

Tervis ja Turvalisus

6. november 2019

KRIISIDEKS VALMISOLEK JA UIMASTIENNETUS

Toimetaja Siim Jõgis, e-post siim.jogis@sonumid.ee



Laste mitmevõistlus 2019

Foto: www.facebook.com/ATO-Spordiklubi

Kriisist ja uimastitest

Tänane ja selle aasta ainuke tervise ja turvalisuse erileht on pühendatud eeskätt kriisideks valmisoleku teemale. Eriti pärast hiljutist tormi, kus Kagu-Eesti pidigi elama lehekülgedel 2 ja 3 kirjeldatud juhtnööride järgi, on abstraktsioon kriisist muutunud tõelisuseks.

Kriis aga ei pea olema ainult selline, mida me silmaga näeme ja kõrvaga kuuleme. Viimasel leheküljel tuleb juttu narkootikumidest. Kui kevadel viisin gümnaasiumiõpilastele läbi uimastiteemalist tundi, tuli neil vastata ühiselt mõnele testküsimusele. Küsimusele, mis te arvate, kas enamik Eesti inimestest on narkootikume proovinud, vastasid nad kui ühest suust – jaa, loomulikult! Tegelikult muidugi suur enamus noortest ja täiskasvanud inimestest seda teinud ei ole ja ei tule selle pealegi, aga kuvand on kujunenud selliseks, et narkootikumide kasutamine on ühiskondlik norm.

Tõepoolest, koguni poliitikute tasandil on narkoteema võetud üles ja toodud isegi kanepi legaliseerimine päevakorda, on üritatud tõestada, kui kasulik on kanepi tarbimine inimestele ja riigile. Eks see kõik mõjutab ka noori.

Raplamaal on üle mitme aasta loodud uimastiennetusnõukogu, kes tegeleb nii ennetustöö kui ka ravi ja rehabilitatsiooniga koordineerimisega maakonnas. Uimastiennetusnädal toimus meil viimati 10 aastat tagasi. Seekord alustame novembris taas. Ja väga ootame lapsevanemaid 25. novembril narkoteemalisele foorumile Rapla kinos.

Neljapäeval on aga Rapla riigimajas maakonna 22. tervisekonverents, mis on sel korral pühendatud töökohta ja tööealiste tervisedendusele. Konverentsi osa on ka tervisetoodete ja -teenuste mess. Oodatud on nii tööandjad kui ka töövõtjad! Ja pidulikus osas tunnustame lisaks tervise ja turvalisuse edendajatele ning tervisetegudele ka tervisesõbralikku ja turvalist töökohta.

Ülle Laasner,

Raplamaa Omavalitsuste Liidu turvalisuse ja rahvatervise spetsialist

I Raplamaa tervise ja turvalisuse edendaja 2019

- 1. Viljo Sinikas** - suurepärase korvpallitreener ja armastatud kehalise kasvatusõpetaja
- 2. Triin Tähtla** - kauaaegne turvalisuse edendaja Raplamaal, politseinike seas tervise edendamise eeskuju ja kaasatõmbaja
- 3. Naiskodukaitse Rapla ringkonna Märjamaa jaoskond** - Märjamaal seikluspäevade, matkade ja tegevuste korraldaja nii kogukonnale kui ka noortele
- 4. Marko Matson** - vabatahtlik terviseradade korraldaja Järvakandis, kauaaegne turvalisuse tagaja päästes kohaliku komandopealikuna
- 5. Marje Nahkur** - 50 aastat Raplas armastatud hambaarstina tegutsemist
- 6. Anabell Kinkar** - tervise- ja sporditöö edendaja Rapla vallas
- 7. Sven Murula** - lastekaitse Rapla vallas
- 8. Adila-Pihali külad** - tervispäevade korraldajad Kohila vallas, kogukonnaelu edendajad
- 9. Meelis Rimmel** - päästealase ennetustegevuse tegija Märjamaa vallas ja seda eelkõige suunitlusega lastele ning noortele

II Raplamaa tervisetegu 2019

- 1. Rapla discgolfipark, Raido Galjaev** - Rapla terviserajale discgolfipargi loomine ja paljude võistluste korraldamine
- 2. Laste mitmevõistlus, ATO Spordiklubi ja Tarmo Rahuoja** - 11. korda toimunud laste mitmevõistluse korraldamine, milles osales üle 300 lapse
- 3. Heategevuslik kevadõhtu Eesti Vähiliidu toetuseks, Tuuliki Lemsalu ja Kristiina Põhjakas** - noorte korraldatud heategevusõhtu, mille raames annetati Eesti Vähiliidule üle 500 euro

