

# Tervis ja Turvalisus

5. oktoober 2022

TERVISE JA TURVALISUSE ERILEHT

Toimetaja Katri Reinsalu, e-post katri.reinsalu@sonumid.ee



Foto: pexels.com

## Raplamaa haiglas saab vaksineerida kõige laiemalt leviva Omikroni tüve vastu

Sügis-talvisel viirus-hooajal tasub COVID-19 riskirühmadel teha ka teine tõhusdoos. Raplamaa haiglas saab vaksineerida kõikidel tööpäevadel kella 9-15. „Inimene võib lihtsalt kohale tulla ja saab vaktsiini tehtud,” ütles polikliiniku õendusjuht Kaja Koplimets.

**Katri Reinsalu**

Vaksineerida saab nii eelnevalt aega broneerides kui ka etteteatamata tänavalt sisse astudes. „Maainimene digiregistratuuri väga palju ei kasuta ja eelistab lihtsalt kohale tulla,” rääkis Koplimets.

Pikka ooteaega sellegipoolest pelgama ei pea. „Aga tasub natuke aega varuda, et pärast vaksineerimist 15 minutit meie juures istuda ja lonks vett juua,” andis ta soovitus. Vaksineeritakse kabinetis nr 19.

Tõhusdoosideks on haiglas kasutada uued kahevalentsed vaktsiinid. Pfizer/BioNTech (Comirnaty) vaktsiin sisaldab kaitset nii koroonaviiruse algse tüve kui ka Omikroni alatüvede BA.4 ja BA.5 vastu. Olemas on ka vanem kahevalentne vaktsiin, mis kaitseb lisaks algsele tüvele Omikroni alatüve BA.1 vastu.

Lisaks saab haiglas vaksineerida ka Moderna (Spikevax) kahevalentse vaktsiini, mis kaitseb algse tüve ja Omikroni alatüve BA.1 vastu.

„Üle 90% on see viirus, mis meie inimeste seas ringleb, Omikron BA.5,” ütles Koplimets. „Aga raske haigestu-

mise hoiab ära ka esialgne vaktsiin,” kinnitas ta.

Sotsiaalministeeriumi juures kogunenud riiklik immunoprofülakтика ekspertkomisjon soovib seni vaksineerimata inimestel end esimesel võimalusel kaitsepookida.

**Esimest tõhusdoosi** soovib komisjon kõigile üle 18-aastastele alates kolme kuu möödumisest esmasest vaksineerimiskuurist ning Jansseni COVID-19 vaktsiiniga vaksineeritutele 2 kuu möödumisel. 5-17-aastaste vanuserühmas soovitatakse tõhusdoosi COVID-19 riskirühma kuuluvatele lastele ja noortele.

Koroonavaktsiini teist tõhusdoosi soovib ekspertkomisjon riskirühmadele. Riskirühma kuuluvad komisjoni hinnangul kõik üle 60-aastased ja üle 12-aastased, kellel on mõne kroonilise haiguse tõttu suurem risk põdeda

COVID-19 haigust raskelt, samuti hooldekodude elanikud ja töötajad ning tervishoiutöötajad. Inimestel on võimalik oma riskirühma kuulumist kontrollida Patsiendiportaalis digilugu.ee.

Raplamaa haigla ükselt teisest tõhusdoosist huvitatud inimesi ära ei aeta. Vaktsiini saavad ka need, kes ise tunnevad, et võiksid seda vajada näiteks seetõttu, et puutuvad tööalaselt paljude inimestega kokku või reisivad riikidesse, kus on kõrgem haigestumine.

Raplamaa haigla polikliinikus vaksineeritakse inimesi alates 12. eluaastast, väiksemaid lapsi, 5-11-aastaseid vaksineeritakse perearstikeskuses.

„Tähtis on, et esimesest tõhusdoosist oleks pool aastat möödas. Ja kui inimene on vahepeal COVID-it põdenud, siis sellest peab ka pool aastat möödas olema,” lüüsi Koplimets.



