Hea Eesti elanik!

Iga riik teeb kõik endast oleneva, et hoida ära kriisiolukorrad. Kõiki kriise ei ole võimalik täiesti välistada. Ka kõige turvalisemates riikides juhtub õnnetusi ning Eesti ei ole siinkohal erand. Avatud maailmas ei mõjuta meid üksnes kohalikud sündmused, vaid ka lähiriikides ning laias maailmas toimuv.

Sinu käes on käitumisjuhised, mis aitavad sul valmistuda erinevateks kriisiolukordadeks ning kriiside ajal ennast, oma lähedasi ja vara kaitsta.

Vaatamata sellele, et riik peab aitama kõiki abivajajaid, siis Eestil ega ühelgi teisel riigil maailmas ei ole nii palju ressursse, et kõiki oma elanikke kogu riigi territooriumil sama aegselt ja kiiresti abistada.

Suuremad kriisiolukorrad võivad kesta päevi ja nädalaid. Mitmed eluliselt tähtsad teenused võivad katkeda, tuues kaasa probleeme elektri-, gaasi-, veevarustuse, sideteenuse ning toidu, joogivee, esmatarbevahendite ja ravimite kättesaadavusega. Kuni abi saabumiseni ja teenuste taastumiseni sõltub sinu ja su lähedaste elu, tervis ja heaolu suurel määral sinu valmisolekust. Kui oled kriisideks korralikult valmistunud, siis ei pruugi sul kriisiolukorras kõrvalist abi üldse vaja minna.

„Looda parimat, kuid valmistu halvimaks" on teada-tuntud tarkusetera, mis on eestlasi läbi aja aidanud. Mida rohkem me teadvustame eri ohte ja nende mõjusid oma igapäevaelule, seda paremini saame nendeks valmistuda. On väga oluline, et iga inimene, pere ja kogukond mõtleks läbi ja teeks ettevalmistusi selleks, et oma elu, tervist, lähedasi ja vara kaitsta.

Käesolevast kogumikust saad praktilisi nõuandeid selle kohta, kuidas ennast ja oma kodu kriisiolukordadeks ette valmistada, milliseid abivahendeid tasub koju varuda ning kuidas käituda kriisi korral.

Käitumisjuhised on koostatud paljude asutuste ja organisatsioonide ekspertide koostöös ning Riigikantselei elanikkonnakaitse rakkerühma eestvedamisel. Käitumisjuhiste koostamisse on andnud oma panuse Riigikantselei, Siseministeerium, Kaitseministeerium, Majandus- ja Kommunikatsiooniministeerium, Maaeluministeerium, Keskkonnaministeerium, Välisministeerium, Päästeamet, Politsei- ja Piirivalveamet, Kaitsepolitseiamet, Häirekeskus, Kaitseväe Peastaap, Kaitseliit, Keskkonnaamet, Keskkonnaagentuur, Terviseamet, Eesti Linnade Liit, SA Tartu Kiirabi, MTÜ Estlander ja PR Partner OÜ.

Käitumisjuhiste koostamist rahastati ühtekuuluvusfondide 2014–2020 rakenduskava prioriteetse suuna 12 „Haldusvõimekus" meetmest 12.2 „Poliitikakujundamise kvaliteedi arendamine" vahenditest.

Turvalist elu!

SISUKORD

VALMISTUMINE KRIISIOLUKORDADEKS **6**

Kriisiolukordadeks valmistumine koos pere ja kogukonnaga 6

Iseseisev hakkamasaamine elutähtsate teenuste katkemisel 8

Elektriga varustamise katkemine 8

Maagaasiga varustamise katkemine 10

Soojusvarustuse katkemine 12

Veevarustuse ja kanalisatsiooniteenuse katkemine 14

Sideteenuste katkemine 16

Kodused varud ja abivahendid 18

Koduste varude meelespea 21

ÜLDISED KÄITUMISJUHISED KRIISIDE KORRAL **22**

Ohuteavitus 22

Evakuatsioon 24

Minu meelespea evakuatsiooniks 26

Varjumine siseruumidesse 27

Abi kutsumine 30

Esmaabi 32

TEGUTSEMINE ERINEVATES KRIISIOLUKORDADES **36**

Erakordsed ilmastikuolud 36

Torm 37

Pakane 37

Kuum ilm 38

Ohtlikud sademed ja äike 39

Üleujutus 42

Tulekahju hoones 46

Keemiaõnnetus 48

Kiirgusõnnetus 50

Plahvatus 52

Varing 54

Ootamatu rünnak avalikus kohas 56

Välisriigis kriisiolukorda sattumine 60

Käitumine tsiviilisikuna relvakonflikti ajal 62

Kriisiolukordadeks valmistumine koos pere ja kogukonnaga

- ✕ **SINU JA SU PERE HAKKAMASAAMINE KRIISIOLUKORDADES SÕLTUB EELKÕIGE TEIST ENDAST!**
- ✕ **ENNAST JA OMA PERE 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!**

Kuidas oma perega kriisideks valmistuda

- Ole teadlik, millised kriisiolukorrad võivad teid ohustada, mis on nende mõju pere igapäevaelule ning kuidas nendeks ühiselt valmistuda.
- Rääkige omavahel läbi, kuidas erinevate ohtude korral käituda. Näiteks:
  - kas kõik pereliikmed teavad, 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 pereliikmed teavad, kuidas vajadusel vett või gaasi kinni keerata ning elektrit välja lülitada.
- Veendu, et kõik pereliikmed 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 lähedased või tuttavad võivad mingites kriisiolukordades abi vajada ning leppige nendega kokku omavaheline ühenduse hoidmine.
- Mõelge läbi, kuidas oma koduloomade eest erinevates kriisiolukordades hoolitseda.

HEA TEADA

Kui soovid vabatahtlikuna teisi abistada ja ühiskonna heaks tegutseda, liitu mõne vabatahtliku organisatsiooniga. Vaata lähemalt: www.vabatahtlikud.ee/

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

- **Google Play poest**
- **Apple'i e-poest App Store**

Kuidas koos naabrite ja kogukonnaga kriisideks valmistuda

- Tutvu naabritega ja vahetage telefoninumbreid.
- Tee endale selgeks, kes on kogukonna võtmeisikud (külavanem, korteriühistu esimees, asumiseltsi juht jne).
- Selgitage koos kogukonna võtmeisikutega välja piirkonna ohud ja eluliselt tähtsate teenuste katkemise mõjud ning mõelge läbi, kuidas nendeks ühiselt paremini valmis olla (näiteks elektrigeneraatori, veepumba, tulekustutusvahendite 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)

Iseseisev hakkamasaamine elutähtsate teenuste katkemisel

- ✕ ELEKTER, SIDE, MAAGAAS, VEEVARUSTUS, KANALISATSIOON JNE - MILLISTE TEENUSTE KATKEMINE OHUSTAB SINU ELU JA TERVIST?
- ✕ MÕTLE TEENUSTE KATKEMISE PUHUKS LÄBI ALTERNATIIVSED LAHENDUSED!
- ✕ OLE VALMIS NÄDAL AEGA ISESEISVALT HAKKAMA SAAMA!

ELEKTRIGA VARUSTAMISE KATKEMINE

Kuidas elektrikatkestuseks valmis olla

- Tee selgeks, millised on elektrikatkestuste mõjud sinu kodus, ning mõtle läbi, milliste lahendustega seda leevendada. (VIIDE INFOKASTILE)
- Kui sa sõltud keskselt korraldatud teenustest (keskküte, maagaas, ühisveevärk ja -kanalisatsioon jmt), uuri teenusepakkujatelt, korteriühistult või kohalikult omavalitsuselt, kust saab katkestuste korral lisainformatsiooni (nt rikketelefonid jne).
- Tee kindlaks, kas sinu majapidamises on elektriseadmeid, mis on kriitilise tähtsusega ja vajavad elektrikatkestuse korral eraldi reservtoiteallikat. Tee selgeks, millist võimsust ja lahendust on sinu kodus võimalik ohutult kasutada (näiteks joogiveepump, kütteseade, elektrigeneraator, päikesepaneelid, akud, UPS, patareid jne).
- NB! Elektrigeneraatorit ei tohi siseruumides kasutada, kui see ei ole paigaldatud spetsiaalsesse ruumi, kust on heitgaasid välja juhitud. Elektrigeneraator sobib kasutamiseks eramajas ja kogu korterelamu peale.
- Varu koju valgusallikad, näiteks aku või patareiga valgusti, taskulamp, tormilatern, gaasilamp, petrooleumilamp, küünlad ja tikud. Hoia neid kohas, kust sina ja sinu pereliikmed leiaksid need ka pimedas.
- Kogu koju piisavalt varusid, et saada nädal aega iseseisvalt hakkama. Pikaajalise elektrikatkestuse tõttu võivad olla suletud kauplused, apteegid ja tanklad. (vt „Kodused varud ja abivahendid“ lk...)
- Tutvu maaeluministeeriumi veebilehel soovitustega, kuidas kriisiolukorras toitu säilitada. Otsi internetist ühekorraga märksõnu “maaeluministeerium” ja “kriisireguleerimine”.

Kuidas elektrikatkestuse korral tegutseda

- Lülita välja elektriseadmed.
- Kui võrguettevõte ei ole sind elektrikatkestusest teavitanud, et on katkestusest teadlik, teata elektrikatkestusest rikketelefonile: 1343.
- Kasuta alternatiivseid lahendusi kodu kütmiseks, vee kättesaamiseks, toidu valmistamiseks ja info saamiseks. (Vaata TASUB TEADA infokasti)
- Selleks et toiduained säiliksid kauem, hoidu külmkapi ja sügavkülmiku põhjendamatust avamisest.
- Kasuta alternatiivseid elektriallikaid (elektrigeneraator, akud, patareid jm) säästlikult ja vaid vältimatu vajaduse korral. Nii pikendad nende tööaega.
- Kui sa ei saa elektrikatkestuse korral kodus ise ohutult hakkama, mine lähedaste juurde või pöördu abi saamiseks kohaliku omavalitsuse poole.

