



# คู่มือสำหรับคนเข้าเมือง

thai - ไทย

ฉันควรทำอะไรเมื่อย้ายบ้าน?  
จะหาบริการต่างๆ ได้ที่ไหน?  
จะรับบริการต่างๆ ได้ที่ไหน?  
ขอรับคำปรึกษาและคำแนะนำได้จากที่ใด?



บริการให้คำปรึกษาและคำแนะนำสำหรับคนเข้าเมือง	3
1. ตรวจสอบสิทธิในการพักอาศัย4	
2. กรอกรการแจ้งการลงทะเบียนชาวต่างชาติ 4	
3. ให้ทำการยื่นขอสิทธิ์ที่จะเช่าอยู่ในระบบประกันสังคมของฟินแลนด์5	
4. ให้ไปเปิดบัญชี เมื่อคุณได้รับหมายเลขประจำตัวฟินแลนด์แล้ว6	
5. ค้นหาที่พัก7	
6. แจ้งการย้ายบ้านให้กับไปรษณีย์8	
7. แจ้งการเปลี่ยนที่อยู่และวันที่ของการย้ายให้บริษัทไฟฟ้าทราบ8	
8. สมัครสมาชิกเพื่อใช้บริการ โทรศัพท์มือถือและอินเทอร์เน็ตฟินแลนด์9	
รายละเอียดติดต่อที่สำคัญ	10
สำนักงานแรงงานเขต UUSIMAA	10
สำนักงานภาษีเมือง JÄRVENPÄÄ	11
การขนส่งสาธารณะ	12
การเลี้ยงเด็กวัยอนุบาล	13
การศึกษาก่อนวัยเรียน	13
การศึกษาก่อนวัยบังคับ	14
การดูแลนักเรียน	14
สำนักงานที่ปรึกษาทางกฎหมายเขต KESKI-UUSIMAA	15
ตำรวจ	16
ร้านขายยา	17
ห้องสมุด	18
เวลาว่าง	19
สำนักงานสังคมสงเคราะห์	20
การรักษาพยาบาล	21
ศูนย์ตรวจสุขภาพเด็กและสุขภาพแม่ตั้งครรภ์	22
การดูแลสุขภาพพันธุกรรม	23

## บริการให้คำปรึกษาและคำแนะนำสำหรับคนเข้าเมือง

ที่จุดให้บริการคำปรึกษาและคำแนะนำ คุณจะได้รับข้อมูล เช่น  
เกี่ยวกับชีวิตในฟินแลนด์และชุมชนบ้านใหม่, เกี่ยวกับสิทธิในการอาศัย,  
เกี่ยวกับการทำงาน และการสมัครงาน

จุดให้บริการคำปรึกษาและคำแนะนำ

ให้บริการเป็นภาษาฟินแลนด์ อังกฤษ และ

ภาษาสวีเดน และหากจำเป็นเราจะสั่งล่าม

ผู้ให้บริการคำปรึกษา ช่วยให้คุณเข้าใจ

การตัดสินใจอย่างเป็นทางการ และแนะนำให้คุณติดต่อไปยังบริการอื่นๆ

ตามต้องการ

จุดบริการมีโบรชัวร์และข้อมูลเกี่ยวกับหัวข้อต่างๆ ให้เลือกมากมาย

ติดต่อ:

- โทร: \_\_\_\_\_
- อีเมล: \_\_\_\_\_
- เวลาเปิด: \_\_\_\_\_
- ที่อยู่: \_\_\_\_\_

Facebook:

## 1. ตรวจสอบสิทธิในการพักอาศัย

คุณสามารถค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับใบอนุญาตมีถิ่นพำนัก จากเว็บไซต์ของสำนักงานตรวจคนเข้าเมือง [www.migri.fi/oleskelulupa](http://www.migri.fi/oleskelulupa) และ Chatbot Kamu ก็จะพร้อมให้บริการคุณตลอด 24 ชั่วโมง