## Sõeluuring aitab soolevähki varakult avastada

Eestis haigestub igal aastal jämesoolevähki peaaegu 1000 inimest. Jämesoolevähki sõeluuring on efektiivne meetod avastamiseks jämesoolevähki varasemas staadiumis või enne selle tekkimist, st vähieelses seisundis, kui inimesel on väikese või suure riskiga polüübid.

Jämesoolevähk ohustab ühtmoodi naisi ja mehi. Haigus on suur ülemaailmne terviseprobleem, asetudes vähisurma põhjustajana esimese kolme sagedasema vähitüübi hulka. Ka Eestis on jämesoolevähki esinemissagedus aasta-aastalt kasvanud.

Jämesoolevähki on raske õigel ajal avastada, kui inimesed pöörduvad arsti juurde liiga hilja ehk alles siis, kui neil on tekkinud kaebused või sümptomid. Ligi kolmandik vähijuhtudest on avastamise hetkeks levinud soolest juba teistesse elunditesse. See muudab ravi keerukamaks nii patsiendile kui ka arstile, mistõttu on oluline nii vähi varajane avastamine kui ka õigel ajal alustatud ravi.

Jämesoolevähki haigestumise ja suremuse vähendamiseks on mitmes riigis kasutusel rahvastikupõhised sõeluuringuprogrammid. Haigekassa kutsub jämesoolevähki sõeluuringus osalema 60-69-aastased mehed ja naised iga kahe aasta tagant. **Tänavu kutsutakse jämesoolevähki sõeluuringule ravikindlustatud ja ravikindlustamata naised ja mehed sünniaastaga**

1954, 1956, 1958, 1960, 1962.

Enamasti on sõeluuringu meetodina kasutatud peitveretesti – selle uuringu abil saab avastada roojas leiduvat verd. Koloskoopia ehk jämesoole uurimine torukujulise videokaameraga varustatud instrumendiga võetakse appi vaid positiivse peitveretesti vastusega inimestel.

**Kuidas osaleda jämesoolevähki sõeluuringus?**

Kui olete sel aastal oodatud jämesoolevähki sõeluuringule, siis tuleb teil ühendust võtta oma perearstikeskusega ja registreerida end pereõe vastuvõtule.

Perearsti või -õe vastuvõtul saate väljaheiteproovi võtmise komplekti, kus on proovinõu, infomaterjal, ankeet ja makstud vastusega ümbrik, kuhu on peale trükitud labori aadress. Proovi saab võtta kodus ning seejärel tuleb see saata postiga laborisse. Proovi saatmise postikulu on eelnevalt tasutud ja lisakulutusi proovi saatmisega ei kaasne.

Perearstikeskusesse on vastavalt sihtrühma suurusele viidud sõeluuringuks vajalikud väljaheiteproovi võtmise komplektid ja koloskoopiaeelseks soolepuhastuse protseduuriks vajalikud ravimid (lahtistid).

Võimalike küsimuste korral pöörduge oma perearsti või -õe poole, kes nõustab teid ja vastab uuringuga seotud küsimustele.

Jämesoolevähki uuringule saab minna ka sõeluuringu välisel ja selleks ei pea kuuluma sõeluuringu sihtrühma. Kui teil on tervisemure ja soovite uuringule minna, siis tuleb teil esmalt pöörduda oma perearsti poole, kes vajadusel kontrollib teie tervist või suunab lisauuringule.

# Emakakaelavähki saab vaksineerides ennetada

Katri Reinsalu

Eestis on emakakaelavähki haigestumus ja suremus üks kõrgemaid Euroopas. Igal aastal avastatakse Eestis keskmiselt 180 emakakaelavähi esmajuhtu. „Emakakaelavähki on võimalik ennetada,” ütleb aga naistearst Mare Pruks.

