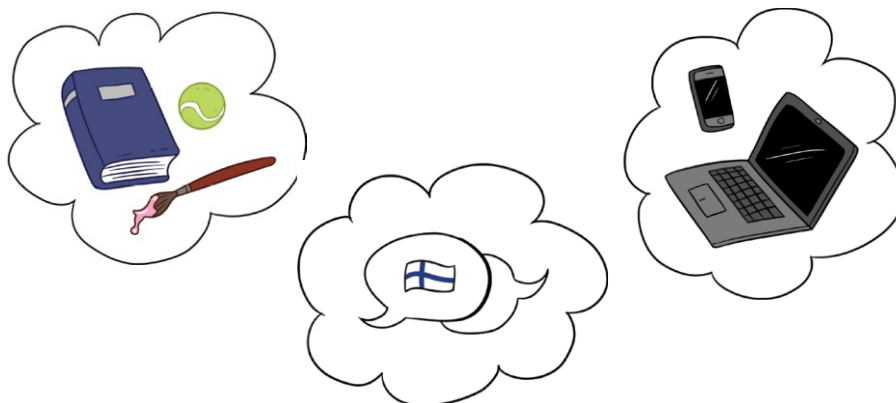
Suomessa **perusopetus** perustuu lakiin ja **oppivelvollisuus** on 7–18-vuotiailla. Perusopetukseen kuuluvat 1.–9.-luokat ja koulu alkaa sinä vuonna, kun lapsi täyttää seitsemän vuotta. Sinun pitää ilmoittaa itse lapsesi perusopetukseen. Perusopetuksen päätyttyä lapsen tulee jatkaa opintojaan toisen 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:

- Maahanmuuttaja kohti ammattia- koulutus (MAMA):
<https://www.riveria.fi/maahanmuuttanut-matkalla-ammattiin/>
- Maahanmuuttajien korkeakouluopintoihin valmentava koulutus: [Koulutusta maahanmuuttaneille - Karelia-ammattikorkeakoulu](#)
- Simhe -Karelia ohjauspalvelu: [SIMHE-Karelia maahanmuuttajille - Karelia-ammattikorkeakoulu](#)



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 tunnustamista 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/>
- Nurmeksen lukio: [Lukio - nurmes.fi](http://Lukio-nurmes.fi)
- Riveria ammattioppilaitos:
 - <https://www.riveria.fi/>
 - [Koulutusta maahanmuuttaneille - Riveria](#)
- Ylä-Karjalan kansalaisopisto: [Ylä-Karjalan kansalaisopisto - nurmes verkkosivu](#)

12. Työ ja työnhakupalvelut

Kotoutumis- ja työllisyyspalvelut auttavat sinua kotoutumaan ja työllistymään. Jos haluat hakea työtä Suomessa, voit hakea sitä itsenäisesti tutkien työpaikkailmoituksia verkkosivuilta tai voit rekisteröityä työnhakijaksi työllisyyspalvelujen palvelupisteellä. Työllisyyspalvelut järjestävät työttömille työnhakijoille erilaisia työllistymistä edistäviä palveluita. Työnhakijaksi 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 työllisyyspalveluiden asiakkaaksi.

Työttömänä työnhakijana sinun tulee osallistua työllisyyspalveluiden 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 määräaikaisesti, 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 ansiosidonnaista työttömyysetuutta, jos jätät työttömäksi. Ansiosidonnainen työttömyysetuus on yleensä suurempi kuin Kelan maksama työttömyysturva. Ansiosidonnaista työttömyysetuutta voi saada määräajan.