หากคุณไม่มีใบอนุญาตมีถิ่นพำนัก คุณมีบริการสมัครออนไลน์ของสำนักงานตรวจคนเข้าเมือง จะช่วยให้คุณค้นหาใบอนุญาตที่เหมาะสมสำหรับคุณ:  
[www.migri.fi/haluan-hakea](http://www.migri.fi/haluan-hakea)

สถานที่ให้บริการ Migri ที่ใกล้ที่สุดตั้งอยู่ในเฮลซิงกิ

## 2. กรอกรการแจ้งการลงทะเบียนชาวต่างชาติ

ไปลงทะเบียนที่สำนักทะเบียนท้องถิ่นในพื้นที่ที่คุณอาศัยอยู่ หากคุณเป็นชาวต่างชาติและย้ายมาอยู่ที่ฟินแลนด์อย่างถาวร

คุณจะได้รับการลงทะเบียนในระบบฐานข้อมูลประชากรฟินแลนด์ เมื่อลงทะเบียนแล้ว คุณก็จะได้รับหมายเลขประจำตัวประชาชน

คุณจำเป็นต้องใช้หมายเลขประจำตัวในการทำธุรกรรมในฟินแลนด์เกือบทุกรายการ

- Digi- ja väestötietovirasto, Lintulahdenkuja 2, ชั้น 2, 00530 Helsinki

เปิด จันทร์ - ศุกร์ เวลา 9-16:15

โทร 029 55 39391

[www.dvv.fi](http://www.dvv.fi)

ทำธุรกรรมทางออนไลน์หรือในการบริการลูกค้า

<input type="checkbox"/> ใบอนุญาตมีถิ่นพำนักของตนเอง
<input type="checkbox"/> ใบอนุญาตมีถิ่นพำนักของสมาชิกในครอบครัว
<input type="checkbox"/> ได้ทำการจดทะเบียนที่สำนักงานทะเบียนท้องถิ่น
<input type="checkbox"/> หมายเลขประจำตัว
_____
_____
_____

3. ให้ทำการยื่นขอสิทธิที่จะเข้าอยู่ในระบบประกันสังคมของฟินแลนด์ และ ขอความช่วยเหลือทางการเงิน จากสถาบันประกันสังคม KELA ในกรณีที่เป็น

**บัตร Kela**

ให้ทำการยื่นขอโดยการกรอกเอกสารคำร้อง (Y77, เงินสงเคราะห์แก่บุคคลที่อาศัยอยู่ในประเทศฟินแลนด์ และ การยื่นขอประกันสุขภาพ) ที่สำนักงาน Kela ทุกคนที่อยู่ในระบบประกันสังคมของฟินแลนด์มีบัตร Kela ของตัวเอง Kela จะส่งบัตรมาที่บ้าน

**เงินสวัสดิการที่ขอจาก Kela**

จาก Kela คุณสามารถสมัครขอรับการสนับสนุนทางการเงินในสถานการณ์ต่างๆ ได้ ที่จุดบริการลูกค้า Kela และที่จุดให้คำแนะนำและบริการ สำหรับคนเข้าเมือง จะให้คำแนะนำสำหรับการกรอกเอกสารคำร้อง เงินสวัสดิการที่สามารถขอจาก Kela มีอยู่เช่น: เงินสงเคราะห์เพื่อการยังชีพ, เงินสงเคราะห์ด้านที่พักอาศัย, เงินสงเคราะห์สำหรับลูก, เงินสงเคราะห์สำหรับผู้ดูแลบุตรที่บ้าน, เงินทดแทนกรณีว่างงาน, เงินบำนาญ, เงินสงเคราะห์สำหรับผู้ดูแลญาติที่บ้าน

เอกสารคำร้องสามารถพิมพ์จาก:

[www.kela.fi](http://www.kela.fi)

Kela:

ที่อยู่ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

เวลาทำการ: \_\_\_\_\_



- บัตร Kela
- บัตรประกันสุขภาพยุโรป
- เงินสวัสดิการที่จะขอ:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### 4. ให้ไปเปิดบัญชี เมื่อคุณได้รับหมายเลขประจำตัวฟินแลนด์แล้ว