Emakakaelavähi peamiseks tekitajaks on inimese papilloomiviiruse (HPV – *Human Papilloma Virus*) mõningad kõrge riskiga viirusetüved, mis levivad peamiselt sugulisel teel. Viirusega nakatumine on tegelikult üsnagi levinud. Neli inimest viiest nakatub elu jooksul HPV-sse. Eriti just noorte seas liigub palju erinevaid viirusetüvesid. Kõige ohtlikumaks peetakse viiruse genotüüpe 16 ja 18.

Ainuüksi viirusega nakatumine ei tähenda kohe vähi välja kujunemist. Organism võib viirusest ka ise vabaneda. On aga võimalus, et viiruse tulemusel tekivad muutused limaskestale, millest võivad edasi areneda vähieelsed seisundid ning emakakaelavähk.

Emakakaelavähk ei anna enesetundes varakult märku. Muutused leiavad aset enamasti aastate jooksul. „Tuleb lihtsalt kontrollis käia,” ütles Pruks. Seetõttu kutsus Haigekassa riiklikule sõeluuringule 30–65-aastaseid naisi iga viie aasta tagant. Pruks julgustas naisi

seda võimalust kasutama. Uuring sarnaneb günekoloogilise läbivaatusega, mille käigus võetakse emakakaela limaskestadelt väikese harjakesega proov. Proovi võtmine haiget ei tee. Nüüd on lisaks võimalus uuringus ka kodutestiga osaleda. HPV-uuringu abil tuvastatakse, kas organismis on kõrge riskiga viirusetüvesid.

Oma rolli selles, kas organism tuleb viirusega ise toime, mängib nii viiruse genotüüp kui ka inimese immunsüsteemi tugevus ning eluviis. „Tugeva immunsüsteemiga inimesed ei pruugi nakatuda,” ütles Pruks. Kasuks tuleb, kui inimene ei suitseta ja ta elus pole üleliia palju stressi.

„Ka partnerite vahetuse peaks teadlikult suhtuma,” ütles Pruks. „Kui sa vahetad palju partnereid, siis igaüks neist võib tulla uute viirustega,” tõdes ta. Selle riski maandamiseks tuleks kasutada kaitsevahendeid ja neist loobuda alles pärast mõlema poole testimist. „Siis on see teadlik kaalutletud otsus,” lisas Pruks. Juhul, kui naine



Naistearst Mare Pruks.

Foto: SIIM SOLMAN

on terve, on tal võimalus ka viiruse vastu vaksineerida.

Riiklikult vaksineeritakse Eestis kuni 14-aastaseid tüdrukuid kooli tervishoiutõtaja juures. Seda võimalust kuigi palju ei kasutata. „Aga sellel puhul peaks seda kindlasti tegema,” ütles Pruks ning lisas: „See on eluküsimus.”

Lapsevanema erisoovil on vaksineerimine võimalik ka perearsti juures. Vaksineerimine on vabatahtlik ja tasuta. Idee on lapsi vaksineerida enne, kui nad alustavad seksuaalelu ja tekib võimalus viirusega nakatumiseks.

„Austraalia on eeskujuks kogu maailmale. Nad vaksineerivad ka poisse. Neil on

märgatav emakakaelavähi juhtumite langus. Kui kõik vaksineeriks, siis seda haigust enam ei oleks,” ütles Pruks.



Foto: pixabay.com

## TERVISEKASSA



### Emakakaelavähi sõeluuringus saab osaleda ka kodus

Kõik emakakaelavähi sõeluuringu 2022. aasta sihtrühma naised, kes ei ole veel tänava sõeluuringus osalenud, saavad soovi korral teha HPV kodutesti.

Kõik sihtrühma kuuluvad soovijad saavad kodutesti komplekti tellida internetipõhises tellimiskeskonnast ja saata tasuta proovi laborisse analüüsimisele. Kodutestimise proove saab saata kuni selle aasta 31. detsembrini.