TASUB TEADA

LAHENDUSED ELEKTRIKATKESTUSE KORRAL

KODU KÜTMINE	· Ahi, kamin, gaasikamin · Elektrigeneraator elektrilise kütteseadme toitmiseks · Muu ajutine elukoht
VEE KÄTTESAAMINE	· Elektrigeneraator puur- või salvkaevu pumpade jaoks · Veevõtt kaevust ilma elektripumbata, näiteks käsipumba või nööri ja ämbriga · Alternatiivne veeallikas, näiteks looduslik veekogu · Kodune joogiveevaru (jälgi kehtivusaega)
INFO- JA SIDEVAHENDID	· Vooluvõrgu toitest sõltumatu raadio (patareide, dünamo või päikesepatareiga) · Autoraadio · Mobiilse internetiga mobiiltelefon ja/või tahvelarvuti ja akupank · Otsesuhtlus naabritega
TOIDU VALMISTAMINE	· Vedelgaasil töötav pliit ja vedelgaasi balloon · Puuküttepliit · Õues kasutatav grillseade, matkapliit või priimus · Fondüüpott või muu küünlaga töötav seade · Kamin · Soojendamist mittevajav toit
VEE SOOJENDAMINE	· Vedelgaasil töötav pliit ja vedelgaasi balloon · Puuküttepliit · Õues kasutatav grillseade, matkapliit või priimus · Fondüüpott või muu küünlaga töötav seade · Kamin
USTE, VÄRAVATE JA LIFTIDE AVAMINE	· Mehaaniliselt avatavad uksed ja väravad ning võtmed nende avamiseks · Liftidesse on paigaldatud seiskunud liftist väljumise juhend
SUNDVENTILATSIOON JA KONDITSIONEER	· Mehaaniliselt avatavad aknad · Mehaaniliselt avatav ventilatsiooniava · Ruumide tuulutamine uste avamisega
KODU VALVE- JA HOIATUSSÜSTEEMID	· Katkematu toite allikas (ups-seadmed) · Patareiga töötav autonoomne suitsuandur vähemalt igal korrusel

MAAGAASIGA VARUSTAMISE KATKEMINE

Kuidas maagaasiga varustamise katkestuseks valmis olla

- ✕ TEE SELGEKS, MILLISED ON MAAGAASIKATKESTUSE MÕJUD SINU KODUS NING MILLISEID ALTERNATIIVSEID LAHENDUSI VAJAD.
- ✕ UURI TEENUSEPAKKUJALT VÕI NÄITEKS KORTERIÜHISTULT, KUIDAS ON SINU KODUKANDIS TAGATUD, ET GAASIVARUSTUS EI KATKEKS.
  - ✕ NB! KODUTARBIJATELE JA ELURUUMIDE KÜTTEKS SOOJUST TOOTVATELE ETTEVÕTETELE TAGATAKSE MAAGAAS 30 PÄEVA ULATUSES KA TARNERASKUSTE KORRAL.
- ✕ KONTROLLI OMA GAASISEADMETE (NÄITEKS PLIIT VÕI VEEBOILER) KASUTUSJUHENDITEST, KAS NEID SAAB KASUTADA VEDELGAASIGA. LISA VARUDESSE KA VÄIKE VEDELGAASI BALLOON.

Kuidas maagaasiga varustamise katkestuse korral tegutseda

- ♦ Gaasivoolu katkemisel sule kõik eluruumis olevad ja sinna sisenevad gaasikraanid.
- ♦ Hoiata katkestusest ka naabreid. Tähtis on, et ükski gaasikraan ei oleks lahti, sest gaasivarustuse taastudes võib lahti unustatud gaasikraan tuua kaasa plahvatusohu.
- ♦ Võta kütmisel, toidu valmistamisel või vee soojendamisel kasutusele alternatiivsed lahendused. Alternatiivsete lahenduste valimisel eelista ohutumaid ja lihtsamaid võimalusi ning järgi ohutusnõudeid ja seadmete kasutusjuhendeid.
- ♦ Kui sa ei saa maagaasikatkestuse korral kodus ise ohutult hakkama, mine lähedaste juurde või pöördu abi saamiseks kohaliku omavalitsuse poole.

TASUB TEADA

LAHENDUSED MAAGAASIGA VARUSTAMISE KATKEMISE KORRAL

KODU KÜTMINE	• Vedelgaas, juhul kui kütteseadet on võimalik seadistada vedelgaasi kasutamisele • Elektriradiaator, ahi, kamin
TOIDU VALMISTAMINE	• Pliidi seadistamine vedelgaasi kasutamisele ja vedelgaasi balloon • Elektripliit • Puuküttepliit • Õues kasutatav grillseade, matkapliit või priimus • Fondüüpott või muu küünlaga töötav seade • Kamin
VEE SOOJENDAMINE	• Pliidi seadistamine vedelgaasi kasutamisele ja vedelgaasi balloon • Elektripliit • Puuküttepliit • Õues kasutatav grillseade, matkapliit või priimus • Fondüüpott või muu küünlaga töötav seade • Kamin • Elektriline veekeedukann • Mikrolaineahi

SOOJUSVARUSTUSE KATKEMINE

Kuidas soojusvarustuse katkestuseks valmis olla

- Selgita välja, millistest teenustest sõltub sinu kodu kütmine: keskküte, elektri, maagaasi või vedelkütusega varustamine.
- Hangi endale võimaluse korral täiendav kütteseade, mida saab ohutult siseruumis kasutada, näiteks gaasikamin, puuküttega ahi või kamin, elektriradiaator või -puhur vmt. Kodus võiks olla vähemalt üks elektrist sõltumatu kütteseade.
- Kortermajas hinda koos teiste korteriühistu liikmetega alternatiivsete kütteseadmete kasutatavust ja nende kasutamise tingimusi. Keskkütte puhul selgitage välja, kas piirkonna kaugküttesüsteem jätkab tööd elektrikatkestuse korral ja kas majasisest tsirkulatsioonipumpa on vaja elektrigeneraatoriga töös hoida.
- Alternatiivse kütteseadme (nt ahi, kamin jne) kasutamisel vali sobiv ruum, kus saad kütte katkemisel kogu perega ööpäev ringi olla ning mida saab kõige paremini soojapidavaks muuta.
- Varu nii põhi- kui ka alternatiivse küttesüsteemi küttematerjali vähemalt üheks nädalaks, kui selleks on olemas nõuetekohane ja piisava suurusega hoiukoht.
- Vee- ja küttetorustiku külmumisohu vältimiseks soojusta torud (soojusisolatsioon, elektrikaabel jne).
- Vee- ja küttetorustikust vee välja laskmine ja tsirkulatsioon vähendavad torude külmumisohtu. Kui elad kortermajas, tee selgeks, kes korteriühistus saab seda teha.

Kuidas soojusvarustuse katkestuse korral tegutseda

- Lülita välja hoone sundventilatsioon, sule uksed, aknad ja ventilatsiooniavad ning tihenda kohad, kust soojus võib hoonest väljuda.
- Kui küte katkeb külmal ajal, riietu kodus soojalt. Püsi teiste pereliikmetega ühes toas, sest iga inimene annab sooja juurde.
- Kasuta sooja hoidmiseks vaid ühte ruumi, mis on teistest isoleeritud. Soovituslik on kasutada ruumi, mille aknad on lõuna poole. Kata põrand vaibaga, soojusta aken ning tõmba ööseks 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 tuleohutuid tingimusi.
- Kui tunned, et ruumis hakkab hapnik otsa saama, siis tuuluta ruumi lühidalt, kuid korralikult. Tuuluta ruumi sagedamini, kui kasutad soojuse või valguse saamiseks küünalt või kaminat.
- Kui kodu teistes ruumides langeb temperatuur nii madalale, et tekib vee- ja küttetorustiku külmumise oht, soojenda torud täiendavalt riidega. Veetorude külmumisoht väheneb, kui lased veel järelevalve all aeg-ajalt kraanist voolata.
- Kui sa ei saa soojusvarustuse katkestuse korral kodus ise ohutult hakkama, mine lähedaste juurde või pöördu abi saamiseks kohaliku omavalitsuse poole.

TASUB TEADA

LAHENDUSED SOOJUSVARUSTUSE KATKEMISE PUHUKS

- Ahi, kamin või gaasikamin
- Elektriradiaator (kui elektrivõrk seda ei võimalda, tasub kaaluda võimsuse tõstmist või elektrivõrgu renoveerimist)
- Soojuspump
- Küttematerjali ühenädalane varu nii põhi- kui ka alternatiivse kütteseadme jaoks
- Iga küttesüsteemi kasutamisel tuleb alati arvestada tuleohutusnõuete ja lubatud koormusega (kui sageli võib ahju või kaminat kütta, kui suurt koormust kannatab hoone elektrivõrk jne). Nõuetele mittevastav küttesüsteemi kasutamine võib tuua kaasa elektrikatkestuse või tuleohu.
- Hoonete jahtumise kiirus kütte katkemisel sõltub oluliselt ilmastikutingimustest (külm ja tuul) ning hoone soojapidavusest, kuid ka sellest, kui palju õnnestub vältida olemasoleva sooja väljalaskmist.

VEEVARUSTUSE JA KANALISATSIOONITEENUSE

KATKEMINE

Kuidas veevarustuse ja kanalisatsiooniteenuse katkestuseks valmis olla

- Kui sõltud ühisveevärgist, uuri teenusepakkuja, korteriühistu või kohaliku omavalitsuse kaudu, kuidas on tagatud elanike veega varustamine teenuse katkemise korral.
- Hinda, millised probleemid sinu kodus tekivad, kui vett ei ole.
- Tee endale selgeks, kus on lähimad puhta vee saamise võimalused (kaev, allikas vmt) ning siseveekogud muu tarbevee võtmiseks.
- Tee endale selgeks, kust ja kui palju võid katkestuse korral kodus vett saada (veeboiler, tualetipoti loputuskast).
- Hoia kodus ühe nädala joogivee varu juhul, kui sul ei ole veekatkestuse korral muud puhta vee saamise võimalust. Iga inimese kohta peaks olema arvestatud 2 liitrit päevas ning täiendav varu toidu valmistamiseks arvestusega 1 liiter päevas inimese kohta.
- Varu koju niiskeid puhastuslappe ja käte desinfitseerimisvahendit. Kui peres on lapsi, eakaid või erivajadustega inimesi, arvesta ka nende hügieenivahendite vajadustega.
- Varu koju veepuhastustablette või veefiltreid.

Kuidas ootamatu veevarustuse või kanalisatsiooni-teenuse katkestuse korral tegutseda

- Kasuta olemasolevat vett kokkuhoidlikult. Mõtle läbi, millist tavapärast veetarbimist saad ajutiselt ära jätta või vähendada.
- Lase vesi, mis on jäänud veel veetorudesse, kraanidest anumatesse.
- Jälgi ametlikke teadaandeid elanike joogiveega varustamise kohta.
- Joomiseks, toidu valmistamiseks ja pesemiseks kasutatav vesi peab olema puhas. Looduslikust veekogust võetud või kauem seisnud vett keeda enne tarbimist 3–5 minutit.
- Vett saab puhastada ka spetsiaalsete veepuhastustablettidega.
- Hoolitse iga päev isikliku hügieeni eest ka veekatkestuse korral, kasutades pesulappi või niiskeid salvrätikuid. Puhasta hambaid harjaga ka siis, kui suud ei saa veega loputada.
- Kanalisatsiooni toimimise tõrgete korral võidakse ummistuste vältimiseks keelata kanalisatsiooni kasutamine. Kasuta jäätmete jaoks solgiämbrit ja tualetis mitmekihilisi prügikotte. Võimaluse korral kasuta välikäimlat. Korteriühistu saab seda tellida ühiselt.