คุณสามารถเปิดบัญชีในธนาคารที่คุณเลือกเอง บัตรเดบิตจะแนบไปกับบัญชี บัญชีธนาคารสามารถใช้บัตรรหัสธนาคารอิเล็กทรอนิกส์ออนไลน์ได้ ผ่านธนาคารออนไลน์นี้ คุณสามารถตัวอย่างเช่นจ่ายบิลได้ ขอรหัสธนาคารออนไลน์จากธนาคาร  
คุณต้องใช้บัตรประชาชนในการรับรหัสธนาคารออนไลน์

ธนาคารของฉัน:

---

---

บัตรเดบิต  
 รหัสธนาคารออนไลน์

## 5. ค้นหาที่พัก

อพาร์ทเมนต์ให้เช่าสามารถสมัครได้หลายแห่ง ในฟินแลนด์ สัญญาเช่าจะเป็นลายลักษณ์อักษร จะต้องชำระเงินมัดจำค่าเช่าก่อนย้ายเงินมัดจำค่าเช่าสามารถขอจาก Kela ได้หากจำเป็น โปรดทราบว่า อาจต้องใช้เวลาในการหาอพาร์ทเมนต์

คุณสามารถหาอพาร์ทเมนต์ให้เช่าได้จาก:

---

---

---

ในอินเทอร์เน็ตมีหลายเว็บไซต์ที่ประกาศอพาร์ทเมนต์ให้เช่า:

[www.etuovi.com](http://www.etuovi.com)      [www.oikotie.fi](http://www.oikotie.fi)      [www.tori.fi](http://www.tori.fi)

มูลนิธิเยาวชนมีอพาร์ทเมนต์ให้เช่าสำหรับผู้ที่มีอายุ 18-29 ที่มีงานทำ และผู้ที่กำลังจะสมัครงาน:

[www.nuorisosaatio.fi](http://www.nuorisosaatio.fi)

ที่อยู่ของฉัน:

---

---

---

ผู้ให้เช่า:

---

---

โทร. \_\_\_\_\_

## 6. แจ้งการย้ายบ้านให้กับไปรษณีย์

การแจ้งการย้ายบ้านสามารถทำได้ ด้วยแบบฟอร์มที่สามารถไปเอาจากไปรษณีย์ หรือหน่วยงานข้อมูลดิจิทัลและข้อมูลประชากร

ถ้าคุณมีรหัสธนาคารออนไลน์ คุณสามารถทำการแจ้งการย้ายบ้านที่อินเทอร์เน็ตที่เว็บไซต์ [www.posti.fi](http://www.posti.fi) ได้

รายละเอียดติดต่อไปรษณีย์:

---

---

---

posti

## 7. ทำสัญญาไฟฟ้าหรือแจ้งการเปลี่ยนที่อยู่

คุณสามารถเลือกบริษัทขายไฟฟ้าเองได้ สัญญาไฟฟ้าควรจะทำในเวลา ประมาณสองสัปดาห์ก่อนที่จะย้าย

สัญญาไฟฟ้าสามารถทำได้ทางโทรศัพท์หรือออนไลน์

บริษัทไฟฟ้าที่ฉันเลือกคือ \_\_\_\_\_

รายละเอียดติดต่อ \_\_\_\_\_

---

- แจ้งการย้ายบ้าน ไปยังบริษัทไฟฟ้า
- สัญญาไฟฟ้า





## 8. สมัครสมาชิกเพื่อใช้บริการโทรศัพท์มือถือและอินเทอร์เน็ตฟินแลนด์

สมัครสมาชิกแบบเติมเงินได้ที่ร้าน R-kiosk, ที่ร้านค้าของโอเปอเรเตอร์ (เช่น Elisa, Telia, DNA) ที่ปั๊มน้ำมัน และบางร้านค้าอื่นๆ ที่มีลักษณะคล้ายกัน คุณสามารถสมัครสมาชิกเพื่อใช้บริการอินเทอร์เน็ตและสมัครสมาชิกเพื่อใช้บริการโทรศัพท์มือถือแบบรายเดือนกับโอเปอเรเตอร์ที่แตกต่างกันก็ได้ ในกรณีนี้คุณจะชำระค่าบริการด้วยบิล