III Raplamaa tervisesõbralik ja turvaline töökoht 2019

- 1. Hageri Hooldekodu**
- 2. Saarioinen OÜ (Mamma)**

Raplamaa 22. tervisedenduse konverentsi PÄEVAKAVA

7. novembril Rapla riigimajas

10.00 **Messi avamine** fuajees

11.00 **Konverentsi avamine** suures saalis

"Töökohta tervisedendus Eestis" - Külli Luuk, Tervise Arengu Instituut, töökohtade valdkonna vanemspetsialist

11.20 "Millest sõltub heaolu töökohtal?" - Kaire Piirsalu-Kivihall, www.töõheaolu.ee eestvedaja

12.00 **Tunnustamine**

12.30 **Lõuna**

	Suur saal	II korruse saal	III korruse saal	IV korruse saal
	Head praktikad töökohtal	Psühhosotsiaalne keskkond	Liikumisharjumuse toetamine	Vaimne tervis
13.30	Tööenergiaprogramm Rimis, töökeskkonna-juht Egne Kurvits ja liikumisnõustaja Helen Saar	Töökiusamine ja tööandja roll olukorra lahendamisel, Kaire Saarep, Tööinspektsiooni nõustamistalituse juhataja	10 põhjust, miks peaksid alustama sporditoetuse pakkumisega juba täna! Sportimise lihtsustamise võimalustest läbi SportID, Andres Joosep, Eesti turu müügijuht	Astu masendusele vastu, Inge Tael, psühholoog, VATEK vaimse tervise projekti töötuba
14.00	Kuidas Mamma töötajate eest hoolitseb, Marelle Pihlak, Saarioinen OÜ personalijuht	Supervisioon kui võimalus tööroõmu elustamiseks, Elliko Konno, superviisor/coach		
14.30	Olla Peresõbralik töötandja kui uus norm! Kaidi Kornak, Saue Production OÜ finantsjuht ja Ettevõtlikud Naised Raplamaal MTÜ juhatus liige	Ettevõtte väärtused ja visioon ning nende olulisus läbi coachingu põhimõtete, Chanet Siret Simonen, coach ja koolitaja https://www.chanet.ee/about-chanet/	Politseitöötajate tervise hoidmise võimalused – liikumine ja toitumine, Janno Ruus, Rapla politseijuht	

Messil: massaaž, töötervishoiuteenus, sõltlaste rehabilitatsioon, terviseuuringud, suitsetamisest loobumise nõustamine, Figuurisõbrad, Benu apteek, Päästeamet, Maanteeamet, siseliikumisrada, karjäärikiirabi, tervisetooted, terviseteenused, spordiklubid jpm.

Võimalus kella 10-15 külastada Eesti Töötukassa Raplamaa osakonna karjäärikeskust riigimaja II korrusel.



Tanel Vahter: Igaüks võiks mõelda, kus on talle lähim kaev või allikas

Poolteist nädalat tagasi tabasid Lõuna-Eestit ulatuslikud elektrikatkestused. Majapidamised olid päevade kaupa ilma elektri ning kraani-veeta. Milline on kõige tõenäolisem kriis, mis võiks tabada Kesk-Eestit? Kuidas selleks valmistuda? Kõigest sellest rääkisime Päästeameti Raplamaa piirkonnajuhi Tanel Vahteriga.

Siim Jõgis

Ootamatuks kriisiks saab valmistuda toidu varumisega, kuid vähemalt sama oluline on ka teadmine, kust hankida joogivett, kui kraanist seda ei tule. Tanel Vahter ütles, et igaüks võiks mõelda, kus on temale lähim joogiks või söögivalmistamiseks sobiv veevõtukoht – kas allikas või kaev, et kriisi korral see teadmine kohe kuskilt ajusagarate vahelt võtta oleks.

Miks on päriselt vaja rääkida kriisideks valmistumisest? Miks on päriselt vaja võimalikeks kriisideks valmistuda?

Tegelikult on asi väga lihtne. Eelmisel nädalavahetusel möllas Lõuna-Eestis lihtne loodusnähtus - tugev tuul. Inimesed seda kuidagi mõjutada ei saa, kuid see tekitab suurt



Päästeameti Raplamaa piirkonnajuht Tanel Vahter.

Foto: SIIM SOLMAN

pahandust ja lõhub elektrilise mitmest kohast. Tulemuseks ongi kriis. Lõuna-Eestis põhjustas elektrikatkestuse tuulepuhang, mida keegi ette näha ei saanud. Küll aga saame selleks valmis olla.