Uuringud näitavad, et ko-

dutest on sama usaldusväärne kui kliinikus võetud analüüs. Uuringu tulemustest teavitatakse kõiki osalejaid personaalselt, samuti edastatakse vastus Patsiendiportaali.

2022. aastal on emakakaelavähi sõeluuringul oodatud osalema naised sünniaastatega 1957, 1962, 1967, 1972, 1977, 1982, 1987, 1992.

Rohkem infot: [soeluuring.ee/emakakaelavahk](http://soeluuring.ee/emakakaelavahk)

#### Raplamaa haiglas on avatud rinnakabinet

Kabinetis ootab ämmaemand igas vanuses patsiente ning iga küsimusega, mis puudutab rindade tervist ja muresid. Kui rinda on tekkinud moodustis (sõlmed või tihenenud alad, rinnanäärme naha või naha sissetõmme, eritis nibust, rinnaturse ja punetus, lümfisõlmede suurenemine) või esineb kõrgeenenud perekondlik rinnavähi risk. Kabinetti saab pöörduda nii

ennetuslikul eesmärgil kui ka regulaarseks kontrolliks.

Ämmaemand suunab patsiendi vajadusel edasi uuringutele ning mammoloogi dr. Agne Kukku vastuvõtule. Ämmaemandale saatekiri ei ole vajalik. Ämmaemanda vastuvõtule saab pöörduda Raplamaa Haigla naistenõuandlas, Märjamaa kabinetis ja Kohila Tervisekeskuses.

**Registreerimine telefonil 4844050.**

### Rinnavähi sõeluuringu kontaktid

#### Mammograafibuss Raplamaal:

Koht	Aadress	Aeg	Kontakt
Järvakandi	Järvakandi Kandi konsumi juures, Tallinna mnt 37	17.10.2022 - 18.10.2022	6 003 155
Kehtna	Kehtna Coop'i juures, Lasteaia 12	19.10.2022 - 20.10.2022	6 003 155
Märjamaa	Märjamaa haigla juures, Lauulväljaku 26	24.10.2022 - 27.10.2022	6 003 155

#### Mammograafilise uuringu meelepea ja läbiviimine

- Uuringupäeval tuleks hoiduda deodorandi, kehakreemi ja -puudri kasutamisest, sest need võivad mõjutada röntgenipildi kvaliteeti.
- Uuringu läbiviimiseks koos dokumentide vormistamisega kulub 15–20 minutit.
- Uuringuks tuleb ülakeha lahti riietada.
- Kummastki rinnanäärmeist tehakse kaks erisuunalist ülesvõtet, mis võib põhjustada ebamugavustunnet, kuid mitte valu.

#### Pärast uuringut

- Mammograafilise uuringu vastuse saate kokkulepitud viisil, kas e-postiga või kirja teel.
- Kui mammogramm näitab muutusi rinnanäärme koes, kutsutakse teid täiendavatele uuringutele. Tagasikutsututele tehakse täiendavaid mammograafilisi ülesvõtteid ning vajadusel uuritakse rinda ultraheliga või võetakse koeproov.

### Rinnakabinetid

Raviasutus	Aadress	Kontakt
Mammograaf Rinnakliinik	Estonia pst 1/3 (II korrus)	627 4222 Registruur avatud: 9.00–16.30 <a href="mailto:kesklin@mammograaf.ee">kesklin@mammograaf.ee</a>
Mammograaf Rinnakliinik	Kotka 12 (A korpus)	627 4470; 515 5405 Registruur avatud: 8.30–17.00 <a href="mailto:info@mammograaf.ee">info@mammograaf.ee</a>
Põhja-Eesti Regionaalhaigla	J. Sütiste tee 19	617 2405, 5300 6334 Registruur avatud: 8.00–16.00
Ida-Tallinna Keskhaigla	Pärnu mnt 104 (Magdaleena radioloogia osakond, C korpus, I korrus)	606 7684 666 1900
Läänemaa Haigla	Vaba 6, Haapsalu	472 5800 Registruur avatud: 8.00–16.00
Pärnu Haigla	Ristiku 1, Pärnu	447 3561 (8.00–18.00) 447 3300 Üldregistruur 7.30–18.00
Tartu Ülikooli Kliinikum	L. Puusepa 8, Tartu Kwartali keskus, Riia 2	731 9411 Registruur avatud: 8.00–16.00