TASUB TEADA

LAHENDUSED VEEVARUSTUSE JA KANALISATSIOONITEENUSE KATKEMISE KORRAL

JOOGIVEE KÄTTESAADAVUS	· Puurkaev, salvkaev (koos ämbri ja nööriga) · Looduslik allikas · Boiler ja tualetipoti veepaak · Kodune joogiveevaru · Elektrigeneraator ühisveevärgi pumpade või puur- või salvkaevu pumpade jaoks · Koduloomadele võib pakkuda ka vihma- või lumesulatusvett
TUALETI KASUTAMINE	· Prügikotid tualeti kasutamiseks kuivkäimlana. (Soovitatav on lisada prügikotti ajalehti, saepuru, turvast või muud imavat materjali.) · Mujal asuv kuivkäimla
TOIDU VALMISTAMINE	· Valmistamist mittevajava toidu varud kodus üheks nädalaks · Joogiveevaru üheks nädalaks · Puhas vesi muust kohast (kaev, allikas, boiler) · Vee puhastamine (veekogust saadud vesi, vihma- või lumesulatusvesi) veepuhastustablettidega
ENDA PESEMINE	· Niisked puhastuslapid · Käte desinfitseerimisvahend
TOIDUNÕUDE PESEMINE	· Ühekordsed nõud

SIDETEENUSTE KATKEMINE

TASUB TEADA

- Üldjuhul sõltuvad erinevad sideteenused (internet, TV) kodus samadest sideühendustest ja -kaablitest ning teenuse pakkujast. See tähendab, et peab olema valmis tavatelefonide ühenduse, interneti ja televisiooni samaaegseks katkestuseks.
- Elektrikatkestuse korral katkeb lauatelefoni töö. Mobiilside levi võib ulatusliku elektrikatkestuse korral kaduda paari tunniga. Sideühenduse pikemaks säilimiseks võidakse mobiilne internet välja lülitada.
- Andmesideteenuse katkestuse korral võivad olla häiritud ka pangakaardiga maksmine ja teenused, mille kasutamiseks pead ennast ID-kaardiga elektrooniliselt tuvastama.
- Kui sidekatkestus ei hõlma kõiki mobiilioperaatoreid, kasutab telefon hädaabinumbrile 112 helistades automaatselt teiste mobiilioperaatorite võrku.

Kuidas sideteenuste katkestuseks valmis olla

- Tee selgeks, millised kodus kasutatavad seadmed sõltuvad elektrist ja andmesidest (televiisor, raadio, WiFi ruuter, lauatelefon jmt).
- Kirjuta kindlasse kohta üles kõige olulisemad telefoninumbrid, kellega võib kriisiolukorras tekkida vajadus suhelda (pereliikmed, lähedased, naabrid, hädaabi- ja infonumbrid). Mobiiltelefoni mälus olevad kontaktid ei ole pärast aku tühjenemist enam kättesaadavad.
- Varu endale energiaallikaid, mida saab eri seadmete tööshoidmiseks kasutada: patareid, akud, akupank, päikesepatareiga akupank, vändatav dünamo või varu endale patarei- või akutoitel töötav raadio.
- Lisaks elektrist sõltuvale kodusele internetivõrgule hangi nutiseadmetesse mobiilne internet.
- Hoia kodus hädavajalikku sularaha.
- Tee endale selgeks, kus asuvad lähimad kohad, kuhu saad sidekatkestuse korral hädaabi kutsumiseks ise kohale minna: päästekomando, politseijaoskond, kiirabi, haigla jne.

Kuidas sideteenuste katkestuse korral tegutseda

- Ulatusliku elektrikatkestuse või mobiilse interneti katkemise korral ära tee mittevajalikke telefonikõnesid ega koorma seadmeid. Suhtle vaid hädavajaduse korral.
- Lülita nutiseadmetes välja funktsioonid, mis akut tühjendavad (WiFi võrk, mobiilne internet, rakendused, ekraani heledus, helitugevus jne).
- Kuula raadiost täistundidel uudiseid.
- Mõelge läbi, kas teie lähedased või tuttavad võivad kriisiolukorras abi vajada ning leppige nendega kokku omavaheline ühenduse hoidmine.
- Sidekatkestuse ajal hädaabi kutsumiseks mine ise või saada keegi lähimasse päästekomandosse, politseijaoskonda, kiirabisse või haiglasse.

TASUB TEADA

LAHENDUSED SIDETEENUSTE KATKEMISE PUHUKS

TELEFONI KASUTAMINE	• Akupank mobiiltelefoni jaoks • Otsesuhtlus naabritega
INTERNETI KASUTAMINE	• Mobiilne internet (töötab, kuni sidevõrgu reservtoide toimib ja sinu nutiseadme akud töötavad). NB! Ulatusliku elektrikatkestuse korral võidakse mobiilse interneti teenus välja lülitada, et säilitada mobiilside kõnede teenindamine. • Avalikud WiFi võrgud või internetipunktid
TEABEVAHENDITE KASUTAMINE	• Vooluvõrgu toitest sõltumatu raadio (patareide, dünamo või päikesepatareiga) • Antenniga raadio • Autoraadio • Toa- või katuseantenn vabalevis olevate telekanalite jälgimiseks

Kodused varud ja abivahendid

- ✕ **OLE TEADLIK VÕIMALIKE KRIISIOLUKORDADE MÕJUST SINU IGAPÄEVAELULE!**
- ✕ **MÕTLE LÄBI OMA PERE HÄDAVAJADUSED!**
- ✕ **OLE VALMIS NÄDAL AEGA ISESEISVALT HAKKAMA SAAMA!**

Kuidas planeerida ja hoiustada oma koduseid varusid

- Mõtle läbi, milliseid vahendeid ja varusid vajab su pere, et iseseisvalt ühe nädala jooksul hakkama saada. Arvesta võimalusega, et kriisiolukorra tõttu ei ole võimalik kodust lahkuda, kaubad ei ole kauplustest kättesaadavad või muud eluliselt tähtsad teenused (elekter, veevarustus jm) ei toimi. (Vt „Koduste varude meelespea“ lk...)
- Mõtle läbi, kus ja kuidas varusid hoida, et need oleksid lihtsasti kättesaadavad sulle ja sinu lähedastele.
- Igapäevaselt mittekasutatavaid vahendeid on soovitatav pakkida eraldi kotti (vt „Evakuatsioon“ lk...). Osa evakueerimiseks vajalikest vahenditest on mõistlik hoida autos, näiteks mobiiltelefoni autolaadija, teedeatlas, lumelabidas jmt.
- Uuenda varusid regulaarselt.
- Põlevmaterjali (vedelkütus, gaas, küttepuud jne) varumisel järgi tuleohutusnõudeid ja hoiustamise tingimusi.

Mida koju varuda

JOOGIVESI

- Hoiata katkestusest ka naabreid. Tähtis on, et ükski gaasikraan ei oleks lahti, sest gaasivarustuse taastudes võib lahti unustatud gaasikraan tuua kaasa plahvatusohu.
- Säilita joogivett suletud klaas- või plastpakendis jahedas ja pimedas ruumis.
- Ka pudeliveel on säilivusaeg - kontrolli seda.
- Kui saad veekatkestuse hoiatuse ette, varu kraanivett puhtasse ja võimaluse korral suletavasse anumasse. Jahedas ja pimedas võid seda säilitada kuni nädala.

TOIT

- Hoia kodus vähemalt pere ühe nädala toiduvaru.
- Arvesta toidu varumisel kõigi pereliikmete erivajadustega (allergia, toidutalumatus, väikelaste toit jmt).
- Varu toiduaineid, mis võimaldavad toituda mitmekesiselt. Jälgi, et varutud toidus oleks piisavalt süsivesikuid, rasvu, valke ja kiudaineid.
- Jälgi, et pool toiduvarudest ei vajaks valmistamist (konservid, kuivikud, küpsised, pähklid, kuivatatud puuviljad, müslibatoonid, maiustused jne).
- Varu toiduaineid, mida saab säilitada toatemperatuuril. Eelistada toitu, mille säilivusaeg on vähemalt kuus kuud.
- Hoia varusid kuivas kohas. Jälgi, et varude pakendid oleksid tugevad ja niiskuskindlad.

TASUB TEADA

- Igale inimesele peab kriisiolukorras jätkuma energiat 1900 kcal ööpäevas ja kuni kaheaastastele lastele 1000 kcal ööpäevas.
- Organismi veevajadus on 28–35 ml iga kehakaalu kilogrammi kohta.
- Täiskasvanute toiduks on soovitatav varuda:
- erinevaid konserve (kala-, liha-, segu- ja kaunviljakonservid);
- pakisupid, püreepulbrid, helbed, mida on kerge valmistada;
- valmis makaroni-, köögivilja-, teravilja- või kaunviljaroad lihaga, mida saab tarbida ka ilma kuumutamata;
- teraviljatooted (kuivikleib, soolase või neutraalse maitsega küpsis);
- süsivesikuterikkad tooted (magusad küpsised, karamell, konserveeritud puuviljad, kuivatatud puuviljad, halvaa, mesi, kondenspiim).
- Tutvu maaeluministeeriumi veebilehel soovitustega, kuidas kriisiolukorraks toitu varuda, otsides internetis märksõnu “maaeluministeerium” ja “kriisireguleerimine”

ESMAABITARBED JA RAVIMID

- Hoia kodus esmaabivahendeid ja selliseid ravimeid, mida oskad ise kasutada.
- Osta retseptiravimid või muud regulaarselt tarvitatavad ravimid välja nii, et oleks olemas vähemalt ühe nädala varu.
- Varu koju ravimid, mida võid vajada ootamatu haigestumise puhul (näiteks valuvaigistid, palavikualandajad, seedehäirete ravimid, külmetusvastased ravimid, allergiavastased ravimid, põletusvastane vahend jne).
- Kontrolli regulaarselt ravimite aegumistähtaegu ja vaheta vajaduse korral uuemate vastu.

HÜGIEENIVAHENDID

- Seep, niisked puhastuslapid, desinfitseerimisvahend.
- Tualettpaber, majapidamispaber.
- Suured prügikotid mahuga 50 l.
- Muud hügieenivahendid lähtuvalt pereliikmete vajadustest.

PATAREITOITEL RAADIO

- Patareitoitel raadio ja varupatareid mitmeks tühjenemiskorraks. Samuti sobib päiksepatarei või dünamoga raadio.
  - Kontrolli regulaarselt varupatareide aegumistähtaegu ja vaheta vajaduse korral uuemate vastu.
  - Kui sa ei kasuta raadiot regulaarselt, siis ära hoia patareisid sees.

TASKULAMP JA VARUPATAREID

- Taskulamp ja varupatareid mitmeks tühjenemiskorraks. Samuti sobib päiksepatarei või dünamoga töötav taskulamp.
- Patareidega töötav lamp või latern, mida saab kasutada üldvalgustina.

AKUPANK MOBIILSETE SEADMETE LAADIMISEKS

- Akupank, hoia see laetuna.
  - Võimaluse korral soeta päikesepatareiga akupank või vändaga laadija.
  - Kriisiolukorras kasuta akupanka vaid siis, kui elektriga ei saa seadmeid laadida.

TIKUD JA KÜÜNLAD

- Küünlad ja tikud mitmeks kasutuskorraks.
- Küünlalatern, priimus, gaasiga matkapliit või väligrill, mida saab kasutada valguse ja sooja saamiseks või toidu valmistamiseks.
  - Soeta vaid need vahendid, mis sobivad sinu kodus kasutamiseks.

TÖÖ- JA SÖÖGIRIISTAD

- Konserviavaja.
- Ühekordsed toidunõud.
- Taskunuga.
- Käärid.
- Kleeplint ja kile.

MUUD VARUD:

- Mask hingamisteede kaitseks (näiteks tolmumask).
- Sularaha pere vajaduste katmiseks ühe nädala jooksul.
- Tulekustuti ja tuletekk.
- Lemmikloomatoit.
- Autokütus (hoia kütusepaak alati vähemalt poolenisti täis).
- Muud vajalikud varud ja vahendid, mille olemasolu on pere jaoks vajalik.