Minu kui päästeametniku jaoks on isegi hea, et selline asi juhtus, sest nüüd ei pea kriisidest rääkides tooma vanu näiteid, vaid värske kogemus on olemas. Usun, et Raplamaa inimene oskab väga hästi samastuda ja mõelda, mis oleks saanud, kui ta ise oleks olnud Võrus või mis oleks juhtunud, kui sama tuul oleks olnud meil siin. Kas Raplamaa oleks selleks kuidagi paremini valmis? Ma

ütlen, et kindlasti mitte.

Mida saaks sellest Lõuna-Eesti näitest üksikisiku tasandil õppida? Kuidas valmistuda olukorraks, kui ma tegelikult ei tea, kui kaua elektrikatkestus kestab?

Õigustatud küsimus. Lõuna-Eesti näitel saab öelda, et kohalike omavalitsuste töötajad ei teadnud, millal elekter tagasi tuleb, aga neil oleks seda olnud väga vaja teada. Võrguettevõtte ütles neile, et "me usume, et homme saab". See ei olnud konkreetne vastus. Tegelikult tuleks välja öelda kõige hullem stsenaarium ja siis saavad inimesed selleks valmistuda. Muidu

võib juhtuda, et inimene sööb olemasoleva toidu ära ja siis tuleb info, et tegelikult tuleb elekter tagasi alles paar päeva hiljem.

Kas toidu ja joogivee varumine on põhilised ettevalmistusabinõud ootamatuteks kriisideks või mida peaks kindlasti veel tähele panema?

Üldine number on, et üks pere peaks kriisiolukorras ise toime tulema seitse päeva. Abi ei pruugi lühema ajaga tulla. Mõistlik on koju varuda kaupa, mis säilib ilma külmapita. Toit on loomulikult oluline. Soovituslikud nimekirjad on iseenesest olemas, mida võiks varuda. Vee kohta öeldakse, et ühe inimese kohta võiks päevas olla kolm liitrit. See on nii joomiseks kui ka söögi valmistamiseks. Igaüks võiks mõelda, kus on tal lähim veevõtukoht – kaev või allikas. Kui sul endal kaevu ei ole, siis võib-olla naabril on. Korteris on muidugi keerulisem. Võrus olid vee-ettevõtted muide valmis juba vett inimestele viima, mis iseenesest oli väga äge.

Mis on Rapla maakonna spetsiifika? Millised kriisid on kõige tõenäolisemad?

Tuulest või lumetormist tingitud elektrikatkestus. Mererannikut meil siin ei ole ning samuti pole suuri ohtlike ainetega tegelevaid ettevõtteid, kus juhtuvad õnnetused kahjustaks suurt maa-ala ja paljusid inimesi. Metsatulekahju võib ka kriisi tekitada, kuigi Päästeamet on nendeks päris hästi valmis. Tuule vastu me ei saa.

Kas nii võib öelda, et kõige hullem on see, kui kriis tabab meid talvel?

Jah, võib küll. Lõuna-Eesti kriis saabus ka ajal, kui öösel olid väljas juba miinuskraadid. Kaugküte ei tööta ning kortermajad muutuvad kõledaks, veetorud lähevad lõhki. Kahju võib olla väga suur.

Kas Lõuna-Eesti kriisi näide oli selles suhtes õnnelik, et elekter taastati loetud tundide ja päevadega?

Jah, me ei saa rääkida massilisest joogivee või toasooja puudumisest. Kriisi mõttes oli see lühike aeg, jah. Nii see

peabki olema. Enne rääkisime seitsme päeva varudest. Võiks ju öelda, et mis kriis see on, mis kestab neli-viis päeva. Aga selle peale ongi hea öelda, et kui me kõik oleksime seitsmeks päevaks varustatud, ei peaks sellest teemast nii palju rääkima.

Kas Päästeamet on Raplamaal selliseks sündmuseks valmis, mis hiljuti Lõuna-Eestit tabas?

Ma arvan küll, sest inimesi on piisavalt informeeritud ja meil on plaanis lähiajal veel valdada juhtidega kokku saada, et tegevusi arutada.

Kriisideks valmisoleku koolitus kohaliku omavalitsuse töötajatele

Eesmärk: tõsta iga kodaniku ja asutuse valmisolekut toime tulla kriisidega, mille on põhjustanud eluks vajaliku teenuse katkemine.

13.11 kell 10 Kehtna vald, vallamaja I korruse saal.

