



Kainuun liitto

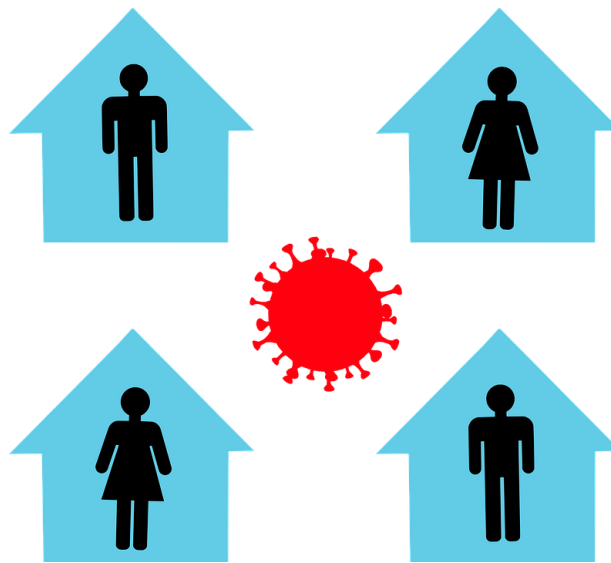
Digituki



Kainuun sote

KORPIKANSAN SELVIITYMISOPAS

Vinkkejä sähköisiin/etäpalveluihin koronapandemian aikana



Kuva: Pixabay

Sisältö

1. SOSIAALI- JA TERVEYDENHUOLTO.....	3
1.1 KAINUUN SOTE.....	3
1.1.1 KORONAINFO.....	3
1.1.2 Kainuun soten sähköiset/etäpalvelut.....	4
1.2 OMAAN TERVEYTEEN JA HYVINVOINTIIN LIITTYVIÄ VALTAKUNNALLISIA PALVELUJA JA OHJEITA.....	5
1.2.1 Oirearvioita ja tietoa.....	5
1.2.2 Keskustelu- ja kriisiapua.....	6
2. KAINUUN KUNTIEN SEKÄ VALTAKUNNALLISET KORONAVIRUSUUTISET JA – TIEDOTTAMINEN.....	6
2.1 Kainuun alue.....	6
2.2. Valtakunnallisia uutislinkkejä.....	6
3. APUA ARKEEN.....	7
3.1 Mistä apua Kainuussa?.....	7
3.1.1 Valmiin ruoan ja kauppaostosten kotiinkuljetuspalveluja Kainuussa.....	7
3.2 Kuinka voit auttaa muita?.....	8
4. VIRANOMAISPALVELUJA.....	9
5. JULKINEN LIIKENNE JA TAKSI, POSTIN JA PANKIN PALVELUT.....	9
6. YHTEYDENPITO VIRTUAALISESTI JA APUA DIGIPULMIIN.....	10
7. LIIKUNTA POIKKEUSOLOISSA.....	11
8. KIRJASTOPALVELUT.....	11

Tämän listauksen on koonnut [Kainuun digituki-hanke](#). Listauksen pohjana on käytetty Enter ry:n laatimaa [Tietopaketti ikäihmisten avuksi korona-aikana -sivua](#) ja sitä on muokattu vastaamaan Kainuun maakunnan palveluita.

Tiedot eivät ole kaiken kattavia ja muutokset voivat olla mahdollisia, joten seuraathan ajantasaista tiedotusta suoraan toimijoiden omilta verkkosivuilta!

1. SOSIAALI- JA TERVEYDENHUOLTO

1.1 KAINUUN SOTE

1.1.1 KORONAINFO

[Pandemiainfo](#) –sivustolla Kainuun sote tiedottaa koronaviruksen tilanteesta Kainuussa päivittäin. **Seuraa ajantasaiset tiedot ja ohjeistukset koronapandemiasta ko. linkin kautta!**

[Kainuun soten ohjeita koronaviruksen varalle Kainuussa](#)

[Ohjeistus kuntalaisille terveysasemilla asiointiin koronavirus-pandemian aikana](#). Kaikki sellainen terveysaseman toiminta, joka on mahdollista hoitaa etäkontaktein, hoidetaan siten.