Opettele tärkeimmät kysymykset ja vastaukset virastoissa asiointia varten:

Mikä sinun etunimi/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>
- Työvoimapalvelut: [Etusivu Pohjois-Karjalan työllisyysalue - Aluesivu - Työmarkkinatori](#)
- Töissä Suomessa -opas tarjoaa tietoa suomalaisesta työelämästä eri kielillä: <https://www.ttl.fi/teemat/tyoelaman-muutos/monimuotoinen-tyoelama/toissa-suomessa-tietoa-maahan-muuttaneille-13-kielilla>
- Pikes tarjoaa palveluita yrityksille ja yrittäjille Nurmeksessa [Yritysneuvontapalvelut Nurmeksessa - Pielisen Karjalan Kehittämiskeskus Oy](#)
- Luotsi Nurmeksessa tarjoaa tukea työhön, koulutukseen ja urasuunnitteluun: [Palvelupisteet - 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 hädön.

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. Säästäväisellä veden- ja sähkönkulutuksella säästät rahaa ja ympäristöä. Sähkösojimus 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 talo- huollolle, 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:

- Asumisesta ja muuttamisesta: [Asuminen](#)

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 pihoissa 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:

[Jätteet ja kierrätys](#)

<p>Biojäte¹</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Ruoantähteet • Hedelmien ja vihannesten kuoret • Kahvin porot, teepussit • Talouspaperit, lautasliinat • Kukkamulta, kasvit 	<p>Poltettava jäte (=sekajäte)</p> <ul style="list-style-type: none"> • likaiset muovit • styroxit • pakkaus- ja käärepaperit • likaiset pahvit ja paperit • hygieniatuotteet • käyttökeltottomat vaatteet, jalkineet ja kodin tekstiilit • siivousjätteet • tupakantumpit 	<p>Lasipakkaukset</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Lasipurkit • Pantittomat lasipullot
<p>Kartonkipakkaukset</p>  <p>Puhtaat ja kuivat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maito- ja mehutölkit • Jauhopussit • Munakennot • WC-paperirullien hylsy • Pahvilaatikot 	<p>Paperi</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Sanoma- ja aikakauslehdet • Mainospaperit • Kirjekuoret • Kopiopaperit • Luettelot ja kirjat 	<p>Tekstiilit</p>  <p>Käyttökelpoiset, ehjät ja puhtaat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vaatteet • jalkineet, vyöt ja laukut • kodintekstiilit, lakanat ja verhot
<p>Metalli</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Metallipurkit, -korkit ja -kannet • Alumiinifoliot • Tyhjät ja kuivat maalipurkit • Metalliesineet 	<p>Muovipakkaukset</p>  <p>Tyhjät, puhtaat ja kuivat</p> <ul style="list-style-type: none"> • elintarvikkeiden muoviset pakkaukset • pesuaine-, shampoo- ja saippuapakkaukset • muovipullot ja -purkit • muovipussit ja -kääreet 	<p>Sähkölaitteet</p>  <p>myyntipisteisiin, jäteasemalle tai jäteyhtiön vastaanottopisteisiin pienet ja isot verkkovirralla, akulla tai paristolla toimivat laitteet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jääkaapit, pakastimet • TV:t, pölynimurit, kahvinkeitin
<p>Kodin vaaralliset jätteet</p>  <p>jäteyhtiön vastaanottopisteisiin</p>	<p>Paristot ja pienakut</p>  <p>myyntipisteisiin</p>	<p>Lääkejätteet</p>  <p>apteekkiin</p>

15. Terveyspalvelut

Suomalaisiin terveyspalveluihin kuuluu perusterveydenhuolto ja erikoissairaanhoido. Perusterveydenhoito järjestetään kunnan terveysasemalla ja erikoissairaanhoido 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, joita voi käyttää kuka vain kotikunnasta riippumatta. Yksityiset terveydenhoitopalvelut ovat kalliimpia kuin julkiset.

Jos sairastut, sinun pitää ottaa yhteyttä oman alueesi terveysasemalle. Siellä varataan aika terveydenhoitajalle, sairaanhoitajalle tai lääkärille. Mikäli tarvitset erikoissairaanhoidoa, saat terveysaseman yleislääkäriltä lähetteen jatkotutkimuksiin erikoislääkärille. Äkillisissä hoitoa vaativissa sairastapauksissa ja tapaturmissa soita ensin terveysasemall tai maksuttomaan **päivystysapupalveluun numeroon 116 117**. Ensiapua vaativissa tilanteissa voit mennä terveysasemalle tai keskussairaalan yhteispäivystykseen soittamatta etukäteen. Vakavissa, henkeä uhkaavissa sairaskohtauksissa ja onnettomuuksissa soita aina yleiseen hätänumeroon 112.