15.11 kell 8.30 Rapla vald, Rapla päästekomando

20.11 kell 10 Kohila vald, Kohila gümnaasium

21.11 kell 10 Märjamaa vald, Märjamaa rahvamaja

Koolituse kava:

- Miks me peame olema valmis?
- Kuidas on valmis päästeamet ja teised asutused?
- KOVi valmisolek ja tegevused kriisi eel ja kriisi ajal
- Ulatuslik evakuatsioon
- Kommunikatsioon (enne, nüüd, pärast)



KAARDISTA OLULISED KONTAKTID LÄHIKONNAS

Mõtle läbi, kes lähikonnas saavad vajadusel aidata:	Nimed	Kontaktid (võimalusel nii mobiil- kui lauatelefon)
nõu ja jõuga (varude täiendamine, raskete asjade tõstmine, parandustööd vms)		
arstiabi		
esmaabi		
lumesahk (kinnitusisanud tee)		
mootorsaag (langenuud puud)		
Operatiivne info (nt. külvavem, majanaaber)		
muu (vastavalt sinu, pere ja kogukonna vajadustele)		
Kes võivad ise tõenäoliselt abi vajada		

SOOVITUSLIK VARUDE NIMEKIRI

Joogivesi:

- kolm liitrit ööpäevas inimese kohta (organismi veevajadus on 28–35 ml kehakaalu kilogrammi kohta);
- veevajadus sõltub vanusest, töö ja tegevuse iseloomust, tervislikust seisundist, ilmast, suurenenud higistamisest (kuum ilm, raske kehaline töö).

Täiskasvanute toiduks on soovitatav varuda:

- erinevaid konserve (kala-, lihakonservid, segukonservid, kaunviljakonserv);
- pakisupid ja püreepulbrid, samuti helbed, mida on kerge valmistada;
- valmis makaroni-, kõõgivilja-, teravilja- või kaunviljaroog lihaga (toode tarbitav kuumutatuna või kuumutamata);
- teraviljatoode (kuivikleib, soolase või neutraalse maitsega küpsis);
- süsivesikuterikas toode (magusad küpsised, karamell, konser-

veeritud puuviljad, kuivatatud puuviljad, halvaa, kondenspiim).

Väikelaste toiduks on soovitatav varuda:

- rinnapiimaasendaja pulber (jätka-piimapulber), mis katab vähemalt terve ja kuue kuu vanuse imiku päevase piimavajaduse (üks liiter ööpäevas);
- teraviljatooted, mida on kerge valmistada;
- püreepulbrid, helbed, mida on kerge valmistada;
- valmis roog väikelastele lihaga (toode tarbitav kuumutatuna või kuumutamata);
- lisanduva teraviljatootena põhiroale neutraalse maitsega küpsised;
- süsivesikuterikkad tooted (magusad küpsised, kondenspiim, marmelaad), mis ei sisalda säilitusaineid ja teisi väikelastele sobimatuid lisaineid;
- vajalikus koguses pakendatud nõuetekohast vett.

Esmatarbed majapidamises:

- taskulamp ja varupatareid;
- esmaabitarbed ja sulle olulised ravimid;
- patareide/aku pealt töötav raadio;
- akupank mobiilsete seadmete laadimiseks;
- küünlad ja tikud;
- veepuhastustabletid või kaasaskantav veefilter;
- niisked hügieenilapid;
- sularaha.

ELUTÄHTSATE TEENUSTE KATKESTUSED

Mõtle läbi, millest sõltud ja kuidas olla paremini valmis. Mida ennetavalt teha, et elutähtsate teenuste katkemisel saaksid võimalikult tavapärase elu jätkata.

Elektrivarustus:

- elektrigeneraator majapidamises,
- akupank,
- alternatiivne küttesüsteem, kui muidu on küte seotud elektriga - nt gaasikamin, päikesepaneelid;

- veevarud, kui vett pumpab kaevust elektripump ja/või vântkaevu võimaluse loomine;
- küünlad valguse tekitamiseks.

Sularaha ringlus: sularahavaru majapidamises.
Kaugküte: alternatiivne küttesüsteem - nt. elektriradiaator

Gaasivarustus:

- alternatiivne küttesüsteem - nt. elektriradiaator;
- alternatiivne toiduvalmistamise võimalus - elektripliit, puupliit.

Veevarustus ja kanalisatsioon:

- veevarud majapidamises;
- võimalusel kuivkäimla rajamine, vihmavee kogumise mahutid,
- kaevu korrastamine,
- allika puhastamine ja ligipääsu tagamine.