Tietoa koronaviruksesta –chat- ja puhelinpalvelu palvelee ma - pe klo 8–21 ja la klo 9–15:

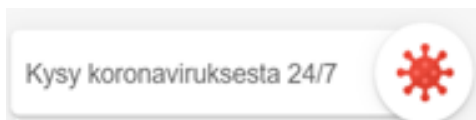
Puhelimitse 0295 535 535 tai [chatin](#) kautta

Tekstiviestillä 050 902 0163 (Tekstiviestineuvonta on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät voi käyttää puhelinpalvelua.)

Voit kysyä ohjausta ja neuvontaa [Omasotessa Terveysasemien chatin kautta](#) ma-to klo 8-16 ja pe klo 8-15.

Kainuun soten **koronaposti (korona@kainuu.fi)**, on tarkoitettu kansalaisneuvontaan **koronavirus-infektioon liittyvissä kiireettömissä asioissa**. Kysymyksiin vastaavat Kainuun soten asiantuntijat. Mikäli kyse on sairaustapauksesta, ota yhteys numeroon 116 117 tai hätätapauksessa 112.

[Kainuun soten verkkosivujen](#) oikeasta alalaidasta löydät **Koronabotin**:



Koronabotin avulla voit tehdä oirearvion, saada kotihoito-ohjeita ja löytää tietoa sairaslomatoimistukseen liittyen.

Jos epäilet saaneesi koronavirus-infektion ja/tai sinulla on voimakkaat yleisoireet, kuten korkea kuume ja huonovointisuus, soita 116 177. Hätätilanteessa soita hätäkeskukseen 112.

Jos sinulta on otettu näytteitä koronaepäilyn vuoksi, **näet tulokset [Omasoten laboratoriotuloksista](#).**

Jos tarvitset **sairaspoissaoloa varten todistuksen**, ota yhteys työterveyshuoltoosi tai omaan terveysasemaasi.

[Tartuntatautipäiväraha](#) korvaa ansionmenetystä, jos sinut on määrätty olemaan poissa työstäsi, karanteeniin tai eristykseen tartuntataudin leviämisen estämiseksi.

[Miten asioin apteekissa koronapandemian aikana](#) –ohjeistus.

Jos sinulla on flunssaoireita, älä mene paikan päälle apteekkiin, jotta et tartuta muita asiakkaita ja henkilökuntaa. Myös yli 70-vuotiaiden tulisi pysytellä toistaiseksi kotona.

Apteekkiasiat voi hoitaa verkossa tai läheisen avustuksella.

[Ohjeet reseptien uusimiseen](#) omakanta-palvelussa. [Kainuun päivystävien apteekkien yhteystiedot](#) Kainuun soten verkkosivuilla.

Apteekkituotteet internetistä/kotiinkuljetuksella:

Kanta: [Tilaa verkkoapteekista](#)

[Yliopiston Apteekki - myös verkkoapteekki](#)

[Yliopiston Apteekki - tilaa reseptilääke](#)

<https://www.yliopistonapteekki.fi/toimitusehdot>

[Kainuun soten Ikääntyneiden asiakkaiden palveluohjaus ja neuvonta](#) puhelimitse ja sähköpostilla.

Sosiaalipalveluissa asiointi ensisijaisesti [Omasoten](#) kautta tai puhelimitse. Hakemuksia voi jättää [sähköisesti](#). Jos läheiset, naapurit, omaiset tai muut tahot eivät voi auttaa ja sinulla on taloudellisia ongelmia ota yhteyttä oman kunnan aikuissosiaalityöhön.

Yhteydenotot mieluiten ma–pe klo 8–10 välillä:

Hyrynsalmi, 044 797 0445

Kajaani, 044 797 0441

Kuhmo, 044 797 0316

Paltamo, 044 712 9306

Ristijärvi, 044 797 0447

Sotkamo, 044 750 2202

Suomussalmi, 044 777 3361.