Koduste varude meelespea

	✓ OLEMAS	VAJALIKUD ESEMED JA VAHENDID
JOOGIVESI		2 liitrit inimese kohta ööpäevas, lisaks 1 liiter inimese kohta ööpäevas toidu valmistamiseks
TOIT (POOL VARUDEST EI VAJA VALMISTAMIST)		1. konservid 2. pakisupid 3. kuivikud 4. pähklid, kuivatatud puuviljad 5. küpsised, maiustused, müslibatoonid, mesi 6. 7.
ESMAABIVAHENDID		1. esmaabivahendite komplekt 2. 3.
RAVIMID		1. retseptiravimid 2. valuvaigistid 3. palavikualandajad 4. allergiavastased ravimid 5. seedehäirete ravimid 6. põletusvastane vahend 7. külmetusvastased ravimid 8. 9. 10.
HÜGIEENITARBED		1. seep 2. desinfitseerimisvahend 3. tualettpaber 4. pabersalvrätid 3. niisked puhastuslapid 4. suured prügikotid (50 l) 5. 6.
VALGUSALLIKAD		1. taskulamp ja varupatareid / päiksepatarei või dünamoga töötav taskulamp 2. patareitoitel lamp või latern ja varupatareid / petrooleumilamp koos lambiõliga 3. tormilatern 4. küünlad 5. tikud
KÜTTEMATERJAL (VEDELKÜTUS, GAAS, KÜTTEPUUD VMT)		
PATAREITOITEL RAADIO JA PATAREID MITMEKS KASUTUSKORRAKS / PÄIKSEPATAREI VÕI DÜNAMOGA RAADIO		
AKUPANK MOBIILSETE SEADMETE LAADIMISEKS		
SÖÖGIRIISTAD		1. ühekordsed toidunõud 2. konserviavaja
TÖÖRIISTAD		1. nuga 2. käärid 3. kleeplint 4. kile 5. 6.
MUU VAJALIK		1. sularaha pere vajaduste katmiseks ühe nädala jooksul 2. mask hingamisteede kaitseks (näiteks tolmumask) 3. tulekustuti ja tuletekk 4. autokütus 5. lemmikloomatoit 6. 7. 8.

Ohuteavitus

- ✕ VÕTA HOIATUSI TÕSISELT JA JÄRGI JUHISEID!
- ✕ HANGI INFOT AMETLIKEST KOHALIKEST KANALITEST!
- ✕ VÄLISE OHU PUHUL VARJU SISERUUMIDESSE!
- ✕ SISERUUMIDEST TULENEVA OHU KORRAL MINE VÄLJA!

Ohuteavitus antakse

- inimeste hoiatamiseks peagi saabuva ohu eest, kui oht on ennustatav (näiteks erakorralised ilmastikutingimused, naaberriigi kiirgusõnnetuse mõju levik jmt);
- inimeste teavitamiseks ja juhiste andmiseks juba tekkinud kriisiolukorras eesmärgiga kaitsta inimeste elu ja tervist (näiteks tulekahju, keemiaõnnetus, elektrikatkestus jmt).

TASUB TEADA

- Eestis kasutatakse õues paiknevaid hoiatussireene peamiselt kemikaaliohtudega ettevõtetes ja nende ümbruses ning mõnes linnas, näiteks Sillamäel.
- Kõik massimeediakanalid ja mobiilioperaatorid on kohustatud korralduse saamisel edastama avalikkusele ohuteavitust ja käitumisjuhiseid. Kõige tõenäolisemalt saab kriisiolukordades vajalikku ametlikku infot rahvusringhäälingu kanalitest (err.ee, Vikerraadio, Raadio 4, ETV ja ETV+), infot edastavad ka teised kanalid.

Teavitusviisid ohu korral

Eestis puudub üks konkreetne kanal inimeste ohust teavitamiseks. Eri olukordades kasutatakse erinevaid kanaleid ja vahendeid, mis võimaldavad õigeaegselt ohu eest hoiatada võimalikult palju inimesi.

OHUTEAVITUSEKS KASUTATAKSE:

- massimeediat, sh võrgu- ja sotsiaalmeediat
- asutuste veebilehekülgi ja sotsiaalmeediakanaleid
- sireene
- mobiiltelefoni sõnumeid ja telefonikõnesid
- valjuhääldiga teavitust
- ukselt uksele teavitust

Mida saad teha, et ohuteavitus sinuni jõuaks

- Hoia ennast iga päev uudistega kursis.
- Varu patareidel töötav raadio, et saaksid infot ka olukorras, kus elektroonsed kanalid ei tööta.
- Selgita välja, kas elad või töötad piirkonnas, kus elanikke teavitatakse ohust sireenide abil (näiteks ohtliku ettevõtte piirkonnas) http://geoportaal.maaamet.ee/est/Kaardiserver-p2.html). Üldjuhul teavitavad ohtlikud ettevõtted või kohalikud omavalitsused sellest elanikke ise.
- Tutvu ohuteavituse märguannete tähenduste ja käitumisjuhistega kohtades, kus sagedamini viibid (töökoht, õppeasutus, kaubanduskeskus, spordiklubi, meelelahutusasutus jne) ning reisil olles (laev, lennuk, hotell jne).
- Jälgi kriisiolukordade lahendamist juhtivate asutuste sotsiaalmeediakanaleid, et neilt ohu korral kohe teateid saada (vt lk 7).
- Tutvu ohtlike ettevõtete sireenide tähendustega:
  - Üldhäire signaali kasutatakse kõigi ohtude puhul. Signaal tähendab, et ohu kohta on oodata lisateavet ja täpsemaid käitumisjuhiseid.

    

    - Minutipikkune tõusev ja langev heli. 30-sekundilise pausi järel korratakse seda vähemalt kolm korda.

  - Üldhäire lõpu signaal tähendab, et oht on möödas.

    

    - Ühtlane minutipikkune heli. Edastatakse üks kord.

  - Testsireen tähendab, et häiresignaali testitakse ning inimestele kohustuslikke tegevusi ei järgne.

    

    - Ühtlane pidev heli kestusega kuni 7 sekundit.

Kuidas ohuteavituse saamisel tegutseda

- Võta hoiatusi alati tõsiselt ja järgi ametlikke juhiseid. Need põhinevad alati reaalsel ohul.
- Kui kuuled väljas käivitunud hoiatussireeni, tuleb minna siseruumidesse ja seal püsida.
- Jälgi meediat ja muid usaldusväärseid infokanaleid (näiteks kriisiolukorda lahendavate asutuste ja ettevõtete veebilehti ja sotsiaalmeediakanaleid).
- Hoones käivituva häire korral välju hoonest või täida kohapeal antavaid juhiseid.
- Rahvusvaheliste sündmuste korral järgi Eesti ametkondade infot. Käitumisjuhiseid mõjutab oluliselt sündmuse kaugus ja kohalikud tingimused.
- Mitteametlikest allikatest saadud hoiatused kontrolli üle ametlikest kanalitest (näiteks kriisiolukorra lahendamist juhtiva asutuse veebilehelt või sotsiaalmeediakanalist).
- Kui saad hoiatuse, edasta see teistele ohupiirkonnas olevatele inimestele.
- Kui sa ei ole ohu või hoiatuse korral saanud infot, kuidas käituda, hinda olukorda iseseisvalt ning tegutse käesolevate elanikkonnakaitse käitumisjuhiste alusel.

Evakuatsioon

- ✕ **KOOSTA HÄDAVAJALIKE ASJADE NIMEKIRI!**
- ✕ **PAKI EVAKUATSIOONIKOTT!**
- ✕ **JÄRGI AMETKONDADE JUHISEID!**
- ✕ **VÕIMALUSEL LAHKU OHTLIKUST KOHAST JA PEATU LÄHEDASTE JUURES!**

Evakuatsioon on inimeste elu ja tervise kaitseks nende ohtlikust kohast turvalisemasse paika suunamine või ümberpaigutamine.

- ♦ Evakuatsiooni korral pole piisavalt aega pakkida kõiki vajalikke asju kodust eemal viibimiseks. Mõtle läbi, mida sina ja su pereliikmed kõige rohkem vajavad, et kodust eemal hakkama saada.
- ♦ Koosta meelespea, mille alusel saad vajalikud asjad kiiresti kaasa pakkida. Esmatähtsad vahendid tuleb eelnevalt läbi mõelda ja varuda.
- ♦ Vt lk 26.
- ♦ Soeta asjad, mis on kodusest varustusest puudu.
- ♦ Mõtle koos lähedastega või tuttavatega läbi, kuidas saate pikalt kestva kriisi korral üksteisele ajutist peavarju pakkuda. Tehke selleks koos ettevalmistusi.
- ♦ Hoia alati oma sõiduki kütusepaak vähemalt poolenisti täis. Varu autosse teedeatlas.

SOOVITUSLIKUD VAHENDID EVAKUATSIOONIKS

- Toit ja joogivesi – hästi säiliv ja valmistamist mittevajav toit (konservid, kuivikud, pähklid, maiustused jmt) ning vesi vähemalt üheks ööpäevaks
- Suu- ja kehahügieeni tarbed
- Esmaabivahendid ja ravimid
- Taskulamp ja varupatareid
- Kaasaskantav raadio, varupatareid, akupank või muu laadimisseade
- Magamiskott või tekk
- Muud olulised vahendid (taskunuga, konserviavaja, tikud, toidunõud, söögiriistad jne)

TASUB TEADA

- Kõige kiiremini saab evakuatsiooni korraldada ja inimeste heaolu tagada siis, kui osa inimesi leiab ise lähedaste juures ajutise majutuskoha ning liigub sinna iseseisvalt. Siis saavad ametkonnad pöörata enam tähelepanu inimestele, kes vajavad rohkem kõrvalist abi.
- Kui sul on kodus lemmikloom, mõtle läbi võimalused iseseisvaks evakueerumiseks ja majutumiseks – ametlikesse evakuatsioonikohtadesse lemmikloomi ei lasta, kuna seal puuduvad neile sobivad tingimused.

Kuidas evakuatsiooni korral tegutseda

- ♦ Järgi evakuatsiooni läbi viivate ametkondade juhiseid ohtlikust piirkonnast lahkumiseks ning evakuatsioonikohtadesse jõudmiseks. Nende suunised põhinevad reaalse ohu hinnangul.
- ♦ Võta kaasa esmavajalikud asjad:
  - ◊ eelnevalt pakitud evakuatsioonivahendid (vt lk 26);
  - ◊ ID-kaart, pangakaart, sularaha, mobiiltelefon koos laadijaga;
  - ◊ laste dokumendid, toit, hügieenitarbed, riided ja lemmikmänguasjad;
  - ◊ pikaajalise ehk üle 12 tunni kestva evakuatsiooni korral magamisasjad, lisariided ja toit kuni kolmeks päevaks.
- ♦ Riietu vastavalt ilmastikutingimustele.
- ♦ Kodust lahkudes:
  - ◊ lülita välja elekter;
  - ◊ sulge aknad ja lukusta uksed;
  - ◊ kontrolli, kas naabrid on evakueerimisest teadlikud, paku neile abi;
  - ◊ taga lemmikloomade turvalisus ja heaolu eemaloleku ajaks.
- ♦ Iseseisval evakueerumisel kasuta teid, mida meedia teatel lubab kasutada politsei.
- ♦ Kui vajad evakueerumisel abi, anna sellest evakuatsiooni läbiviijatele teada. Inimestele, kes viibivad ohtlikul alal ja vajavad täiendavat abi, korraldatakse transport ja ajutine majutuskoht. Evakuatsiooni läbiviijad püüavad leida üles kõik abivajajad.
- ♦ Ära mine koju tagasi enne, kui saad ametliku kinnituse, et see on turvaline.