Telefoni- ja/või andmevõrk

- kokkulepitud kohtumispaike kõige lähedasmatega,
- patareidel või vändaga töötava raadio olemasolu, et saada operatiivset infot raadio vahendusel.

Hädaolukorraks valmisolek



Rahvusvaheline elanikkonnakaitse märk

Elanikkonnakaitse on inimeste, kogukonda- de, kohaliku omava- litsuse, ettevõtjate ja valitsusasutuste ühine jõupingutus.

Inimene ise peaks hädaolu- kordades ja elutähtsa teenuse katkemise korral toime tu- lema vähemalt seitse päeva, kuni riigi abikäsi nendeni jõuab!

OHUTUSTEAVITUS
Eestis puudub üks konk- reetne kanal inimeste ohust teavitamiseks. Eriolukorda- des kasutatakse erinevaid kanaleid ja vahendeid, mis võimaldavad õigeaegselt ohu eest hoiatada võimalikult palju inimesi.

Mida saad teha, et ohutea- vitus sinuni jõuaks
Võta hoiatusi alati tõ- siselt ja järgi ametlikke juhiseid. Need põhinevad alati reaalsel ohul.

- Hoia ennast iga päev uudis- tega kursis (mitteametlikest allikatest saadud hoiatused kontrolli üle ametlikest ka- nalitest!).
- Varu patareidel töötav raadio, et saaksid infot ka olukorras, kus elektroonsed kanalid ei tööta.
- Tutvu ohuteavituse mär- guannete tähenduste ja käi- tumisjuhistega kohtades, kus sagedamini viibid (töökoht, õppeasutus, kaubanduskes- kus, spordiklubi, meelelahu- tusasutus jne), ning reisil olles (laev, lennuk, hotell jne).
- Jälgi kriisiolukordade la- hendamist juhtivate asutuste sotsiaalmeediakanaleid, et neilt ohu korral kohe teateid saada.

Kuidas oma perega kriisi- deks valmistuda
• Ole teadlik, millised krii- siolukorrad võivad teid ohus- tada, mis on nende mõju pere igapäevaelule ning kuidas nendeks ühiselt valmistuda.

- Rääkige omavahel läbi, kuidas erinevate ohtude kor- ral käituda. Näiteks:
 - kas kõik pereliikmed tea- vad, mis hetkel ja kuidas abi kutsuda;
 - millistes olukordades on kindlasti vaja kodust lahkuda ning millistes olukordades tuleb jääda siseruumidesse;
 - kuhu te saate ohu korral ajutiselt minna (naabrid, sõbrad, sugulased, maale, suvilasse).
- Veendu, et kõik pereliik- med teavad, kuidas vajadusel

- vett või gaasi kinni keerata ning elektrit välja lülitada.
- Veendu, et kõik pere- liikmed teavad, kus asuvad olulisemad vahendid, mida kriisiolukorras võib vaja minna, näiteks mida tuleks kodust lahkudes võtta kaasa või millised peaksid olema kodused varud.
- Mõelge läbi, kas teie lähe- dased või tuttavad võivad min- gites kriisiolukordades abi vajada, ning leppige nendega kokku omavaheline ühenduse hoidmine.
- Mõelge läbi, kuidas oma koduloomade eest erinevates kriisiolukordades hoolitseda.

Kuidas koos naabrite ja kogukonnaga kriisideks valmistuda

- Tutvu naabritega ja vahe- tage telefoninumbreid.
- Tee endale selgeks, kes on kogukonna võtmeisikud (külavanem, korteriühistu esimees, asumiseltsi juht jne).
- Selgitage koos kogukonna võtmeisikutega välja piirkon- na ohud ja eluliselt tähtsate teenuste katkemise mõjud ning mõelge läbi, kuidas nendeks ühiselt paremini valmis olla (näiteks elektri- generaatori, veepumba, tule- kustutusvahendite ja muude abivahendite ühine soetamine vmt).
- Tehke koos selgeks, kes kogukonna liikmetest vajavad kriisiolukordades kõrvalist abi.
- Leppige kokku kogukonna liikmete ohust teavitamise korraldus ja omavaheline infovahetus kriisiolukorras ning mõelge läbi, kuidas te saate üksteist aidata (sh neid, kes vajavad kõrvalist abi – üksi elavad vanurid, puuetega inimesed jne).