[Lasten sosiaalipalvelujen](#) yhteystiedot.

Tietoa taloudellisesta tuesta löytyy kootusti [Kainuun soten verkkosivuilta](#).

1.1.2 Kainuun soten sähköiset/etäpalvelut



Omasoten kautta voit hoitaa hyvinvointiin ja terveyteen liittyviä kiireettömiä asioita ajasta ja paikasta riippumatta. Ohjeet palvelun käyttöön löydät [täältä](#).

[En jaksa –chat-palvelut](#) Uuvuttaako vanhemmuus? Tarvitsetko apua arjen haasteisiin? Chat on tarkoitettu kainuulaisille vanhemmille ja siellä juttelevat kanssasi perhetyön ammattilaiset. Chat keskustelut ovat kahdenkeskisiä.

[Onks tää normaalia? –chat](#) Normaali.fi huolitesti ja chat auttavat kainuulaisia nuoria elämän pulmissa. Normaali.fi chatissa voit jutella nimettömänä sinua askarruttavista asioista kainuulaisen ammattilaisen kanssa. Chat on avoinna maanantaisin klo 15-17.

Aikuissosiaalityön [somesossu-chat-palvelun](#) löydät facebookista.



SEURAA MEITÄ FACEBOOKISSA!
SOMESSOSSU-CHAT PALVELUKSESSASI
Aikuissosiaalityö, ISO SOS

Arki haltuun – yhdessä eteenpäin
Aikuissosiaalityö apuna ja tukena elämässä

Kysy lisää sähköisistä ja etäpalveluista omalta hoitajaltasi, sosiaalityöntekijältäsi tai terveysasemaltasi.

1.2 OMAAN TERVEYTEEN JA HYVINVOINTIIN LIITTYVIÄ VALTAKUNNALLISIA PALVELUJA JA OHJEITA

1.2.1 Oirearvioita ja tietoa

Omaolo

[Omaolo.fi](#) on digitaalinen sote-palvelu, joka auttaa sinua arvioimaan hoidon tai palvelun tarvetta ja ohjaa suoraan oikean avun tai tuen piiriin. Palvelusta löydät myös koronaviruksen oirearvion.

TERVEYSKYLÄ.FI

[Terveyskyla.fi](#) –sivusto on asiantuntijoiden yhdessä potilaiden kanssa kehittämä erikoissairaanhoidon verkkopalvelu, joka sisältää muun muassa tietopaketin koronaviruksesta.

[Duodecimin](#) verkkosivuilta löydät ajantasaista ja luotettavaa tietoa koronaviruksesta.

THL - Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Ajankohtaista: [Katso tilannekuva ja vastaukset usein kysytyihin kysymyksiin](#)

Tiedote: [Sairasta lievät oireet kotona](#)

[Ohjevideot](#) – videoilta saat ohjeita kuinka peset kätesi ja yskit oikein ja kuinka estät koronavirusta leviämistä

Kela

[Koronan vaikutukset Kelan tukiin, hakemusten käsittelyyn ja palveluihin](#)

Kanta.fi

[Koronavirus – ohjeet kansalaiselle](#)

Omakanta

- Kansallinen terveysarkisto: [kanta.fi](#)
- [Omakanta verkkokoulussa](#) tutustut Omakantaan, sen toimintoihin ja hyötyihin. Opetuspaketista löydät myös Omakannan lyhyet opastevideot.
- **Yle Digitreenit:** [Kaikki terveystietosi löytyvät kohta Omakanta-palvelusta – testaa, tunnetko sen](#) 10 kysymyksen testiksi laadittu opastus
- Kela: [Omakanta](#) 26.4.2018 (tietoisku, 49 dian esitys, pdf)

Huolehdi myös digilaitteiden hygieniasta:

- [Ohje älylaitteen puhdistamiseen](#)
- [Ohje näppäimistön ja hiiren puhdistamiseen](#)

1.2.2 Keskustelu- ja kriisiapua

Kainuun kriisikeskus palvelee numerossa 044 782 6030
Valtakunnallinen 24/7 kriisipuhelin 09 252 50111