# Kuidas hädaolukorras toime tulla?



Tanel Vahter

Pikalt on pääste- ja politsei- asutustes ning koridorides juttu olnud evakuatsioonist, ulatuslikust evakuatsioonist, evakuatsioonikohtadest, varjumisest ja varjenditest. Viimased kaks on muidugi aktuaalsemad alates 24. veebruarist. Mis need eelpool nimetatud moodustised on ja mis seis on Raplemaal evakuatsiooni ja varjumisega, sellest annan ülevaate päästeameti vaatest.

Evakuatsioon on siis, kui meid varitseb hädaoht ja me peame lahkuma oma kodust. Põhjus võib olla väga erinev, alustades metsatulekahjuga ja lõpetades sõjalise konfliktiga. Me ei saa jääda ja peame lahkuma. Kindel on see, et alati jääb ohustatud aladele inimesi ja nad ei soovigi oma kodust lahkuda.

Evakueerimisel on kõige olulisem informatsioon, mis peab olema selge ja inimesteni jõudma õigete kanalite kaudu. Tuleb kasuks teadmine, et evakuatsiooni vajaduse võib kaasa tuua ka liikluskorraldus ohtliku veosega või demineerimistööd lennukipommi leidmisel. Ei ole olemas sellist piirkonda Eestis, kus meid oht ei varitseks. Kui meie kõigi teadlikkus on tõusnud, siis oskame otsida, märgata ja lugeda ohuteavitusi, mis eelnevad või järgnevad sündmusele, mis omakorda tekitab ohuolukorra ja vajaduse evakuatsiooniks.



Evakuatsioonikohtadeks on kõik suuremad spordihooned maakonnas. Pildil Märjamaa Spordihoone.

Foto: SIIM SOLMAN

„Täna õhtuks on oodata tormi“ - selline pealkiri uudistes peaks olema piisav selleks, et kõik mõistaksid, et tormiga kaasnevad elektrikatked, joogivee- ja kanalisatsioonisüsteemi tõrked ja tuppa ei jõua ka katlamaja soojus. Internetti ka ei ole.

## Abita tuleb hakkama saada vähemalt nädal

Pere varude nimekiri tuleks pidevalt üle vaadata ja seda ikka selleks, et hakkama saada terve üks nädal või veel parem mitu nädalat. Kui nädal tundub liiga pikk aeg, on alguseks hea ka see, kui pere toimepidevuse plaan on üles ehitatud kolmele neljale päevale. Neljal päeval ilma välise abita hakkama saamiseks on vaja laias laastus nelja teema peale mõelda.

Joogivesi ja toit on kõige olulisemad. Varuda tuleks neid asju, mis säiliks toatemperatuuril ja mida te päriselt ka sööte. Kui meil veab

ja saame adekvaatset infot pikema elektrikatkkestuse kohta, siis esimese asjana tuleks külmkapis riknev toit tarvitusele võtta. Kui majapidamises ei ole gaasiballooniga töötavat pliiti või puupliiti, on hea abimees matkapliit, mis töötab väikese gaasiballooniga. Seda on vaja selleks, et varutud makaronidest head rooga valmistada.

Kohalik omavalitsus suudab vee-ettevõtete kaudu joogivett anda kas kogunemispunktides mahutitega või suudetakse lühikest aega generaatoritega anda ka voolu pumbajamadele ja seega saab piiratud ajal kraanist vett. Kogu veesüsteemi aeglustab just kanalisatsiooni tavapärane mitetoimimine. Vett suudetakse ikka anda, aga selle andmist piiratakse, et kanalisatsioon samuti toimiks.