Minu meelespea evakuatsiooniks

	✓ OLEMAS	VAJALIKUD ESEMED JA VAHENDID
DOKUMENDID		
PANGAKAART JA SULARAHA		
ESMAABIVAHENDID		1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.
RAVIMID		1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.
TOIT JA JOOK		1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.
HÜGIEENITARBED		1. 2. 3. 4. 5. 6.
SIDEVAHENDID		1. Telefon, laadija, akupank 2. Kaasaskantav raadio, varupatareid, akupank või muu laadimisseade 3. 4. 5. 6.
RIIDED		1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.
MUU VAJALIK		1. Taskulamp ja varupatareid 2. Taskunuga 3. Konserviavaja 4. Tikud 5. Toidunõud, söögiriistad 6. Magamiskott/tekk 7. 8. 8. 9. 10.

Varjumine siseruumidesse

- ✕ **OHU KORRAL PÜSI SISERUUMIDES!**
- ✕ **TAKISTA VÄLISÕHU JUURDEVOOL SISERUUMI!**
- ✕ **JÄÄ SISERUUMIDESSE OHU MÖÖDUMISENI!**
- ✕ **JÄRGI AMETKONDADE JUHISEID!**

Siseruumidesse varjumine on parim viis kaitsta ennast ohtliku väliskeskkonna, eelkõige põlengusuitsust tekkiva, keemilise või radioaktiivse saastumise ning plahvatuse mõjude eest.

Siseruumidesse tuleb varjuda, kui

- sündmus on ootamatu ning ohtlikust väliskeskkonnast on vaja kohe pääseda;
- oht on vähene või sündmus lühiajaline;
- siseruumis saab kaitset väliskeskkonna ohtude eest;
- evakuatsioon on ohtlikum kui siseruumidesse jäämine;
- ohuala on suur ning evakueerimiseks ei ole sobivat kohta.

Kuidas siseruumidesse varjumiseks valmis olla

- Sobilik ruum kodus varjumiseks on näiteks:
  - ilma akendeta ruum hoone siseosas;
  - ruum, mis mahutab kõiki pereliikmeid;
  - ruum, mis asub kõrgemal korrusel;
  - ruum, milles on võimalikult vähe tihendamist vajavaid avasid.
- Kontrolli üle avad, mille kaudu toimub õhuvahetus väliskeskkonnaga – uksed, aknad, (sh akende mikrotuulutusavad), ventilatsiooniavad, korstnad. Hinda, kas neid saab õhutihedalt sulgeda. Kui see on võimalik, ei vaja nad õhusaaste korral täiendavat tihendamist.
- Varu koju vahendid avade õhukindlaks sulgemiseks:
  - piisavalt lai kleeplint, et katta õhuvahesid ja kinnitada kilet;
  - kile (näiteks prügikotid), millega saab kleeplindi abil ventilatsiooniavad sulgeda;
  - tihendid ustele ja akendele;
  - riie, millega saab kinni toppida suuremad avad ning uksealused (rätikud, linad vmt);
  - käärid või nuga.
- Tee endale selgeks, kuidas saab ventilatsiooniseadmeid või muud välisõhku tarbivaid süsteeme välja lülitada.
- Radioaktiivse saaste korral võid saada ametlikke juhiseid keldrisse varjumiseks. Tee selgeks, kas sinu keldris või maa-alusel korrusel on varjumiseks sobiv, soovitavalt akendeta, siseruum.

Kuidas siseruumidesse varjumisel tegutseda

- Jälgi ametkondade edastatud teavet ja järgi käitumisjuhiseid.
- Kui kuuled hoiatussignaal või tajud ohtu, siis mine siseruumidesse ja püsi seal.
- Eelista akendeta ruumi kõrgemal korrusel (paljud kemikaalid on õhust raskemad ja vajuvad alla).
- Blokeeri välisõhu juurdevool ruumi, kuhu oled varjunud:
  - sule uksed, aknad ja ventilatsioon;
  - kustuta tuli kaminas ja ahjus ning sule korstnasiibrid;
  - isoleeri aknad, ventilatsioonisüsteemid ja muud avaused kleeplindi ja kile abil;
  - aseta ukse alla märg riie;
  - lülita välja kõik välisõhku tarbivad süsteemid, näiteks ventilatsiooniseadmed, pliidid, kütteseadmed ja konditsioneerid.
- Hoia enda juures patareiraadio ja mobiiltelefon koos laadijaga.
- Püsi siseruumis, kuni oled kindel, et oht on möödas.

Plahvatusohu korral

- Varju võimalikult tugevate seintega ja akendeta ruumi.
- Kui akendeta ruumi ei ole võimalik kasutada, varju ruumi, mille aknad on hoone sellel küljel, kus on kõige väiksem plahvatusoht.
- Varja ennast akendest eemal, kuid akendega sama seina ääres, et purunevad klaasid viga ei teeks.

Autos

- Kui oled saanud siseruumidesse varjumise korralduse autos olles ning ei saa kiirelt ja ohutult minna siseruumidesse, peatu tee ääres ja jäta auto mootor seisma.
- Sule aknad ja lülita välja ventilatsioon.
- Kuula raadiot, et antud käitumisjuhiste põhjal otsustada, kas sõita ohualast välja, püsida autos või minna varju lähimasse hoonesse.

TASUB TEADA

- Kõige kiiremini saab evakuatsiooni korraldada ja inimeste heaolu tagada siis, kui osa inimesi leiab ise lähedaste juures ajutise majutuskoha ning liigub sinna iseseisvalt. Siis saavad ametkonnad pöörata enam tähelepanu inimestele, kes vajavad rohkem kõrvalist abi.
- Kui sul on kodus lemmikloom, mõtle läbi võimalused iseseisvaks evakueerumiseks ja majutumiseks – ametlikesse evakuatsioonikohtadesse lemmikloomi ei lasta, kuna seal puuduvad neile sobivad tingimused.

Abi kutsumine

- ✕ **TAGA ENDA OHUTUS ENNE ABI KUTSUMIST!**
- ✕ **HELISTA HÄDAABINUMBRILE 112!**
- ✕ **ÜTLE, MIS JUHTUS, JA VASTA KÜSIMUSTELE!**
- ✕ **JÄRGI PÄÄSTEKORRALDAJA JUHISEID!**

Miks teha hädaabikõnet

- Veendu, et kõik sinu pereliikmed teavad hädaabinumbrit 112 ja oskavad seda õigesti kasutada.
- Veendu, et kõik sinu pereliikmed teavad täpselt teie kodust aadressi. Pane laste ja eakate jaoks kodune aadress nähtavale kohale.
- Õpi kasutama hädaabikõne tegemiseks ka teisi telefone, näiteks pereliikmete omi. Hädaabikõne tegemiseks ei ole vaja telefoni koodi sisestada, hädaabikõne tegemise võimalust pakub telefon enne seda.
- Ilma levita saab hädaabikõnet teha, kui telefon korraks välja lülitada. Sisselülitamisel saab teha hädaabikõne teiste mobiilioperaatori võrkudesse enne SIM kaardi aktiveerimist (enne koodi sisestamist). Teine lahendus teiste operaatorite võrgust hädaabikõne tegemiseks on SIM kaardi eemaldamine.
- Tee endale selgeks, kas ja kuidas on sinu mobiiltelefoniga võimalik tuvastada sinu asukoht.

TASUB TEADA

Kuulmis- ja kõnepuudega inimesed saavad abi kutsuda hädaabisõnumiga. Teenuse kasutamiseks tuleb ennast registreerida aadressil https://sms.112.ee.

Kuidas teha hädaabikõnet

- Enne hädaabikõne tegemist taga enda ohutus. Mine ohust eemale või varja end ohu eest.
- Ära eelda, et keegi teine on hädaabikõne juba teinud. Jäta kõne tegemata vaid siis, kui oled veendunud, et häirekeskusele on info juba edastatud ja sul ei ole midagi uut sündmuse kohta lisada.
- Kui sündmuskohal vajab keegi kohe esmaabi, tuleb teda abistada ja teha hädaabikõne samaaegselt. Kutsu selleks abilisi või lülita telefon valjuhääldile. Telefoni teel saad juhiseid tegutsemiseks ja esmaabi osutamiseks.
- Helistades hädaabinumbrile, ütle kohe alguses, mis juhtus.
- Kuula päästekorraldaja küsimusi ning vasta neile täpselt ja lühidalt. Muu hulgas võidakse sinu käest küsida:
  - kas keegi on viga saanud;
  - mitu inimest on viga saanud;
  - mis on sündmuskoha aadress või asukoht, kuhu on vaja abi saata.
- Ära katkesta kõnet enne, kui abistamiseks vajalikud asjaolud on välja selgitatud. Kui elu ja vara on ohus, saadetakse abi välja juba kõne ajal.
- Teavita abivajadusest hädaabinumbrile ka siis, kui abistajad on juba sündmuskohal, kuid sa ei saa nendega ühendust (oled jäänud hoonesse kinni vmt).

TASUB TEADA

MUUD ABI- JA INFONUMBRID

1220	Perearsti nõuandetelefon (terviseprobleemid, mis vajavad nõustamist või täiendava abivajaduse otsustamist)
1313	Keskkonnainspektsiooni valvetelefon (teated keskkonnareostuste ja keskkonnaalaste õigusrikkumiste kohta)
1343	Elektrilevi rikketelefon (info elektrikatkestuste kohta)
1345	Kohalike omavalitsuste abitelefon Tallinnas ja Harjumaal (tehnovõrkude avariid, elutähtsate teenuste katkestused, sotsiaalhoolekande info)
1510	Maanteeinfo number (liikluspiirangud, teetööd, teeolud)
1524	Päästeinfotelefon (nõuanded kodu turvalisuse kohta ning teadaanded ohtlikust ehitisest või katmata kaevudest)
16662	Mürgistusteabekeskuse infoliin (mürgistustega seotud info ja nõuanded)
612 3000	Politsei infonumber (liiklusohtlikud olukorrad, teisaldatud sõidukid, politsei teenused)

Kui hädaabikõne on tehtud

- Jätka vajaduse korral esmaabi osutamist kuni abijõudude saabumiseni.
- Hoia oma telefoniliin vaba, et päästekorraldaja saaks sulle vajaduse korral tagasi helistada.
- Helista uuesti hädaabinumbrile, kui olukord muutub raskemaks.
- Helista uuesti ka siis, kui on vaja teatada, et sündmus on lahenenud ja abivajadust enam ei ole.

Kuidas kutsuda abi, kui telefonil ei ole levi

- Kui mobiiltelefon on operaatori levist väljas, lülita telefon korraks välja. Sisselülitamisel tee hädaabikõne enne SIM-kaardi aktiveerimist (enne koodi sisestamist). Selleks, et päästekorraldaja saaks levi olemasolul sulle vajaduse korral tagasi helistada, peab olema SIM-kaart uuesti aktiveeritud.
- Kui igasugune telefoniside puudub, mine abi kutsuma lähimasse pääste-, politsei- või kiirabiasutusse või haigla erakorralise meditsiini osakonda.