Suomessa perusterveydenhuollon hoitajavastaanotot ovat maksuttomia kaikille. 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, esimerkiksi jos syttyy tulipalo, joku saa sairauskohtauksen tai tapahtuu liikenneonnettomuus. Sieltä lähetetään apuun palokunta, ambulanssi tai poliisi. Hätäkeskukseen voit soittaa mihin vuorokaudenaikaan tahansa. Hätäpuhelun soittaminen ei maksa mitään. Voit siis soittaa esimerkiksi matkapuhelimella, jossa ei ole saldoa. Älypuheliimiin 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>

<p style="text-align: center; font-size: 24pt; border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">112</p> <p>Hätänumero:</p>	<p>Soita hätänumeroon, jos on kiireellinen hätätilanne, esimerkiksi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • auto-onnettomuus • joku on hengenvaarassa • vakava oire (äkillinen kova rintakipu, hengitysvaikeus tai halvausoireet) • tarvitet poliisia
<p>Pohjois-Karjalan keskussairaalan yhteispäivystys Tikkamäentie 16 80210 Joensuu</p> <p>Päivystysapu 116 117</p>	<p>Soita päivystysapuun, jos olet äkillisesti sairastunut tai loukkaantunut, jos sinulla on esimerkiksi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>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.</p>
<p>Terveyskeskus/terveysasema (ma-pe 8–16)</p>	<p>Terveyskeskukseen kuuluu ”kaikki kiireetön perusterveydenhuollon hoito”, esimerkiksi jos sinulla on pitkittynyt flunssa. Sinun kannattaa soittaa heti aamulla omaan terveyskeskukseesi, jos haluat ajan samana päivänä.</p>
<p>Erikoissairaanhoito</p>	<p>Terveysaseman lääkäri kirjoittaa lähetteen erikoislääkärille (keskussairaalaan), jos se on tarpeen.</p>
<p>Yksityinen esim. Pihlajalinna, Mehiläinen ja Terveystalo</p>	<p>Jos haluat saada hoitoa nopeasti, voit mennä yksityislääkärille. Se kuitenkin maksaa asiakkaalle paljon. Lääkärit ovat yhtä päteviä yksityisellä ja julkisella puolella.</p>



Terveyspalveluissa asiointi:

Päivää! Minä olen...	
Tässä on minun Kela-kortti.	
Minä olen sairas.	
Minä haluan lääkäriaajan.	
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 / pyöryttää.	
Minun isä/mies/vaimo/äiti/poika/tyttö on sairas.	
Minun henkilötunnus on...	
Minä tarvitsen sairauslomatodistuksen.	
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:

- Pohjois-Karjalan mielenterveyspalvelut: <https://www.siunsote.fi/mielenterveys-ja-paihdepalvelut>
- Pohjois-Karjalan kriisikeskus: <https://www.mielenterveysseurat.fi/pohjois-karjala/>

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. Rasistinen 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/information-about-finland/equality-and-non-discrimination>
- 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. Katuri-palvelu ja pyöräily

Nurmeksessa ei ole varsinaista joukkoliikennettä. Asiointiliikennettä Nurmeksen kaupungin ja Valtimon pitäjän alueella hoidetaan pikkubussilla, **Katurilla**. Kuka tahansa voi tilata kyydin asiointiaan varten. Katurin kyydit ajetaan tilausten perusteella kotiovelta kotiovelle tai sovitusta paikasta. Kuljetus on tarkoitettu kaikenikäisille. Autoissa on inva-varustus. Kuljetus tilataan arkipäivisin klo 7.00 – 18.00. Paluukuljetuksen voi sopia kuljettajan kanssa tai soittamalla.