Joogivee ja toidu kõrvale võib liigitada ka esmased meditsiinitarvikud ja vajalikud ravimid.

Teine oluline vajadus on soojus ja kuidas me tagame sooja. On

siis selleks palju riideid, telk toas, kõik inimesed ühes ruumis koos, savipotist ja küünaldest ehitatud ahi jne. Või hoopiski halupuuga köetav ahi, pliit või kamin ja sooja pärast ei peagi muretsema.

## Kust saada infot?

Üks väga oluline vajadus on kriisi ajal informatsioon. Facebooki ei ole. Internetti ka ei ole. Ja kui alguses on, siis natukese aja pärast kindlasti ei ole. Üks võimalus on kuulata patareidega töötavast raadiost Vikerraadiot (või autoraadiost), aga ilmselt on kohalikel inimestel vajadus kohaliku info järele.

Kõige universaalsem infokanal on kohaliku omavalitsuse veebileht ja Facebooki leht. Kohalik raadio ja kohalik valla- ning maakonnaleht on pigem head riskikommunikatsiooni vahendid. Siin on hea näide seesama kirjutis, mis suunab mõtted kriisis hakkama saamisele. Info juurde

tagasi pöördudes tekib kindlasti küsimus, kuidas infot saada, kui internetti ei ole.

Teen siin head riskikommunikatsiooni ja informeerin, et kui mitte midagi ei ole ja ei tööta, jagatakse infot füüsiliste infotahvlite kaudu. Informatsioonikohtadeks võivad olla külakeskused, kultuurimajad, vabatahtlikud päästekomandod, infotahvlid jne. Kuna kõik ei kao siiski kohe ära, jõutakse enne totaalset vaikust olukorras inimesi teavitada üldlevinud infokanalite kaudu ja siis oleks õigel kohal ka info sellest, kus infopunktid on ja mis regulaarsusega infot uuendatakse.

Neljandasse kategooriasse liigitaksin valguse. Seda on kõige lihtsam tagada, kuid samas on see siiski oluline. Piisavalt küünlaid ja tikke võiks kodus olla. Täiesti uskumatu, aga küünlaid on võimalik ka tuleohutult põletada. Erinevad kandelambid ja pealambid on LED-pirnidega ja töötavad patareidega päris kaua. Varupatareid võiksid siiski olemas olla.

## Suured spordihooned on evakuatsioonikohtadeks

Väga hästi – kodused varud on piisavad, kuid kuidas jääb evakuatsiooniga. Evakuatsioon võib olla tavaline või siis ulatuslik. Ega neil väga vahet ei ole. Ulatuslik tähendab suuremat ala ja rohkem inimesi. Siis on ka hädaolukord välja kuulutatud. Tasub teada, et 2% omavalitsuse elanike arvust peab seesama omavalitsus olema suuteline evakueerima oma territooriumil. See tähendab koostööd riigi, päästeameti, PPA, omavalitsuse ja vabatahtlike vahel. See nõuab ka füüsilist hoonet, kuhu inimesed paigutada.

Reaalselt on 2% vähe ja õnneks on meil määratud evakuatsioonikohad suutelised vastu võtma rohkem inimesi kui 660 inimest maakonna kohta. Ütlen kohe ära, et evakuatsioon ja selle läbimudeldamine konkreetsetes evakuatsioonikohtades on alles tulemas. Evakuatsioonikohtadeks on kõik suuremad spordihooned maakonnas (Sadolini spordihoone, Märjamaa spordihoone, Kohila spordihoone, Valtu spordihoone). On veel mõned rahvamajad ja kultuurimajad.

Suured spordisaalid on riikliku terviku mõttes head objektid selle tõttu, et need mahutavad ühes

## KRIISIOLUKORDADEKS VALMISTUMINE KOOS PERE JA KOGUKONNAGA

- Sinu ja su pere hakkamasaamine kriisiolukordades sõltub eelkõige teist endast!
- Ennast ja oma peret saad kaitsta kõige paremini, kui valmistud kriisiolukordadeks ette!
- Vaid sina tead kõige paremini oma pere vajadusi ja võimalusi!
- Tee kriisideks valmistumisel koostööd naabrite ja kogukonnaga!
- Ole valmis nädal aega iseseisvalt hakkama saama!