Esmaabi

- ✕ **VEENDU ENDA OHUTUSES!**
- ✕ **HINDA KANNATANU SEISUNDIT!**
- ✕ **HELISTA VÕI KÄSI KÕRVALSEISJAL VIIVITAMATA HELISTADA HÄDAABINUMBRILE 112!**
- ✕ **ALUSTA KIIRESTI ELUPÄÄSTVA ESMAABIGA!**
- ✕ **OSUTA ELUPÄÄSTVAT ESMAABI KUNI KIIRABI SAABUMISENI!**

Ohumärgid

- Trauma või terviserikke korral on abivajaja seisund eluohtlik, kui:
- ta on teadvusetu ega reageeri häälele ega puudutustele;
- ta hingab ebanormaalselt ehk harvemini kui 10 korda minutis või tihedamini kui 30 korda minutis;
- tal on valu rinnus või südamepekslemine ja suur nõrkus, mis rahulikus olekus mõne minutiga ei kao;
- tal on nähtav eluohtlik vigastus, näiteks verejooks, põletus, lahtine luumurd;
- ta on üle elanud raske õnnetuse, näiteks plahvatus, liiklusõnnetus, kõrgelt kukkumine jne, kuid väliseid vigastuste tunnuseid ei ole veel avaldunud;
- tal esineb muid tunnuseid, mis viitavad ohtlikule terviseseisundile, näiteks
  - halvatus,
  - süvenev segadusseisund,
  - üle viie minuti kestev krambihoog,
  - alajahtumine,
  - väga terav ja järsk valu.

Kuidas tagada enda ohutus

- Kannatanut nähes ja abi andma asudes veendu, et sa ei sea ennast samasse ohtu, mille tõttu kannatanu abi vajab, näiteks mürgine keskkond, elekter, ümbritsev liiklus, rünnak vmt.
- Helista või palu mõnel kõrvalseisjal helistada hädaabinumbrile 112.
- Ole nähtav.
- Väldi kokkupuudet verega.

Kuidas kontrollida kannatanu seisundit

- **Kas kannatanu on teadvusel?**
  - Kõneta kannatanut valju häälega.
  - Kui ta ei vasta, raputa teda õlgadest mõõduka tugevusega.
  - Kui ta raputusele ei reageeri, näpista teda.
  - Kui kannatanu üldse ei reageeri, on ta teadvusetu.
- **Kas kannatanu hingab normaalselt?**
  - Vabasta kannatanu hingamisteed, painutades tema pea ettevaatlikult kuklasse.
  - Kuula 10 sekundit, kas kannatanu hingab normaalselt, ja vaata, kas tema rindkere liigub.
  - Kui kannatanu hingab normaalselt, siis pane ta püsivasse küliliasendisse.
  - Kui hingamine on seiskunud või on ebanormaalne (ahmiv, korisev, pindmine või alla 10 korra minutis), alusta kohe elustamisega.
- Kui näed purskavat või suurt verejooksu, peata see kiirelt.
- Helista viivitamata hädaabinumbrile 112 või lase seda kellelgi teha. Häirekeskus annab vajadusel juhiseid ja suuniseid kannatanule esmaabi andmiseks.

TASUB TEADA

10 PÕHIOSKUST, MIDA TASUB JUURDE ÕPPIDA ESMAABI OSUTAMISEKS:

1. abistamine teadvusekaotuse korral (minestus, krambihoog);
2. südame massaaži ja kunstliku hingamise tegemine nii lapsele kui ka täiskasvanule;
3. abistamine lämbumise korral;
4. tegutsemine insuldi ja infarkti korral;
5. traumaga ja teadvuseta kannatanu hingamisteede vabastamine;
6. suure verejooksu peatamine;
7. teadvuseta inimese külili asendisse asetamine;
8. abistamine madala või kõrge kehatemperatuuri korral;
9. esmaabi kemikaalikahjustuse ja põletuse korral;
10. psühhoosiseisundis isikuga ümberkäimine.

TASUB TEADA

- Kui tead, et asud lähimast kiirabibrigaadist kaugel, kaalu võimalust kiirema meditsiiniabi saamiseks kiirabile vastu sõita või kannatanu haiglasse transportida, eriti juhul, kui on tegemist hingamisraskustega allergilise reaktsiooniga või laske- ja torkevigastustega.
- Teavita kannatanu transportimisest häirekeskust. Lepi kokku liikumistee, sihtkoha haigla ning märguanne vastu sõitvale kiirabile.

Kuidas peatada tugevat verejooksu

- Helista või käsi mõnel kõrvalseisjal viivitamata helistada hädaabinumbrile 112.
- Võõrale inimesele abi osutamisel kasuta kaitsevahendina kummikindaid või käe ümber mässitud kilekotti.
- Aseta kannatanu lamama.
- Suru haavale sõrmede või peopesaga.
- Tee haavale rõhkside või aseta sinna kokku rullitud riidetükk. Seo see tugevasti kinni või suru sellele peale.
- Kui suur verejooks jäsemel ei peatu, suru sõrmedega kinni jäset verega varustav arter või paigalda žgutt.
- Tõsta võimalusel vigastatud jäse kõrgemale südamest.
- Hoia verejooks suletuna kuni kiirabi saabumiseni.

Kuidas keerata teadvuseta kannatanu püsivasse küliliasendisse

- Teadvusetu kannatanu, kes hingab, tuleb keerata püsivasse küliliasendisse, näoga ettepoole kaldu. Selliselt püsivad hingamisteed lahti ning röga, okse ja veri saavad vajadusel välja voolata.
- Võid püsivas küliliasendis oleva kannatanu mõneks ajaks järelevalveta jätta, et minna abi kutsuma.
- Kui sul ei õnnestu asetada kannatanut püsivasse küliliasendisse, hoia teda ise külili.
- Jälgi pidevalt kannatanu seisundit. Kuuma korral paku talle varju ja jahutust ning külma korral kata riideeseme või termokilega.

Kuidas teha elustamisvõtteid

- Kaudne südamemassaaž
  - Veendu, et kannatanu on kõval alusel. Põlvita tema kõrvale.
  - Ava kannatanu hingamisteed, kallutades tema pea taha ja tõstes lõua üles.
  - Aseta oma käed kannatanu rindkere keskele.
  - Vajuta rindkerele tugevasti (5–6 cm sügavusele) ja kiiresti (100 korda minutis).
  - Tee ilma pausideta vajutusi rindkerele, kuni kiirabi saabumiseni või kuni kannatanu hakkab normaalselt hingama või tuleb teadvusele.
  - Kui kannatanu läheduses on avalikult kasutatav AED elustamisaparaat, kasuta seda! Lülita see sisse ja järgi juhiseid.
- Kaudne südamemassaaž koos kunstliku hingamisega
  - Kui kiirabi saabumine võtab kaua aega, tee lisaks rindkere vajutustele ka kunstlikku hingamist. Võõrale inimesele kunstliku hingamise tegemisel kasuta võimalusel elustamiskilet.
  - Veendu, et kannatanu suu on tühi.
  - Kalluta kannatanu pea taha ja pigista sõrmedega tema ninasõõrmed kinni.
  - Hinga sügavalt sisse, pane oma suu tihedalt kannatanu suule ja puhu õhk 1 sekundi jooksul tema kopsudesse. Õige puhumise korral tõuseb kannatanu rinnakorv nähtavalt. Tee kaks puhumist järjest.
  - Tee kordamööda 30 rindkerele vajutust ja kaks hingamist kuni kiirabi saabumiseni.
  - Kui kannatanu läheduses on AED elustamisaparaat, siis kasuta seda julgesti! Lülita see sisse ja järgi juhiseid.
- Kui sul ei ole piisavalt jõudu, et kaudse südamemassaažiga jätkata, kutsu teised inimesed appi.

Helistades hädaabinumbrile **112** juhendatakse sind vajaduse korral elustamisel ja esmaabi andmisel.

Erakordsed ilmastikuolud

- ✕ **OLE VALMIS TEENUSTE KATKESTUSEKS!**
- ✕ **PÜSI SISERUUMIDES!**
- ✕ **JÄRGI AMETKONDADE JUHISEID!**

Ohumärgid

- Kuuled või näed erakordsete ilmastikunähtuste hoiatusi.
- Näed ilmastikunähtuste poolt põhjustatud kahjustusi.

Kuidas erakordseteks ilmastikuoludeks valmis olla

- Tutvu Riigi Ilmateenistuse veebilehel ilmateenistus.ee/ilmatarkus/kasulik-teada/hoiatuste-kriteeriumid/ antavate hoiatuste kriteeriumide ja ohutasemete tähendustega.
- Hinda oma kodu vastupidavust erakordsetele ilmastikunähtustele ning tee kindlaks võimalikud ohud:
  - torude külmumise oht,
  - puude hoonele murdumise oht,
  - lahtine aiamööbel ja kergesti lenduvad esemed,
  - katuste vastupidavus tormile ja lumekoormusele,
  - vee tuppa jõudmise oht üleujutuse korral,
  - piksekaitsesüsteemi puudumine,
  - elektrisüsteemi ülekoormamise oht.
- Valmistu elutähtsate teenuste katkemiseks (elekter, side, keskküte, vesivarustus, teede sõidetavus, abi saamine jt) ning nende aeganõudvaks taasteajaks. Ole valmis iseseisvaks hakkamasaamiseks ühe nädala jooksul. VIIDE ELUTÄHTSATELE TEENUSTELE

TORM

Kuidas hoiatuse saamisel tegutseda

- Jälgi ametkondade edastatud teavet ja järgi käitumisjuhiseid.
- Korja õuest kokku kerged esemed ja lahtine aiamööbel.
- Pargi sõiduk lagedale alale või garaaži.
- Ole valmis võimalikeks elektrikatkestusteks ning teede sulgemiseks.
- Lae mobiiltelefon ja akupank täis, varu joogivett, toitu ja autokütust.
- Veendu, et sul on olemas taskulamp ja patareiraadio ning piisavalt patareisid.
- Ära jäta väljas viibivaid koduloomi kaitsetuna tormi kätte.
- Sule kõik uksed ja aknad.

Kuidas tormi ajal tegutseda

- Püsi siseruumides.
- Ära sõida autoga. Kui sõit on vältimatu, veendu, et sul on piisavalt kütust, ning võta kaasa laetud mobiiltelefon.
- Sõidukit juhtides vali sobiv kiirus. Arvesta, et teel võib olla takistusi.
- Hoia eemale maha langenud elektriliinidest. Teavita neist Elektrilevi numbril 1343 ja häirekeskust numbril 112.
- Inimvigastuste ja otsest ohtu põhjustanud purustuste korral helista hädaabinumbril 112.

PAKANE

Kuidas hoiatuse saamisel tegutseda

- Jälgi ametkondade edastatud teavet ja järgi käitumisjuhiseid.
- Valmista oma kodu pakase saabumiseks ette – mässi veetorustik lisaisolatsiooniga, sule ventilatsiooniavad, kata aknad soojakadude vähendamiseks kinni.
- Varu koju piisavalt toitu, vett, kütet ja muud vajalikku, et pakase jooksul kodust väljumata hakkama saada.
- Lae mobiiltelefon ja akupank täis ning varu autokütust.
- Veendu, et sul on olemas taskulamp ja patareiraadio ning piisavalt patareisid.
- Võimaluse korral hangi täiendav kütteseade, mida võib siseruumis kasutada, näiteks elektriradiaator või -puhur, gaasikamin vmt.