Chat alle 29 vuotiaille:

[Sekasin-chat](#)

Palveluita, joiden tarkoituksena on ihmisen auttaminen, tuen tarjoaminen sitä tarvitseville ja kokemusten jakaminen:

[Tukinetti](#)

Kaikille avoinna olevasta Mielenterveystalosta löydät tietoa, omahoito-ohjelmia, oppaita, oirenavigaattoreita sekä palveluhakuja:

[Mielenterveystalo](#)

SPR: Koronavirus – henkisen tuen ohjeita:

[Punaisen Ristin henkisen tuen ohjeita](#)

2. KAINUUN KUNTIEN SEKÄ VALTAKUNNALLISET KORONAVIRUSUUTISET JA –TIEDOTTAMINEN**2.1 Kainuun alue**

[Hyrnsalmen kunta](#)

[Kajaanin kaupunki](#)

[Kuhmon kaupunki](#)

[Paltamon kunta](#)

[Puolangan kunta](#)

[Ristijärven kunta](#)

[Sotkamon kunta](#)

[Suomussalmen kunta](#)

HUOM! Katso ajantasaiset terveydenhuoltoon liittyvät tiedotteet Kainuun soten [pandemiainfosta](#).

Kainuun sanomat

Uutisia [koronaviruksesta](#)

[YLE Kainuu](#) – uusimmat tiedot Kainuun koronatilanteesta

2.2. Valtakunnallisia uutislinkkejä**YLE**

[Yle:n uusimmat tiedot koronaviruksesta](#)

Tilaa Ylen uutiskirje sähköpostiisi <http://yle.fi/kirjeet>

[Näin tunnistat koronahujauksen verkossa](#)

Helsingin sanomat

[Suomi auttaa: HS yhdistää auttajat ja avuntarvitsijat keskustelemaan – Ilmoittaudu mukaan, jos haluat auttaa tai kaipaat apua](#)

- [HS on avannut koronavirusta koskevat uutiset luettavaksi maksutta](#)
- [Tilaa ilmainen koronavirus-uutiskirje](#)

3. APUA ARKEEN

3.1 Mistä apua Kainuussa?

Välttämättömän asiointin (ruoka, elintarvikkeet, lääkkeet tms.) turvaamiseksi ota yhteyttä ensisijaisesti **ystäviin, läheisiin, omaisiin ja naapurustoon**.

Apua voit saada myös **järjestöiltä** (Suomen Punainen Risti, asukas- ja kyläyhdistykset jne.) ja **seurakunnista**. Huomioi, että joidenkin järjestöjen apu voi olla myös maksullista.

Kainuun kuntien neuvontapalvelu (ei terveysneuvontaa)

- Hyrynsalmi: puh. 044 720 8714 (kunta), puh. 044 292 0253 (SPR)
- Kajaani: [palvelupuhelin](#) 040 688 7000 ma-pe klo 8–16 (ei arkipyhinä)
- Kuhmo: kaupungin vaihde 08 615 5521 (klo 9–15) sekä palvelunumerot 044 725 5295 ja 044 725 5396 (klo 8–17)
- Paltamo: 044 7500 738 (Anu Leinonen), 044 7500 989 (Laura Poikonen), ma-pe klo 8.00 – 15.00
- Puolanka: 044 762 0540 ma-pe 8 – 16 ohjausta ja keskustelutukea
- Ristijärvi: 08 6155 431 ma-pe klo 9-15.30 sekä puh. 044 720 8714 (kunta), puh. 050 348 9628 (SPR), 044 3620 023 (seurakunta)
- Sotkamo: kunnan virastotalon vaihde 08 615 5811, ma-to klo 8.00-16.00 ja pe 8.00-15.00
- Suomussalmi: puh. 0400 967 541 (SPR), 040 521 8708 (SPR), 050 339 6437 (SPR).

Kuntalaiset voivat hakea tietoa oman kunnan yrityksistä [Kainuun sotien Internet-sivuilta](#). Kainuun alueen palveluntuottajista löytyy tietoa myös hyvinvoinnin [palvelutarjottimesta](#).