หมายเลขโทรศัพท์ของฉัน:

(รหัสประเทศของประเทศฟินแลนด์ +358) \_\_\_\_\_

หมายเลขโทรศัพท์ที่สำคัญอื่นๆ:

---

---

---

---

หมายเลขฉุกเฉินทั่วไป: **112**

## รายละเอียดติดต่อที่สำคัญ

สำนักงานแรงงานเขต UUSIMAA

[www.te-palvelut.fi/te/fi](http://www.te-palvelut.fi/te/fi)



ผู้เชี่ยวชาญที่สำนักงานแรงงานช่วยในการเลือกอาชีพ, ในการทำงาน และ ให้ข้อมูลเกี่ยวกับโอกาสในการฝึกอบรม

หากคุณต้องการล่ามสำหรับการนัดหมายของคุณ ให้แน่ใจว่าได้ขอล่ามล่วงหน้าในเวลาที่จองเวลา

ถ้าหากคุณกำลังตกงาน คุณจะต้องลงทะเบียนเป็นผู้สมัครงานเพื่อจะมีสิทธิ์ได้รับเงินว่างงาน คุณสามารถลงทะเบียนเป็นผู้สมัครงานออนไลน์ได้ที่เว็บไซต์

[www.te-palvelut.fi/te/fi](http://www.te-palvelut.fi/te/fi) --> ผู้สมัครงาน --> ลงทะเบียนเป็นผู้สมัครงาน หรือไปเยี่ยมสำนักงานแรงงาน

ผู้เชี่ยวชาญของฉันที่สำนักงานแรงงาน:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

โทร. \_\_\_\_\_

อีเมล:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

สำนักงานภาษีเมือง JÄRVENPÄÄ



[www.vero.fi](http://www.vero.fi)

ที่อยู่ไปรษณีย์: PL 4, 04401 Järvenpää

ที่อยู่เยี่ยมชม: Yhteiskouluntie 13, Järvenpää

หมายเลขโทรศัพท์ทั่วประเทศ: 029 512 000

จันทร์ - ศุกร์ เวลา 9-16:15

ในฟินแลนด์ รายได้จะถูกเก็บภาษีเสมอและเงินสวัสดิการ Kela บางประการด้วย บริษัทและเงินทุนต้องเสียภาษีด้วย

ทุกคนมีบัตรภาษีของตัวเองสำหรับการเก็บภาษี ที่เขียนเปอร์เซ็นต์ภาษี

ถ้าคุณต้องการบัตรภาษี สามารถไปรับได้ที่สำนักงานภาษีด้วยตัวเอง, โดยที่โทรไปที่นั่น หรือไปเอาจาก OmaVero คือบริการภาษีออนไลน์

บัตรภาษีได้ส่งให้มายังแล้ว

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## การขนส่งสาธารณะ

การขนส่งสาธารณะเป็นวิธีการเดินทางที่ประหยัดและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ตัวเดินทางสามารถซื้อได้จากสำนักงานของ Matkahuolto และ VR, เครื่องขายตั๋ว, แอปพลิเคชันมือถือ และร้านค้าออนไลน์ ราคาตัวเดินทางและบัตรรายเดือนแตกต่างกันไป เด็ก, นักเรียน, ทหารเกณฑ์, ข้าราชการ และผู้สูงอายุ มักจะได้รับส่วนลดค่าตั๋ว และถ้าหากคุณเดินทางบ่อย ตัวรายเดือนอาจเป็นตัวเลือกที่ถูกลงกว่า

การเดินทางโดยรถประจำทาง: หยุดรถเมล์ที่ป้ายรถเมล์ด้วยสัญญาณมือเพื่อขึ้นรถ และกดปุ่มหยุดเพื่อออกจากรถเมล์ที่ป้ายรถเมล์ต่อไป  
คุณสามารถซื้อตั๋วจากคนขับได้

Matkahuolto Oy Ab

[www.matkahuolto.fi](http://www.matkahuolto.fi)