Kuidas elektrikatkestuse korral tegutseda

- Lülita välja elektriseadmed. Kui võrguettevõtte ei ole sind elektrikatkestusest teavita- nud, et on katkestusest tead- lik, teata elektrikatkestusest rikketelefonile 1343 või oma piirkonna jaotusvõrguette-

- võtjale.
- Kasuta alternatiivseid la- hendusi kodu kütmiseks, vee kättesaamiseks, toidu valmis- tamiseks ja info saamiseks.
- Selleks, et toiduained säi- liksid kauem, hoidu külmkapi ja sügavkülmiku põhjendama- tust avamisest.
- Kasuta alternatiivseid elektriallikaid (elektrigene- raator, akud, patareid jm) säästlikult ja vaid vältimatu vajaduse korral. Nii pikendad nende tööaega.
- Kui sa ei saa elektrikatkes- tuse korral kodus ise ohutult hakkama, mine lähedaste juurde või pöördu abi saami- seks kohaliku omavalitsuse poole.

Kuidas soojavarustuse kat- kestuse korral tegutseda

- Lülita välja hoone sund- ventilatsioon, sule uksed, ak- nad ja ventilatsiooniavad ning tihenda kohad, kust soojus võib hoonest väljuda.
- Kui küte katkeb külmal ajal, riietu kodus sooja!t. Püsi teiste pereliikmetega ühes toas, sest iga inimene annab sooja juurde.
- Kasuta sooja hoidmiseks vaid ühte ruumi, mis on teis- test isoleeritud. Soovituslik on kasutada ruumi, mille aknad on lõuna poole. Kata põrand vaibaga, soojusta aken ning tõmba õõseks kardinad ette.
- Kui soojendad tuba kamina või ahjuga, tee seda vaid siis, kui oled ärkvel, ning kustuta kütteallikad enne uinumist. Ära kasuta siseruumis lahtist tuld, kui selleks ei ole tuleohu- tuid tingimusi.
- Kui tünne, et ruumis hakkab hapnik otsa saama, siis tuuluta ruumi lühidalt, kuid korralikult. Tuuluta ruu- mi sagedamini, kui kasutad soojuse või valguse saamiseks küünalt või kaminat.
- Kui kodu teistes ruumi- des langeb temperatuur nii madalale, et tekib vee- ja küttetorustiku külmumise oht, soojusta torud täiendavalt riidega. Veetorude külmu- misoht väheneb, kui lased veel järelevalve all aeg-ajalt

MUUD ABI- JA INFONUMBRID

112	Hädaabinumber 112 – politsei, päästjate või kiirabi kutsumiseks. Kõik mobiiltelefonid võimaldavad SIM-kaardi puudumisel helistada hädaabinumbrile, isegi kui puudub levi. www.112.ee
16662	Mürgistusinfo telefonilt saab nõu ja abi mistahes mürgistuste korral. Terviseameti hallatud infonumbril vastatakse: E 9-21, T-P 24 h. www.16662.ee
1343	Elektrilevi rikketelefonilt saab informatsiooni elektrikatkestuste korral. www.elektrilevi.ee
1313	Keskkonnainspektsiooni infotelefonil saab anda teada avastatud keskkonnareostusest või reostusohust, massiliselt surnud loomade või lindude avastamisest või mistahes keskkonnalasest õigusrikkumisest. www.kki.ee
1510	Maanteeinfokeskus ootab teateid takistustest sõiduteel. Teeolude kohta saab infot Maanteeameti leheküljelt www.mnt.ee ja www.tarktee.ee
1220	Perearsti nõuandeliin annab nõu tervisemurede korral, mis ei vaja kiirabi sekkumist. www.1220.ee
1599	Lastearsti nõuandeliin töötab E-P kell 8-24, kõneminuti hind 1 euro.
1492	Naiste tugiliin on anonüümne abivõimalus lähisuhtevägivalla all kannatavatele naistele.
116111	Lasteabitelefon 116111 on ööpäevaringne tasuta teenus, et teatada abivajavast lapsest või küsida nõuannet lastega seotud teemadel. www.lasteabi.ee
9001032	Riigi Ilmateenistuse tasuline ilmainfo – kõneminuti hind 1.10 € www.ilmateenistus.ee
1524	Päästeala infotelefoni kaudu saab küsida nõuandeid kodu turvalisuse kohta ning teavitada ametnikke ohtlikest ehitistest.
(+372) 5301 9999	Välisministeeriumi 24 h infotelefon annab nõu ja abi välisriigis hädas olles. http://reisitargalt.vm.ee/

kraanist voolata.

- Kui sa ei saa soojusvarus- tuse katkestuse korral kodus ise ohutult hakkama, mine lähedaste juurde või pöördu abi saamiseks kohaliku oma- valitsuse poole.