3.1.1 Valmiin ruoan ja kauppaostosten kotiinkuljetuspalveluja Kainuussa

Hyödynnä yritysten tarjoamaa kotiin kuljetusta. Useat **kaupat ja ravintolat** tarjoavat maksullista kotiinkuljetusta. Monet kaupat ovat suunnanneet aukioloaikoja yli 70-vuotiaille, jotta he voisivat käydä itse asioilla, jos omaiset tai lähipiiri eivät voi auttaa.

Kainuun kuntien keräämiä tietoja ruoan ja kauppaostosten kotiinkuljetuksesta:

[Kuhmon alue](#)

[Sotkamon alue](#)

[Suomussalmen alue](#)

[Kouluruokaa kotiin –kampanja](#) auttaa kajaanilaisia lapsiperheitä

[Foodie.fi](#)

Kaikkien S-ryhmän ruokakauppojen - Prisman, S-marketin, Salen ja Alepan yhteinen kauppakassipalvelu

Foodien ohjesivut <https://www.foodie.fi/support>

Prisma-kauppakassi

Käyttäjäpalaute:

- Älä yritä valita ensimmäiseksi lähintä Prismaa, sillä palvelu valitsee toimittavan myymälän kulloisenkin tilanteen mukaan.
- Palvelu ei vaadi rekisteröitymistä, mutta toimitus S-etukortilla halvempi kuin ilman sitä.
- Tilaaminen helppoa, mutta toimitusmaksu melko kallis.

K-Ruoka-verkkokauppa K-ryhmä - K-Citymarket, K-Supermarket, K-Market

- Palvelussa voi valita haluamansa kaupan, josta tuotteet toimitetaan tai noudetaan.
- Toimitusmaksu Plussa- kortilla 9,90, muutoin 12,90€
- Ei vaadi rekisteröitymistä
- Tilauksen voi tehdä useita päiviä ennen ja varata sopivan toimitusajan - [Toimitusaika syytä varmistaa verkkokaupasta](#)
- Tilauksen voi tehdä myös mobiililaitteella K-Ruoka-sovelluksella

Näin tilaat K-Ruoka-verkkokaupasta

- huomaa myös: [Riskiryhmien omat asiointiajat K-ruokakaupoissa](#)

Turvallinen asiointi ruokakaupassa

Ruokakaupassa asioidessasi huomioithan seuraavia asioita:

- Älä mene kauppaan, jos olet sairaana
- Mikäli kuulut riskiryhmään, käytä kotiinkuljetuspalvelua, pyydä asiointiapua tai ajoita asiointisi riskiryhmille rauhoitettuun ajankohtaan
- Toimi myymälässä annettujen hygieniaohteiden mukaan
- Pese kädet huolellisesti ennen ja jälkeen kaupassa asiointia
- Älä kosketele kasvoja käsilläsi
- Pidä vähintään metrin etäisyys toiseen henkilöön ja huomioi mahdolliset etäisyysmerkinnot kassajonossa
- Aivasta ja yski nenäliinaan tai hihaan, älä käsiisi
- Kotona pese ja kuori kasvikset ja hedelmät huolellisesti, niin kuin tavallisestikin
- Havaitessasi epäkohtia – kerro asiasta myymälän henkilökunnalle

Ruokaviraston sivuilta löytyy päivittyvää ajankohtaista tietoa asiasta:

<https://www.ruokavirasto.fi/teemat/koronavirus-covid-19/>

Ruokakaupassa myynnissä olevista elintarvikkeista ei tämänhetkisen tiedon mukaan voi saada COVID-19-tartuntaa. COVID-19 koronavirus tarttuu sairastuneesta ihmisestä pisaratartuntana toiseen ihmiseen, kun sairastunut yskii tai aivastaa.

Virus voi säilyä pinnoilla ja tartunta on mahdollinen myös kosketustartuntana käsien kautta sairastuneen henkilön ysköksistä saastuneiden pintojen, kuten kahvojen tai elintarvikeottimien kautta. Kauppojen pintojen tai esineiden osuutta ei pidetä merkittävänä taudin leviämässä. (Ruokavirasto).