Lisätietoja (Katurin hinnasto, tilausohje, reitit ja esite) [Joukkoliikenne - nurmes.fi](http://Joukkoliikenne-nurmes.fi)

Pyöräily on kätevä tapa liikkua lyhyempiä matkoja. Pyörässä täytyy olla etu- ja takavallo, 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 reunaa, 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:

- Matkahuolto: <https://www.matkahuolto.fi/>
- Joukkis - [Etusivu - Joukkis - Itä-Suomen joukkoliikenne - ELY keskus](#)
- Junien aikataulut ja liput: <https://www.vr.fi/>



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. Väkeviä alkoholijuomia voi ostaa vain Alkosta, miedompia ruokakaupasta.



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

Liha ja lihaperäiset tuotteet:	
porsaanliha	
liivate	
gelatiini	
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 uusin 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. Urheilua ja tanssia voi harrastaa monipuolisesti myös urheiluseurojen jäsenenä. Kansalaisopistoissa voi edullisesti opiskella kieliä, käydä ryhmäliikuntatunneilla tai käydä monenlaisilla kursseilla oppimassa uusia taitoja tai tutustumassa erilaisiin harrastuksiin.

Lisätietoja [Kulttuuri ja vapaa-aika - nurmes.fi](http://Kulttuuri%20ja%20vapaa-aika%20-%20nurmes.fi)

Nurmeksen kaupunki järjestää säännöllistä **Kielikahvila-toimintaa!** Kielikahvila on maksuton, ikärajan ja avoin kaikille. Pääkieli on suomi, mutta englantia käytetään apukielenä. Kielikahvilassa tutustutaan mukavan yhteisen tekemisen parissa.

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.

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 ja erilaiset näyttelyt). Kirjastosta saat kirjoja myös omalla äidinkielelläsi. Mikäli omakielistä kirjallisuutta ei ole kirjastossa, voit pyytää tilaamaan sitä. Lainaamiseen tarvitset **kirjastokortin, joka on maksuton.**

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

Minä haluaisin 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 erityisesti maahanmuuttajia. Tietoja näistä saat esimerkiksi oman kuntasi maahanmuuttopalveluista. Kysy rohkeasti apua ja vinkkejä myös paikallisilta ihmisiltä!

- Nurmeksen kotoutumispalvelut
 - [Kotoutumispalvelut - nurmes.fi](https://www.kotoutumispalvelut-nurmes.fi)
maahanmuuttokoordinaattori Outi Meriläinen,
s-posti: outi.merilainen@nurmes.fi
puh: 040 104 5778
- Yleistietoa Suomesta ja suomalaisista käytännöistä usealla eri kielellä:
<https://www.infofinland.fi/>
- Tervetuloa Suomeen -opas eri kielillä: <https://tem.fi/tervetuloa-suomeen>
- 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>
- International House Joensuu: <https://www.internationaljoensuu.fi>
- 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/>

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 päiväykseen kirjoitetaan ensin päivä, sitten kuukausi ja sitten vuosi (esimerkiksi Suomi itsenäistyi joulukuun kuudentena päivänä vuonna 1917 eli 06.12.1917).

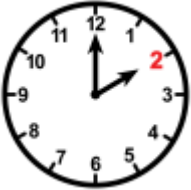




Mikä päivä tänään on?

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

 <p>14.00</p>	<p>Kello on kaksi.</p> <p>Kello on tasan kaksi.</p>	
 <p>13.45</p>	<p>Kello on varttia vaille kaksi.</p> <p>Kello on viittätoista minuuttia vaille kaksi.</p>	
 <p>14.15</p>	<p>Kello on vartin yli kaksi.</p> <p>Kello on viisitoista minuuttia yli kaksi.</p>	
 <p>13.30</p>	<p>Kello on puoli kaksi.</p>	
 <p>14.30</p>	<p>Kello on puoli kolme.</p>	

Ajan kysyminen ja ilmoittaminen

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



nurmes.fi