OLE VALMIS!

Mõttele samm ette ja alusta äpi kasutamisega juba täna!

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

kindlas kohas palju inimesi. Rohkem inimesi ühes kohas on organiseerimise kohalt palju lihtsam ja inimressursi evakuaatsioonikohta töös hoidmiseks ei kulu ka nii palju.

Evakuatsioonikoht võib kriisilukorras töös olla isegi mitmeid nädalaid ja see tähendab mitmete oluliste vajaduste rahuldamist evakueeritute vaatest. Hügieen, meditsiin, toitlustus, info, meelelahutus – kõige selle toimimine tuleb tagada. Nagu öeldakse, on evakueeritute hulgas pigem eakamad inimesed ja palju-lapselised pered. Need, kes saavad iseseisvalt ohutusse kohta minna või omavad kohta või tuttavaid kuskil ohutus kohas, lahkuvad iseseisvalt ja ei vaja abi.

Osa jäävadki koju ohust hoolimata ja ülejäänud vajavad abi kas transpordil turvalisse kohta või siis lisaks ka majutust evakuatsioonikohtas. Evakuatsioonikoht peaks olema elektri mõttes toimepidev ja omama vähemalt elektrigeneraatori kasutusele võtmise võimekust.

Evakuatsioonikohti võib kasutusele võtta väiksemate hädaolukordade korral (maastikupõleng, keemiline saaste) kui ka suuremate tervet riiki haaravate kriiside korral (sõjaline rünnak). Siis on vaja meie oma inimesi paigutada ohustatud alast ohutusse kohta. Ka Raplamaale.

### Esimesed varjumiskohad Raplas

Kui ohuks on sõjaline konflikt, keemiline reostus või mõni muu kiireloomuline oht ning evakueerida ei saa või pole see mõistlik, siis tuleb varjuda. Kes on kodus, see varjub oma kõige turvalisemasse kohta, olgu selleks kelder või akendeta ruum hoone keskel. Töö juures olid varjuvadki tööruumides. Selleks, et tihe-

### MUUD ABI- JA INFONUMBRID

112	Hädaabinumber 112 – politsei, päästjate või kiirabi kutsumiseks. <b>Kõik mobiiltelefonid võimaldavad SIM-kaardi puudumisel helistada hädaabinumbrile, isegi kui puudub levi. www.112.ee</b>
16 662	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
1247	<b>Kriisi lühinumber</b> Keskonnainspektsiooni infotelefonil saab anda teada avastatud keskkonnareostusest või reostusohust, massiliselt surnud loomade või lindude avastamisest või mistahes keskkonnalasest õigusrikkumisest. www.kki.ee  Maanteeinfokeskus ootab teateid takistustest sõiduteel. Teeolude kohta saab infot www.tarktee.ee  Päästeala infotelefoni kaudu saab küsida nõuandeid kodu turvalisuse kohta ning teavitada ametnikke ohtlikest ehitistest.  COVID info <b>kriis.ee</b>
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.
116 111	Lasteabitelefoni 116111 on ööpäevaringne tasuta teenus, et teada abivajavast lapsest või küsida nõuannet lastega seotud teemadel. www.lasteabi.ee
(+372) 5301 9999	Välisministeeriumi 24 h infotelefon annab nõu ja abi välisriigis hädas olles. http://reisitargalt.vm.ee

asustusel saaksid inimesed ka tänavalt varjuda, kaardistatakse koos omavalitsustega olemasolevate hoonete seast kõige sobilikumad ja need märgistatakse avalike varjumiskohtadena.