คำแนะนำเกี่ยวกับตารางเวลา โทร: 0200 4000 (24ชม/7วัน)

การเดินทางโดยรถไฟ: จะต้องซื้อตั๋วก่อนการเดินทางด้วยรถไฟ รถไฟจอดที่สถานีตามเส้นทาง

VR Oy

[www.vr.fi](http://www.vr.fi)

คำแนะนำเกี่ยวกับตารางเวลา โทร: 0600 41 900 (จันทร์-ศุกร์ เวลา 5-22 และ เสาร์-อาทิตย์ เวลา 7-22)



## การเลี้ยงเด็กวัยอนุบาล

คุณสามารถขอที่ในสถานรับเลี้ยงเด็กสำหรับเด็กที่อายุต่ำกว่าวัยเรียน ต้องทำการสมัครอย่างน้อยสี่เดือนก่อนที่ความจำเป็นในการดูแลเด็กจะเริ่มขึ้น

หากการเริ่มต้นของความจำเป็นในการดูแลไม่แน่นอน เช่น เพราะงานหรือการเรียนของพ่อแม่ ก็จะสมัครการเลี้ยงเด็กวัยอนุบาลเร็วที่สุดเท่าที่เป็นไปได้

แต่อย่างน้อยสองสัปดาห์ก่อนที่ความจำเป็นในการดูแลจะเริ่มขึ้น เวลาการฝากเลี้ยงสามารถตกลงกับผู้ปกครองได้

เอกสารร้องขอที่ฝากเลี้ยงเด็กวัยอนุบาล สามารถทำออนไลน์หรือ สามารถพิมพ์มันจากอินเทอร์เน็ต กรอก และส่งไปยังที่อยู่:

---

---

เอกสารร้องขอสามารถรับได้จาก:

---

---

คุณยังสามารถติดต่อบริการที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเลี้ยงเด็กวัยอนุบาล:

โทร: \_\_\_\_\_

## การศึกษาก่อนวัยเรียน

การศึกษาก่อนวัยเรียนจัดในปีก่อนการศึกษาภาคบังคับ คุณจะได้รับการแจ้งเกี่ยวกับการเริ่มต้นการศึกษาก่อนวัยเรียนของเด็ก

และคำแนะนำสำหรับการสมัคร ด้วยจดหมายที่บ้าน หรือจะได้รับการแจ้งในวิลมา

โรงเรียนสถานรับเลี้ยงเด็ก:

\_\_\_\_\_

โทร. \_\_\_\_\_

โรงเรียนของลูกที่จัดการศึกษาก่อนวัยเรียน:

\_\_\_\_\_

โทร. \_\_\_\_\_

## การศึกษาภาคบังคับ

ในประเทศไทยในแลนค์เด็ก ๆ มีการศึกษาภาคบังคับ วัยเรียนภาคบังคับจะเริ่มในปีที่เด็กจะอายุเจ็ดขวบ หากเด็กยังไม่พูดภาษาไทยในแลนค์เขาอาจจะได้รับการสอนเตรียมความพร้อมสำหรับการศึกษาภาคบังคับ การสอนเตรียมความพร้อมใช้ระยะเวลาหนึ่งปี

คุณสามารถติดต่อผู้เชี่ยวชาญการสอน:

โทรศัพท์: \_\_\_\_\_

เว็บไซต์:

\_\_\_\_\_

## การดูแลนักเรียน

การดูแลนักเรียนดำเนินการร่วมกับผู้ปกครองของนักเรียน ในการนัดพบจะคุยเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก, ความเป็นอยู่ที่ดี และนิสัยสุขภาพ การดูแลนักเรียนดูแลการที่นักเรียนมีสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และได้รับคำแนะนำและการดูแลที่เขาต้องการ

ในกรณีที่เจ็บป่วย ให้ไปที่ศูนย์สุขภาพในพื้นที่ของคุณ

โรงเรียนของคุณ:

\_\_\_\_\_

คุณครู:

\_\_\_\_\_

รายละเอียดติดต่ออื่นๆ:

\_\_\_\_\_



## สำนักงานที่ปรึกษาทางกฎหมายเขต KESKI-UUSIMAA

ความช่วยเหลือทางกฎหมายหมายความว่า พลเมืองสามารถได้รับความช่วยเหลือเกี่ยวกับเรื่องทางกฎหมายจากทรัพย์สินของรัฐในทั้งหมดหรือบางส่วน

สำนักงานที่ปรึกษาทางกฎหมายเขต Keski-Uusimaa อยู่ในเขตความช่วยเหลือทางกฎหมายและการอนุบาลของทางตอนใต้ของฟินแลนด์

ที่ทำการ Järvenpää

ที่อยู่เข้ามาเยี่ยม: Sibeliuksenkatu 15B, Järvenpää อาคาร Nordea

ที่อยู่ทางไปรษณีย์: Sibeliuksenkatu 15B, 04400 Järvenpää

โทรศัพท์: 029 56 60230 / การจูงคิว

โทรสาร: 029 56 60188

อีเมล: [keski-uusimaa.oikapu@oikeus.fi](mailto:keski-uusimaa.oikapu@oikeus.fi)

ที่ทำการ Hyvinkää

ที่อยู่เข้ามาเยี่ยม: Urakankatu 1 B, ชั้น 3 Hyvinkää

ที่อยู่ทางไปรษณีย์: PL 87, 05801 Hyvinkää

โทรศัพท์: 029 56 60230 / การจูงคิว

โทรสาร: 029 56 60238

อีเมล: [keski-uusimaa.oikapu@oikeus.fi](mailto:keski-uusimaa.oikapu@oikeus.fi)

<https://oikeus.fi/oikeusapu/keski-uudenmaanoikeusaputoimisto/fi/index.html>

ตำรวจ

เว็บไซต์: \_\_\_\_\_



**POLIISI**  
ITÄ-UUSIMAA

สถานีตำรวจ Nurmijärvi

Keskustie 2 A, PL 11, 01901 Nurmijärvi

สถานีตำรวจ Järvenpää

Mannilantie 26-28, PL 6, 04401 Järvenpää

สถานีตำรวจ Hyvinkää

Urakankatu 1, PL 62, 05801 Hyvinkää

หมายเลขโทรศัพท์:

โทร: 0295 430 291 (ชุมชน)

โทร: 0295 434 900 ให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์สำหรับบริการออกใบอนุญาต จันทร์-ศุกร์ เวลา 9 - 11

โทร: 0295 435 100

- การแจ้งความ

- กรณีความผิดทางอาญาอื่น ๆ

- เรื่องการจราจร

- เรื่องตำรวจอื่นๆ

หมายเลขฉุกเฉินทั่วไป 112



## ร้านขายยา

คุณสามารถซื้อยาที่ใช้ในการรักษาโรคด้วยตนเองและยาตามใบสั่งแพทย์ได้จากร้านขายยา เมื่อไปรับยาตามใบสั่งแพทย์จะต้องแสดงบัตร Kela

## ร้านขายยาที่ใกล้ที่สุด:

---

---

---

---

---



## ห้องสมุด

คุณสามารถยืมหนังสือ, นิตยสาร, ภาพยนตร์ และซีดีได้ฟรีด้วยบัตรห้องสมุด บัตรห้องสมุดสามารถรับกับบัตรประจำตัวประชาชนจากห้องสมุด

โดยปกติระยะเวลาการยืมคือ 4 สัปดาห์ โปรดจำไว้ว่า หนังสือที่ไม่ได้อ่านไปคืนจะต้องเสียค่าธรรมเนียมล่าช้า

นิตยสารสามารถอ่านได้ฟรีในห้องอ่านหนังสือที่ห้องสมุด นอกจากนี้คุณยังสามารถใช้คอมพิวเตอร์ในห้องสมุดได้ และสแกนและพิมพ์อีกด้วย

ห้องสมุดหลัก:

ที่อยู่: \_\_\_\_\_

โทร: \_\_\_\_\_

ห้องสมุดที่ใกล้ที่สุด:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ห้องสมุดเคลื่อนที่: \_\_\_\_\_