3.2 Kuinka voit auttaa muita?

Suomen Punainen Risti alkaa koordinoita vapaaehtoistyötä ja toimii viranomaisten apuna Kainuun alueella. SPR:n vapaaehtoiseksi voi ilmoittautua Internetissä <https://vapaaehtoiset.punainenristi.fi/> sekä <https://vapaaehtoiset.punainenristi.fi/event/7109>.

Nappinaapuri.fi/koronapu on paikka jossa voi pyytää ja tarjota apua koronaviruksen vuoksi. Viestejä voi lukea kirjautumatta, mutta viestien kirjoittaminen ja niihin vastaaminen vaatii rekisteröitymistä palveluun.

[Naapuriapu koronatilanteessa/Suomussalmi](#)

[Kajaanin korona-apu](#)

[Paltamon arjen apua](#) toiminta avun tarvitsijalle ja antajalle. Vapaaehtoisia välitetään avuksi kauppa- ja apteekkiasiointeihin.

[Facebook](#)

Facebookissa on melkein joka asuinalueelle oma keskusteluryhmä. Monet ovat tarjonneet siellä apua esimerkiksi kaupassa asioimiseen. Yhteydenpito tapahtuu Facebook Messengerin kautta.

4. VIRANOMAISPALVELUJA

Kela

[Koronaviruksen vaikutukset Kelan palveluihin, etuuksiin ja hakemusten käsittelyyn](#)

Verohallinto

[OmaVero](#)

[Suomi.fi](#) palvelusta löydät oikeaa tietoa ja saat apua erilaisiin elämäntilanteisiin (esim. läheisen kuolema). Voit asioida eri viranomaisten kanssa yhdellä kirjautumisella ja nähdä omia tietojasi eri rekistereissä.

[Suomi.fi-viestit](#)

Vastaanota viranomaisten lähettämät päätökset ja tiedoksiannot sähköisesti. Suomi.fi-viestit on turvallinen tapa viestiä julkisen hallinnon ja muiden palvelua käyttävien organisaatioiden kanssa.

[Valtuudet](#) - anna ja pyydä valtuuksia

Valtuuta toinen henkilö tai yritys asioimaan puolestasi. Pyydä valtuutusta asioida toisen henkilön tai yrityksen puolesta.

Enter ry: [Suomi.fi - kansalaisen palvelut](#) 26.4.2018

(tietoisku, 18 dian esitys, pdf)

[Kansalaisneuvonta.fi](#)

Kansalaisneuvonta ohjaa oikeaan julkiseen palveluun ja neuvoo palveluiden käytössä. Palvelua voi käyttää puhelimesta, chatilla (verkkoyhteys), lomakkeella, sähköpostilla, etäyhteydellä ja tekstiviestillä.

5. JULKINEN LIIKENNE JA TAKSI, POSTIN JA PANKIN PALVELUT

[Koronaviruksen vaikutukset Kajaanin seudun joukkoliikenteeseen](#)

Taksi

[Kainuun taksipalvelu](#)

[Korpitaksi](#)

[Kajaanin aluetaksi](#)

[OmaTaxi](#)

[Kelan korvaaman taksin tilaaminen Kainuussa](#)

VR

[Junaliikenne nyt](#) - reaaliaikaista tietoa junaliikenteestä

Matkahuolto

- [Peruuntuuko matka, huolettaako paketin kulku? – Näin olemme varautuneet koronaviruksen leviämiseen](#)

Posti - lähetykset ja rahti, pakettiautomaatit sekä ateriakuljetukset ja kotipalvelu
[Posti on varautunut koronaviruksen leviämiseen](#)

Pankit

[Koronavirusepidemian vaikutus asiointiin OP Kainuussa](#)

[Säästöpankki: Koronan vaikutukset – ajankohtaista tietoa](#)

[Nordea: Korona - vaikutukset pankkiasiointiin ja sijoitusmarkkinoihin](#)