Kuidas ootamatu veevarus- tuse või kanalisatsiooni- teenuse katkestuse korral tegutseda

- Kasuta olemasolevat vett kokkuhoidlikult. Mõtle läbi, millist tavapärast veetari- bi- mist saad ajutiselt ära jätta või vähendada.
- Lase vesi, mis on jäänud veel veetorudesse, kraanidest anumatesse.
- Jälgi ametlikke teada- andeid elanike joogiveega

- varustamise kohta.
- Joomiseks, toidu val- mistamiseks ja pesemiseks kasutatav vesi peab olema puhas. Looduslikust veeko- gust võetud või kauem seisnud vett keeda enne tarbimist 3–5 minutit.
- Vett saab puhastada ka spetsiaalsete veepuhastustab- lettidega.
- Hoolitse iga päev isikliku hügieeni eest ka veekatkes- tuse korral, kasutades pesulappi või niiskeid salväratikuid. Puhasta hambaid harjaga ka siis, kui suud ei saa veega loputada.
- Kanalisatsiooni toimimise tõrgete korral võidakse um- mistuste vältimiseks keelata kanalisatsiooni kasutamine.

Kasuta jäätmete jaoks solgi- ämbrit ja tualetis mitmeki- hilisi prügikotte. Võimaluse korral kasuta välikäimlat. Korteriühistu saab seda telli- da ühiselt.

Lae alla Naiskodukaitse poolt väljatöötatud käitumisjuhiste äpp „Ole valmis!“.
Rakenduse saab tasuta alla laadida, otsides „Ole valmis!“.

OLE VALMIS!

Mõtle samm ette ja alusta äpi kasutamisega juba täna!

UIMASTIENNETUSNÄDAL RAPLAMAAL 2019

21.11

Saade "Tervist!" TRE raadios –
kuidas saadakse narkomaaniks

25.11

Lastevanemate foorum Rapla kinosaa-
lis

27.11

Seminar/koolitus koolijuh-
tidele, noorsootöo-
tajatele, tugispetsialistidele ja lastekaitsetöo-
tajatele. Täiskasvanute seksimisvõimalused
ja õigused noorte seaduserikkumiste puhul
(uimastid). Erinevate ennetusprogrammide
tutvustus

28.11

Saade "Tervist!" TRE raadios – kuidas
toetada laste ja noorte vaimset tervist

28.-29.11

Noortelt noortele koolituste
tellimise võimalus

Teadmiseks täiskasvanutele narkootikumidest

MÄRKA! REAGEERI! AITA!

Eesti noortega seotud terviseprobleemidest on ühed tõsisemad ning kahjutovamad uimastitega seotud probleemid. Noortepoolne uimastite tarvitamine on seotud koolist puudumise ja väljalangemise, õpiraskuste, tervisehäirete, sotsiaalprobleemide, riskantse seksuaalse käitumise, õnnetuste jpm, mis mõjutavad ka noore tulevikku.

Uimastitega seotud probleemid on aga ennetatavad – kui inimestel (k.a noortel) on teave ja oskused, neid ümbritseb toetav ning kindlatel väärtustel põhinev psühhosotsiaalne keskkond ning neil on võimalus teha tervist toetavaid teadlikke valikuid, siis hoolivad nad suurema tõenäosusega oma tervisest.

Vaadates kõige värskema kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu (HBSC) tulemusi, tuleb välja, et 15-aastaste laste hulgas on poistest näiteks kanepit suitsetanud 20,2% ja tüdrukutest 14,1%, mis on väga kõrge näitaja. Vanuse kasvades ka proovimine ja kasutamine tõuseb.

Kuna ühiskond on väga avatud, internetist saab kõikvõimalikku informatsiooni, posti teel võib osta mida iganes, poliitikutel võivad rääkida mida iganes – siis on väga keeruline noorel leida see oma kindel seisukoht. Palju oli, on ja jääb levima müüte, mis eksitavad noori.

MÜÜDID

Kindlasti ükski noor ei usu iseenda jäämist sõltuvusse.

- Sõltuvusse jääb ainult „rasketest“ narkootikumidest – suitsetamine ei tee midagi.
- Amfetamiin ei ole narkootikum – ta annab energiat.
- „Üks kord ei tee minust narkomaani“ – ma võin loobuda igal ajal, kui soovin.
- „Ma ju töotan, mul on kõik korras“ (vanematel inimestel).
- Nädalavahetustel peol ecstasy võtmine ei ole kahjulik.

- Uimastid tõstavad tuju ja aitavad probleemidega paremini toime tulla.