Kuidas pakase ajal tegutseda

- Püsi siseruumides.
- Äärmisel vajaduse korral välja minnes riietu soojalt ja kihiliselt. Pööra tähelepanu jäsemete ja pea katmisele.
- Vältimatu autosõidu puhul veendu, et sul on piisavalt kütust. Võta kaasa laetud mobiiltelefon, soojad riided ja soe jook.
- Jälgi, et hoone kütmisega ei tekiks tulekahju või elektrisüsteemi ülekoormust.
- Tavalisest enam hoolitsust vajavad ka koduloomad. Luba õuekoer või -kass sisse või kindlusta talle tuulevari ja soe lamamisase. Paku talle mitu korda päevas sooja toitu.
- Lase regulaarselt kraanist veel pisut joosta ja tõmba aeg-ajalt tualetis vett peale, et vee- ja kanalisatsioonitorud ei külmuks.

TASUB TEADA

- Ohtlikuks loetakse, kui ööpäeva miinimumtemperatuur on -30 °C ja alla selle vähemalt kahe ööpäeva vältel.
- Kütte- ja elektrisüsteemide kasutamisel tuleb lähtuda tootja või paigaldaja seatud tingimustest ning lubatud koormusi ei tohi ületada.
- Küta puuküttega küttekollet üks ahjutäis korraga kaks kuni kolm korda päevas. Ära sule siibrit liiga vara.
- Kasuta jäätunud torusid üles soojendades soojakaableid või soojapuhurit. Ära soojenda külmunud torusid lahtise tulega.

KUUM ILM

Kuidas hoiatuse saamisel tegutseda

- Jälgi ametkondade edastatud teavet ja järgi käitumisjuhiseid.
- Kata aknad päikese eest kaitseks kinni.
- Hangi võimaluse korral koju konditsioneer või ventilaator.
- Hangi toitu, mis ei vaja valmistamiseks täiendavat soojendamist.
- Välja minnes võta alati vesi kaasa.

Kuidas erakordse kuumaga tegutseda

- Võimaluse korral püsi jahedamates ruumides.
- Väldi pikaajalist päikese käes viibimist, eriti keskpäeval, kui päikesekiirgus on kõige intensiivsem.
- Joo palju vett, et vältida organismi vedelikukaotust.
- Ära jäta lapsi ja lemmikloomi üksi suletud autosse.
- Kasuta päikesekaitsetooteid ning kanna päikese eest kaitsvaid heledaid riideid, peakatteid ja päikeseprille.
- Väldi füüsilist tegevust kuuma käes.
- Viibi vähemalt paar tundi päevas konditsioneeritud ruumis.
- Kuumarabanduse saanule kutsu kohe kiirabi ja jahuta teda.
- Jälgi, et koduloomadel oleks piisavalt joogivett ja jahutusvõimalusi.

TASUB TEADA

- Ohtlikuks loetakse, kui ööpäeva maksimumtemperatuur on 30 °C ja üle selle vähemalt kahe ööpäeva vältel. Tervisele võib halvasti mõjuda mitu päeva kestev 25-kraadine kuumus.
- Palavate ilmadega tuleb ettevaatlik olla kroonilisi haigusi, näiteks kõrgvererõhktõbe ja südamehaigusi põdevatel inimestel.
- Kuumus ohustab enam alla 4-aastaseid lapsi ja üle 65-aastaseid täiskasvanuid.
- Soovitav on juua gaasita mineraalvett. Juua tuleb 2–4 klaasi vedelikku tunnis, ennetades joogijanu.
- Linnades on kuumalaine puhul ohtlikum, kuna asfaldi ja betooniga kaetud aladel tekivad kõrgemate temperatuuridega „kuumasaared“.

OHTLIKUD SADEMED JA ÄIKE

Kuidas hoiatuse saamisel tegutseda

- Jälgi ametkondade edastatud teavet ja järgi käitumisjuhiseid.
- Ole valmis võimalikeks elektrikatkestusteks ning teede sulgemisteks.
- Lae mobiiltelefon ja akupank täis, varu joogivett, toitu ja autokütust.
- Veendu, et sul on olemas taskulamp ja patareiraadio ning piisavalt patareisid.
- Ära jäta väljas viibivaid koduloomi kaitsetuna ohu kätte.
- Äikesehoiatuse korral eemalda kodumasinad ja elektroonikaseadmed elektrivõrgust, võta neist side- ja antennikaablid välja.

Kuidas ohtlike sademete korral tegutseda

- Püsi siseruumides.
- Ära sõida autoga. Kui sõit on vältimatu, veendu, et sul on piisavalt kütust, ning võta kaasa laetud mobiiltelefon. Talvel hoia autos lumelabidas ja soojad riided.
- Sõidukit juhtides vali sobiv kiirus. Arvesta võimalike ohtudega.
- Tugevast sajust tingitud halva nähtavuse korral peata sõiduk teeserval ning lülita sisse ohutuled.
- Hoia eemale maha langenud elektriliinidest. Teavita neist Elektrilevi numbril 1343 ja häirekeskust numbril 112.
- Tuulise ilmaga pane selga rohkem riideid, sest tuul teeb ilma veel külmemaks.
- Väldi välgutabamuse ohtu. Äikese korral on ohtlikud veekogud, avatud veekraanid, üksikud puud, metallmastid ja -aiad ning korstnast tõusev suits.
- Teavet teeolude kohta küsi maanteeinfo numbrilt 1510.
- Inimvigastuste ja otsest ohtu põhjustanud purustuste korral helista hädaabinumbril 112.
- Rahe korral paku koduloomadele varjualust.

TASUB TEADA

- Tugev vihmasadu võib kaasa tuua üleujutusohu, eriti linnatänavatel, ning teede ära uhtumist.
- Tugev lumesadu võib põhjustada transpordikatkestusi, näiteks teede sulgemist ning raudtee- ja lennuliikluse katkemist. Sõidukid võivad jääda lumevangi.
- Rahe võib tekitada füüsilisi vigastusi inimestele ning kahjustada sõidukeid ja hoonete katuseid.
- Tuisk võib kaasa tuua otsese ohu inimeste elule, näiteks alajahtumine, eksimine, liiklusõnnetused, teede sulgemine jmt. Lisaks tuleb arvestada elektrikatkestuse ohuga.
- Jäide võib põhjustada puuokste murdumist, elektriliinide purunemist ja elektrikatkestusi. Libeduse tõttu kasvab liiklusõnnetuste oht.
- Äiksega võib kaasneda pikselöögi võimalus, mis on väga ohtlik inimesele, rikub elektroonikaseadmeid ja põhjustab tulekahjusid.

Üleujutus

- **OLE VALMIS TEENUSTE KATKESTUSEKS!**
- **EVAKUEERU ENNE ÜLEUJUTUSE ALGUST!**
- **OOTAMATU ÜLEUJUTUSE KORRAL LIIGU KÕRGEMALE KORRUSELE!**
- **JÄRGI AMETKONDADE JUHISEID!**

Ohumärgid

- Kuuled või näed üleujutuse hoiatust.
- Märkad veetaseme tõusu.

TASUB TEADA

- Kõrgest veetasemest tingitud üleujutusi prognoositakse üldjuhul ette. Tugevate vihmasadude tagajärjel tekkivaid üleujutusi ei ole võimalik aegsasti ette prognoosida ega elanikke sellest hoiatada.
- Üleujutusega võivad kaasneda mitmed tõsised ohud: uppumine, alajahtumine, elektrilöögi saamine, joogivee reostus, kanalisatsiooni mittetoimimine, hoone kahjustumine, vara kahjustumine jmt. Samuti võivad katkeda elutähtsad teenused (elekter, vesi, kanalisatsioon, side jt) ning abi kättesaadavus võib olla piiratud.

Kuidas üleujutuseks valmis olla

- Selgita välja, kas sinu kodu asub piirkonnas, kus võib tekkida üleujutus, vaata Maa-ameti geoportaali veebikaarti geoportaal.maaamet.ee/est/Kaardiserver/Uleujutuste-rakendus-p466.html. Tee selgeks, millise veetaseme korral on sinu majapidamine ohus.
- Hinda oma kodu vastupidavust üleujutusele ning vajaduse korral tugevda seda või tee ümberehitusi – madalamad avad veekindlaks, kanalisatsiooni sulgemise võimaluste loomine, elektrikilbid kõrgemale jne.
- Valmistu elutähtsate teenuste katkemiseks.
- Tutvu Riigi Ilmateenistuse veebilehel ilmateenistus.ee/ilmatarkus/kasulik-teada/hoiatuste-kriteeriumid/ antavate hoiatuste kriteeriumide ning mere ja siseveekogude veetaseme ohutasemete tähendustega.

Kuidas tegutseda, kui oled saanud üleujutuse hoiatuse

- Jälgi ametlike infokanalite kaudu edastatavat teavet ja järgi käitumisjuhiseid.
- Tee kindlaks, kas sinu kodu või viibimiskoht on ohus. Veetaseme kohta saad reaalajas infot Riigi Ilmateenistuse kodulehelt:
  - jõed ja järved: ilmateenistus.ee/siseveed/vaatlusandmed/kaart/
  - meri: ilmateenistus.ee/meri/vaatlusandmed/kogu-rannik/kaart/
  - jõe- ja mereveetaseme prognoos: ilmateenistus.ee/siseveed/hudroloogiline-prognoos/ ja on-line. msi.ttu.ee/meretase/.
- Ole valmis võimalikeks elektrikatkestusteks ja teede sulgemiseks.
- Lae mobiiltelefon ja akupank täis, varu joogivett, toitu ja autokütust.
- Veendu, et sul on olemas taskulamp ja patareiraadio ning piisavalt patareisid.
- Vajaduse korral ehita veetõkkeid oma kodu kaitsmiseks (näiteks liivakotid uste ja akende ette).
- Võimaluse korral sule kanalisatsioonitorude ja muude kommunikatsioonidega seotud avad.
- Lülita elekter välja, kui on oht, et vesi jõuab elektrisüsteemini, samuti kodust lahkudes.
- Vii kodune vara ja saastumist põhjustavad kemikaalid (kütus, puhastusvahendid jmt) maapinnast kõrgemale, et vältida kokkupuudet veega.
- Korja hoone ümbrusest kokku esemed, mille vesi võib ära uhtuda.
- Kui veetaseme prognoositav tõus ohustab sinu kodu, valmistu sealt lahkuma enne, kui vesi ala üle ujutab. VIIDE EVAKUATSIOONI JUHENDILE
- Järgi evakueerimisel antavaid korraldusi.
- Ole evakuatsiooniks valmis ka siis, kui prognoositav veetaseme tõus sinu kodu ei ohusta, kuna ilmaolud võivad muutuda. Paki evakuatsiooniks vajalikud vahendid. VIIDE EVAKUATSIOONIKOTI SOOVITUSLIKULE SISULE
- Ära jäta väljas viibivaid koduloomi üleujutusohuga alale.