[Danske Bank – Koronavirus](#)

6. YHTEYDENPITO VIRTUAALISESTI JA APUA DIGIPULMIIN

[Digitreenit: Ilmainen videopuhelu onnistuu yhä useammalla sovelluksella](#)

- Esitellyt sovellukset Skype, FaceTime, WhatsApp, Facebook Messenger, Google Duo

[Tivi: 5 ilmaista sovellusta videopuheluihin](#) – näiden avulla pidät läheisiisi helposti yhteyttä

- WhatsApp, FaceTime, Skype, Facebook Messenger, Google Hangouts

[Ikinörtti: Kokemuksia ryhmäpuheluista](#)

- Facebook/Messenger, Google Hangouts, WhatsApp sekä Skype

[Digitreenit: Etäpalaveri verkossa? Eri työkalut sopivat eri tarkoituksiin](#)

[Opi365: Teams - keskustelu- ja kokoustyökalu](#) (video)

[Ilona: Windows 10 ääniasetukset](#)

WhatsApp

Sovelluksella voit lähettää viestejä, puhua puheluita ja videopuheluita älypuhelimella ilmaiseksi, myös ulkomaille

- WhatsApp [ominaisuudet](#)
- Iltasanomat: [Käyttövinkkejä](#)
- [Digitreenit: Ota WhatsApp tehokäyttöön](#)

Facebook

- Yle Digitreenit: [Näin Facebook-ryhmät toimivat - kuinka niihin liitytään ja kuka näkee postaukseni?](#) (luku-aika 5 minuuttia)
- Enter ry: [Seniöri Facebookissa](#) 4.3.2019 (tietoisku, 48 dian esitys, pdf)

Instagram

- Yle Digitreenit: [Näin seuraat ja teet itse Instagram-tarinoita](#)

Apua tiedonhakuun ja digipulmiin:

- [Etänä annettava digituki](#) (Data- ja viestintäviraston, DVV, valtakunnallinen kooste)
- [Kainuun etädigituki](#) (Kainuussa saatavilla olevaa digitukea etänä)
- [Facebook-ryhmä Digitreenit](#) (Kaikille avoin keskusteluryhmä: pyydä apua ja anna vinkkejä)
- [Digitreenien peruskurssi – taitoja utelaille](#) Mahdollisuus oppia mukavalla tavalla uusia digitaitoja

7. LIIKUNTAA POIKKEUSOLOISSA

- Kajaanin ammattikorkeakoulun [Jumppakamu](#) – Ilmainen palvelu, jonka avulla kuka tahansa pystyy harrastamaan liikuntaa ajasta ja paikasta riippumatta.
- Kajaanin ammattikorkeakoulun "[Virtuaaliliikuntaa](#)" –sivusto
- [Kaukaveden Kotojummat youtube:](#)ssa
- Ulkoiluun ja retkeilyyn avuksi: [Kainuun ulkoilukartta](#) sekä Metsähallituksen [Retkikartta](#)

8. KIRJASTOPALVELUT

- Ajankohtaista: [Koko kansa lukee -kampania 16.3. – 5.4.2020](#)
Kirjastojen ja kustantajien yhteistyössä toteuttaman kampanjan aikana lähes minkä tahansa suomalaisen yleisen kirjaston kortin haltija voi tutustua kolmeen e-kirjaan ilman rajoituksia. Kampanjakirjat löytyvät [eKirjastosta](#).
- Digitreenit: [Onko e-kirja vielä avaamatta? Näin pääset alkuun](#)
- [Kainuun e-kirjasto](#)
- [Kirjastot.fi](#)
Kirjastojen verkkopalvelut
- [Makupalat.fi](#)
Linkkejä nettisivuille aiheen mukaisessa järjestyksessä kirjastolaisten tarkistamana
- [Kirjastokaista.fi](#)
Kirjastojen nettiv- ja radio
- [Kirjojen Suomi](#)
Ylen sivusto itsenäisyydenajan kirjallisuudesta Suomi 100 juhluvuonna.