Varjumiskohaks sobivad keldrid või poolkeldrid. Hoone peab ise olema tugevast materjalist nagu betoon, maakivi vms. Selleks, et varjumiskoht toimiks, peaks aknad kas üldse puuduma või siis tuleb need blokeerida. Esimese tegevusena märgistatakse

need hooned, kus saaks väga väikeste ehituslike muudatustega varjumiskoha vajadusel kasutusse võtta.

Esimesed varjumiskohad Raplas on **kultuurikeskuse kelder** ja **gümnaasiumi hooned kelder**. Neid tuleb juurde ning kui kellelgi on infot ja häid ideid, siis varjumiskohade arv piirkonnas ei ole ette antud. Varjumiskohtade asukohad on kõigile teadmiseks ja see on avalik info. Need ongi meile kasutamiseks.



## Kriisideks valmisolek kogukonna tasandil



Foto: pexels.com

Rapla maakonna turvalisuse nõukogu kutsus juuni alguses üles kogukondasid kaardistama kriisilukordi, olulisi kohalikke ressursse ja kontakte ning koostama plaani hakkamasaamiseks kriisilukorras. Auhinnafond oli 1000 eurot.

### Ülle Laasner

Infot levitati peamiselt omavalitsuste kogukonnakomisjonide või külade ümarlaua kaudu, samuti kohalikus meedias. Maakonna turvalisuse nõukogu töötas välja nii projekti põhja kui ka kaardistuse vormid. Turvalisuse nõukogule laekus 4 projekti – Angerja ja Pahkla külad Kohila vallast, Lipametsa ja Vaopere külad Rapla vallast ja Teenuse küla Märjamaa vallast.

Turvalisuse nõukogu tunneb suurt heameelt, et üleskutse leidis vastukaja ja esimesed head praktikad on kogetud ja kindlasti saavad need ka jagatud. Lisaks põhjalikule analüüsile valmisid ka tegevusplaanid. Mida soovitakse teha või osta: generaator, suuremad termosid supi jaoks, ballooniga väike gaasipliit, raadiosaatjad 10 km raadiusega, keskne meditsiinipaneel, varjekohtade kohandamine, tuletõrje veevõtukohta rajamine.

Turvanõukogu jagas preemiafondi järgmiselt: Vaopere ja Lipametsa külad said mõlemad 300 eurot ning Teenuse ja Angerja-Pahkla külad mõlemad 200 eurot. Külavanematega võetakse ühendust. Algul oli plaan anda välja üks preemia kõige tublimale, aga hindamisel otsustati, et kõik väärivad tunnustust ja väikest preemiat.

Häid praktikaid jagame laiemalt kindlasti TRE raadio saate "Tervist!", valalehtede ja maakonnalehe vahendusel.

### KAARDISTA OLULISED KONTAKTID LÄHIKONNAS

Mõttele 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 (kinnituisanud tee)		
mootorsaag (langunud puud)		
Operatiivne info (nt. külavanem, 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 keheline töö).

#### Täiskasvanute toiduks on soovitatav varuda:

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

veeritud puuviljad, kuivatatud puuviljad, halvaa, kondenspiim).

#### Väikelaste toiduks on soovitatav varuda:

- rinnapiimaasendaja pulber (jätkupiimapulber), 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 põhiroole neutraalse maitsega küpsised;
- süüvivesikuterikkad tooted (magusad küpsised, kondenspiim, marmelaad), mis ei sisalda säilitusaineid ja teisi väikelastele sobimatuid lisaineid;
- vajalik koguses pakendatud nõuetekohast vett.

#### Esmatarbed majapidamises:

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

#### ELUTÄHTSATE TEENUSTE KATKESTUSED

**Mõttele läbi, millest sõltud ja kuidas olla paremini valmis. Mida ennetavalt teha, et elutähtsate teenuste katkemisel saaksid võimalikult tavapäraselt 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 kohtumispaik kõige lähedasematega,
- patareidel või vändaga töötava raadio olemasolu, et saada operatiivset infot raadio vahendusel.