## เวลาว่าง

ข้อมูลเกี่ยวกับบริการในท้องถิ่น, การท่องเที่ยว, อุทยานวัฒนธรรม, พื้นที่กลางแจ้ง, โอกาสในการช้อปปิ้ง และกิจกรรมต่างๆ สามารถได้รับจาก:

เว็บไซต์: \_\_\_\_\_

ที่ศูนย์ชุมชนสามารถทำงานอดิเรก เหมือนสิ่งอื่นใด: เล่นกีฬา, ทำอาหาร, ทำงานฝีมือ, เล่นดนตรี และ เรียนภาษา:

เว็บไซต์: \_\_\_\_\_

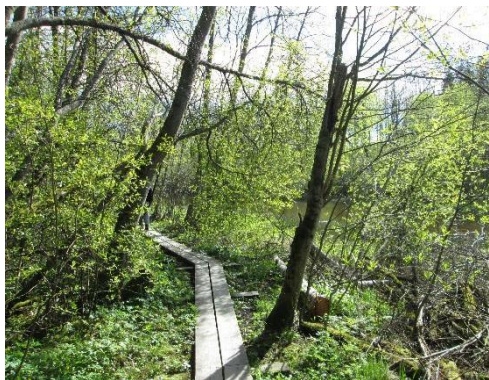
ชมรมกีฬา: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ที่ศูนย์ว่ายน้ำ สามารถทำงานอดิเรก เหมือนสิ่งอื่นใด: เล่นกีฬาหน้า ออกกำลังกายแบบกลุ่ม และไปเข้ายิม:

เว็บไซต์: \_\_\_\_\_



# Keski- *SOTE* Uudenmaan

สมาคมเทศบาล Keski-Uudenmaan sote (Keusote) รับผิดชอบการจัดการ และ การผลิตบริการสังคมสงเคราะห์และบริการสุขภาพในเขตเทศบาลเมือง

## บริการสังคมสงเคราะห์

บริการสังคมสงเคราะห์ให้การสนับสนุน, ความช่วยเหลือ และคำแนะนำ คุณน่าจะขอความช่วยเหลือ ถ้าคุณรู้สึกว่า คุณไม่รอดในชีวิตประจำวันด้วยตัวเอง, แรงของคุณเองไม่พอ หรือต้องการความช่วยเหลืออย่างเป็นทางการ เช่น เกี่ยวกับการทำมาหากินหรือที่อยู่อาศัย

นอกจากนี้คุณจะได้รับคำแนะนำทั่วไป จากบริการสำหรับคนเข้าเมืองในเขตเทศบาลเมือง

ข้อมูลเกี่ยวกับบริการสังคม:

[www.keski-uudenmaansote.fi/asiakasryhmien\\_palvelut/](http://www.keski-uudenmaansote.fi/asiakasryhmien_palvelut/)

รายละเอียดติดต่อ:

---

---

---

## การรักษาพยาบาล

หมายเลขฉุกเฉินทั่วไปคือ 112



### 1. การรักษาพยาบาลแบบไม่เร่งด่วน:

คุณสามารถพบแพทย์และพยาบาลได้ที่ศูนย์สุขภาพที่ดูแลสุขภาพของประชาชนในเขตของคุณ การจองเวลาจากพยาบาล ในวันธรรมดา เวลา 8.00 น. ถึง 10.00 น. [www.keski-uudenmaansote.fi/asiakasryhmien\\_palvelut/terveys-ja-sairaanhoito/laakari--ja-hoitajavastaanotot/ajanvaraus/](http://www.keski-uudenmaansote.fi/asiakasryhmien_palvelut/terveys-ja-sairaanhoito/laakari--ja-hoitajavastaanotot/ajanvaraus/)

หากคุณจองเวลาแต่ไม่ไปตามนัดที่ตกลงไว้ คุณจะต้องเสียดั่งค์สำหรับเวลาแพทย์ที่คุณไม่ได้ยกเลิก ดังนั้นอย่าลืมยกเลิกนัด ถ้าคุณจะไปตามนัดไม่ได้!