Kuidas tunda ära uimastite tarvitamist?

- Äärmuslikud muutused käitumises – liiga agressiivne või liiga rahulik, üliaktiivne või loid.
- Uued sõbrad, keda ei tutvustata.
- Släng, mida varem ei kasutatud.
- Une- ja söömishäired ning kehakaalu muutus.
- Raha kulutamise järsk kasv.
- Muutused silmades – pupillides „sära“ puudumine või kasv.

Kanepitoodete tarvitaja äratundmine:

- Silmad punased, justkui oleks veri silmadesse valgunud. Silmad vajuvad kinni, „silmaud rasked“. Nägu punane.
- Mälu- ja tähelepanuhäired.
- Inimene võib olla lõbus (kohatu naerimine), põnevil või hoopis ääretult loid.
- Muutunud ajataju, aja kulg näib tarvitajal aeglustuvat.
- Imal magus lõhn.

Stimulantide (ecstasy, amfetamiin, ketamiin) tarvitaja äratundmine:

- Kasvav avatus ja heasoovlikkus.
- Ühistunne teistega, suurenenud empaatiavõime.
- Rahutus, kiire ja vahel segane kõne.
- Unetus, suurenenud pupillid.
- Punane ja põletikuline nina, sage ninaverejooks.

Narkootikumide tarvitamise varjamiseks kasutatud esemed

- Suuloputusvahendid, piparmündikommid ja -nätsud, hingeõhu värskendajad.
- Õhuvärskendid – toa lõhna puhastamiseks.
- Silmatilgad normaliseerimaks pupilli ja silmade punetust.

- Päikeseprillid varjamaks punaseid silmi, pupilli suurust või ebaharilikku silmade liikumist.
- Piibud, joint'id, pakendid rohelise puru jälgedega, põlemisjälgedega piibuks kasutatavad esemed (plastpudelid, õllepurgid).
- Foolium, tühjad plastpudelid, suitsutorud – tarvitamiseks.
- Erinevad kinnised/kaanega karbid – hoiustamiseks.

Asjad või tegevused, mis võivad viidata huvile narkootikumide vastu

- Riided, ehted, tätoveeringud ja noorte släng narkootikumide lähedaks pidavate või nende gruppi kuuluvate sõnumitega.
- Veebilehed, muusika või publikatsioonid, mis innustavad narkootikumide proovima ja kasutama.
- Sportidestel võib kiiresti kaduda huvi spordi vastu.

PS! Mitmed tunnused on tavalisele puberteedile omased, kuid jälgida koosteksisteerimist!

www.narko.ee, kasutatud Kaido Kõplase ja Rita Kerdmanni materjale

EI OLE OLEMAS OHUTUID NARKOOTIKUME!



KANEP ON KA NARKOOTIKUM.

NARKO.EE

TERVE JA TURVALINE RAPLAMAAL



tarkvanem.ee

Kuidas olla tark lapsevanem
<https://tarkvanem.ee/>

21.11 kell 10.15 räägime narkosõltuvusest, stuudios on Viljandi Haigla sõltuvushaigete ravi- ja rehabilitatsioonikeskuse juhataja Rita Kerdmann

27.11 kell 10.15 räägime vaimsest tervisest, stuudios on psühholoog Urve Uusberg

TRE Raadio
91,3 Mhz

LASTEVANEMATE FOORUM RAPLA KINOS

25. NOVEMBRI KELL 18-20

- 18.00 Foorumteatri etendus „Minuga juhtus“
- 18.45 Oma elukäigust räägib endine sõltlane, praegune sõltuvushaigete rehabilitatsioonikeskuse juht Raplomaal
- 19.15 Narkootikumide tagajärgedest räägib Viljandi Haigla Sõltuvushaigete ravi- ja rehabilitatsioonikeskuse juhataja Rita Kerdmann

Vestlusring



Tugigrupp sõltlastele ANONÜÜMSED ALKOHOOLIKUD

Kohtumispaik: Raplas
Põllu tn 6
teisipäeviti kell 18.00
ja laupäeviti kell 15.30

Rühma oodatakse eeskätt alkohooliga hädas olevaid inimesi, kes tunnevad, et sõltuvus alkoholi suhtes on hakanud nende elu mõjutama või segama.

Toibumisel kasutatakse 12 sammulist programmi, mis on kliiniliselt tõestatud kui kõige efektiivsem omasuguste seas. Läbides selle programmi, saavad inimesed oma elu üle kontrolli taastada.

Info telefonil: 5569 4824