### 2. หากคุณป่วยกะทันหัน ให้โทรติดต่อหมายเลขศูนย์สุขภาพ เพื่อขอคำแนะนำ: (09) 2500 3295 เมื่อเข้ามาที่ห้องฉุกเฉิน กรุณาเอาหมายเลขคิว บ่อยครั้งผู้ป่วยจะถูกส่งต่อไปยังห้องพยาบาลก่อน และถ้าจำเป็นหลังจากนั้นไปพบคุณหมอ

[www.keski-uudenmaansote.fi/asiakasryhmien\\_palvelut/terveys-ja-sairaanhoito/kiireellinen-hoito/](http://www.keski-uudenmaansote.fi/asiakasryhmien_palvelut/terveys-ja-sairaanhoito/kiireellinen-hoito/)

### 3. หากคุณป่วยหนักในช่วงตอนเย็นหรือช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ มีบริการฉุกเฉินของศูนย์สุขภาพ ที่ Hyvinkää: Sairaalankatu 1, Hyvinkää.

โทรสอบถามก่อนที่จะไปห้องฉุกเฉิน โทร. 116 117

## ศูนย์ตรวจสุขภาพเด็กและสุขภาพแม่ตั้งครรภ์

ที่ศูนย์ตรวจสุขภาพแม่ตั้งครรภ์ สามารถมาได้ทุกครอบครัว กรุณาติดต่อศูนย์ตรวจสุขภาพ เมื่อทดสอบการตั้งครรภ์เป็นบวก

ที่ศูนย์ตรวจสุขภาพแม่ตั้งครรภ์ คอยดูแลสุขภาพคุณแม่ตั้งครรภ์

การทำงานของ ศูนย์ตรวจสุขภาพเด็ก สนับสนุนการเจริญเติบโตของแต่ละบุคคล และการพัฒนาของเด็ก และการมีส่วนร่วมของพ่อกับแม่ เด็กๆจะไปที่ศูนย์ตรวจสุขภาพเด็กจนถึงวัยเรียน

[www.keski-uudenmaansote.fi/asiakasryhmien\\_palvelut/lapsen-ja-perheet/perhekeskupalvelut/neuvola/](http://www.keski-uudenmaansote.fi/asiakasryhmien_palvelut/lapsen-ja-perheet/perhekeskupalvelut/neuvola/)

บริการทางโทรศัพท์ \_\_\_\_\_

เปิดบริการ \_\_\_\_\_

ศูนย์ตรวจสุขภาพเด็กและสุขภาพแม่ตั้งครรภ์ ซึ่งอยู่ใกล้ตัวคุณ

ที่อยู่: \_\_\_\_\_



## การดูแลสุขภาพทันตกรรม

บริการทางทันตกรรมจัดที่สถานีนอนมัยต่าง ๆ

ให้โทรติดต่อบริการ โทรศัพท์ทางทันตกรรมก่อนทุกครั้ง และจองเวลา

[www.keski-uudenmaansote.fi/asiakasryhmien\\_palvelut/terveys-ja-sairaanhoito/hammashoito/ajanvaraus-ja-neuvonta/](http://www.keski-uudenmaansote.fi/asiakasryhmien_palvelut/terveys-ja-sairaanhoito/hammashoito/ajanvaraus-ja-neuvonta/)

คลินิกทันตกรรมที่อยู่ใกล้คุณ:

ที่อยู่: \_\_\_\_\_

โทร: 019-2260700 (จองเวลา)

ถ้าคุณจะไม่ไปตามนัด อย่าลืมยกเลิกมัน เวลาแพทย์ที่ไม่ได้ยกเลิก จะถูกเรียกเก็บเงิน

## กรณีเร่งด่วน

บริการทันตกรรมฉุกเฉิน ในกรณีเร่งด่วน จันทร์-ศุกร์ เวลา 14.00-21.00, เสาร์-อาทิตย์ เวลา 8.00-21.00

โทร: 09- 4717 1110