TASUB TEADA

- Üleujutatud alal liikumist tuleb vältida, kuna maapinnal olevaid ohte ja vee sügavust ei ole näha – kanalisatsioonikaevud võivad olla avanenud, veemassid võivad liikuda ohtlikult, võib saada elektrilööke, võib saada löögi ujuvatelt esemetelt, võib tekkida alajahtumise oht, vesi võib olla saastunud jne.
- Kõrgematele korrustele võid ilma abi kutsumata jääda siis, kui tead, et saad seal ise hakkama. Teavita siiski lähedasi või tuttavaid oma asukohast.

Kuidas üleujutuse **AJAL** tegutseda

- Jälgi ametlikke infokanaleid ja järgi antud käitumisjuhiseid.
- Evakueeru enne, kui üleujutus sinu koduni laieneb. Kasuta lahkumiseks teid, kuhu vesi ei ole jõudnud.
- Kui vesi tungib ootamatult hoonesse, liigu ülemisele korrusele. Võta kaasa hädaolukorraks vajalik: telefon, patareiraadio, tekid, ravimid, toit ja puhas joogivesi.
- Väldi põhjuseta liikumist üleujutatud piirkonnas.
- Teata abivajadusest hädaabinumbril 112 ning tee oma asukoht päästjatele nähtavaks või kuuldavaks.
- Väldi kokkupuudet majja tunginud veega.
- Kui oled sunnitud läbi vee kõndima, kasuta vee sügavuse mõõtmiseks ja ohutu tee leidmiseks keppi või oksa.
- Kui vees olles kaob pind jalge alt ja satud uppumisohtu, ära rabele, vaid proovi selili hõljuda hoonete, puude või madalama koha poole.

Kuidas tegutseda **PÄRAST** üleujutust

- Pöördu koju tagasi alles siis, kui saad selle kohta ametkondade juhiseid.
- Hoonest vee pumpamist on otstarbekas alustada alles siis, kui ümbritsev veetase on põrandast madalamale langenud.
- Lase spetsialistidel kontrollida oma maja elektri- ja küttesüsteemide ohutust, kanalisatsiooni toimimist ja joogivee puhtust, enne kui hakkad neid uuesti kasutama.
- Ära tarvita üleujutuses kahjustada saanud toitu.
- Ära kasuta üleujutuses kahjustada saanud elektriseadmeid.
- Kuivata ja puhasta ruumid võimalikult kiiresti.
- Kui kahju saanud vara on kindlustatud, võta enne koristustöid ühendust kindlustusettevõttega.

Tulekahju hoones

- ✕ **VÄLJU HOONEST!**
- ✕ **KAITSE END TULE JA SUITSU EEST!**
- ✕ **ANNA ENDAST MÄRKU!**

Ohumärgid

- Kuuled tulekahjusignalisatsiooni märguannet.
- Näed leeki või hõõguvat põlemist.
- Näed suitsu ja/või tunned suitsuhaisu.
- Tunned järsku temperatuuritõusu.

Kuidas tulekahjuks valmis olla

Tuleohutu käitumine ja oma kodu tulekahjude eest kaitsmine aitavad kõige paremini tulekahjusid ära hoida.

KODUS

- Varusta kõik eluruumid suitsuanduriga ja vajaduse korral vinguanduriga.
- Hangi tulekustuti ja tulekustutustekk, tee selgeks, kuidas neid kasutada.
- Mõtle koos pereliikmetega läbi, mida teete tulekahju korral ning kuidas evakueerute.

KODUST VÄLJAS

- Tee endale selgeks evakuatsiooniteede ja varuväljapääsude asukohad.
- Evakuatsiooniplaani olemasolul tutvu sellega.

Kuidas tulekahju korral tegutseda

PÄÄSTA END

- Välju põlevast hoonest kiiresti ja jää välja.
- Kasuta väljumiseks märgistatud evakuatsiooniteid.
- Ära kasuta lifte, tulekahju korral need seiskuvad.
- Elu ja tervis on alati olulisemad kui tule kustutamine. Ära hakka ennast ohtu seades tuld kustutama ja vara päästma.
- Hoia eemale varisemisohtlikest kohtadest.
- Suitsuses ruumis liigu põranda ligidal.
- Kaitse hingamisteid suitsu ja kuumuse eest, selleks sobib hästi märg riie.
- Suitsuga täitunud ruumi uks ava ettevaatlikult. Värske õhu juurdevool võib leeke plahvatuslikult suurendada.
- Kui näed evakuatsiooniteedel häirenuppu, käivita häire, et teavitada teisi inimesi.
- Kui oled hoonest ise väljunud, teata endast abistajatele, siis ei hakka päästjad sind asjata otsima.

KUI EVAKUATSIOONITEED ON OHTLIKUD:

- Kaitse ennast tule ja suitsu eest – jää ruumi, kuhu tuli ja suits ei ole levinud.
- Sule uks, kuid ära seda lukusta. Tihenda võimaluse korral ukse all ja ümber olevad avad riideesemetega.
- Ära poe peitu, vaid anna endast märku. Kui saad, mine akna juurde või rõdule ja näita ennast. Ainult nii näevad või kuulevad päästjad, kus sa oled.

Teata tulekahjust esimesel võimalusel hädaabinumbrile **112!**

TEISTE PÄÄSTMINE

- Inimesi päästes on esmatähtis sinu enda ohutus.
- Hoonest evakueerumisel aita abivajajaid – vigastatuid, puudega inimesi, vanureid, lapsi jne.
- Sisenedes ruumi, kus võib olla inimesi, hüüa neid. Ole valmis otsima hirmu tõttu peitunud lapsi.
- Kui oled leidnud kannatanu, kes ei suuda ise liikuda, aita teda – toeta, lohista või kanna välja.
- Alusta vajaduse korral esmaabi andmist. VIIDE ESMAABI JUHISTELE

TASUB TEADA

- Põlevates riietes ei tohi mingil juhul joosta, see õhutab tuld suuremaks. Heida pikali ja varja pea. Leegid saab summutada vee, teki, vaiba või muu riidega. Kui neid ei ole, rulli ennast või kannatanut maas.
- Kui tuli või suits on levinud kortermaja või kõrghoone trepikotta, on üldjuhul ohutum jääda korterisse.
- Kõrgelt korruselt välja hüppamine või vihmaveetorude ja linade abil põgenemine võib olla eluohtlik.
- Päästetöötajate esimene ülesanne on viivitamata aidata ohtu sattunud inimesi. Päästmise järjekord sõltub vahetust ohust.
- Tulekahju piirkonda ei tohi uudistama minna, see on ohtlik ja segab päästetöid.

Keemiaõnnetus

- ✕ VÄLDI KOKKUPUUDET OHTLIKE KEMIKAALIDEGA!
- ✕ KAITSE HINGAMISTEID!
- ✕ VARJU SISERUUMIDESSE!
- ✕ JÄRGI MEEDIA KAUDU ANTUD AMETLIKKE JUHISEID!

Ohumärgid

- Tunned kemikaalide lõhna või halba enesetunnet, mis võib olla seotud kemikaalidega.
- Näed avariisse sattunud ohtlikku veost.
- Kuuled sireenide käivitumist ohtlikus ettevõttes.
- Näed kahtlaselt inimesi maas lamamas.

Kuidas keemiaõnnetuseks valmis olla

- Tee endale selgeks, kas sinu kodu ja pereliikmete igapäevased viibimiskohad (töökoht, kool jmt) asuvad mõne ohtliku ettevõtte ohualas.
- Tutvu ohtliku ettevõtte avaldatud ohutusteabe ja soovitustega.
- Tee endale selgeks ohtliku ettevõtte poolt kasutatavate sireenide tähendus.
- Tee kodus ettevalmistusi, et keemiaõnnetuse puhul saaksid siseruumidesse varjuda. VIIDE SISERUUMIDESSE VARJUMISE JUHISTELE
- Tutvu ohtlike kemikaalide ja ohtlike veoste ohumärgistega, et osata keemiaõnnetusi ära tunda.

TASUB TEADA

- Tutvu ohtlike ettevõtete kaardiga: http://geoportaal.maaamet.ee/est/Kaardiserver-p2.html.
- Tutvu ohtlike ettevõtete sireenide tähendustega: VIIDE OHUTEAVITUSE JUHISTELE
- Tutvu ohtlike kemikaalide ohumärgistega: LISADA PIKTOGRAMMID JA SELGITUSED: http://www.unece.org/trans/danger/publi/ghs/pictograms.html

Kuidas keemiaõnnetuse korral tegutseda

VÄLJAS

- Väldi igasugust kokkupuudet lahtipääsenud kemikaalidega.
- Kaitse hingamisteid, pane selleks märg riie suu ja nina ette.
- Autoga liikudes sule aknad ja lülita välja ventilatsioon. Õhukonditsioneer lülita siseõhu taasringluse režiimile.
- Kui õnnetuse koht on teada või selgelt näha, liigu sellest eemale tuule suunaga risti.
- Varju kiiresti lähimasse siseruumi, kuid väldi hoonet, kust kemikaalid lekivad. VIIDE SISERUUMIDESSE VARJUMISE JUHISTELE

SISERUUMIDES

- Püsi siseruumides, kuid ära jää hoonesse, kust kemikaalid lekivad.
- Soovitavalt varju hoone ülemistel korrustel. Mitmed ohtlikud kemikaalid võivad koguneda just madalamatesse kohtadesse, sh keldrisse.
- Sule uksed, aknad, ventilatsioon ja korstnasiibrid, et välisõhk sisse ei pääseks.
- Ära kasuta lahtist tuld ja ära suitseta. Kemikaalid võivad olla tule- ja plahvatusohtlikud.
- Jälgi usaldusväärsetest infokanalitest ametlikku ohuteavitust ja järgi käitumisjuhiseid.
- Püsi varjus, kuni ohu möödumisest on teatatud.
- Ametliku korralduse saamisel ole valmis evakueeruma. VIIDE EVAKUATSIOONI JUHISTELE. Pane selleks kokku esmavajalikud asjad.
- Kemikaalide levikust põhjustatud tervisehäirete korral helista hädaabinumbrile 112.

Kiirgusõnnetus

✕ VARJU KIIRESTI SISERUUMIDESSE!

✕ JÄRGI EESTI MEEDIA KAUDU ANTUD AMETLIKKE JUHISEID!

Ohumärgid

- Kuuled või näed ametlikku ohuteavitust. Inimene ise ei taju radioaktiivset kiirgust.
- Kuuled või näed teavitust tõsisest avariist lähedal asuva riigi tuumaelektrijaamas või tuumarelva kasutamisest relvakonfliktides.
- Näed kiirgusohu märgist avariisse sattunud sõidukil, vigastatud konteineril või kahtlasel esemel.

Kuidas kiirgusõnnetuseks valmis olla

- Tee kodus ettevalmistusi, et saaksid kiirgusõnnetuse puhul siseruumidesse varjuda. VIIDE SISERUUMIDESSE VARJUMISE JUHISTELE
- VIIDE KODUSTE VARUDE JUHISTELE
- Tutvu kiirgusohu märgistega, et oskaksid ohtu ära tunda.

Kuidas kiirgusõnnetuse hoiatuse saamisel tegutseda

- Jälgi ametkondade edastatud teavet ja järgi käitumisjuhiseid.
- Kata avatud kaevud.
- Too koduloomad siseruumidesse ja kata sööt.
- Valmistu siseruumidesse varjumiseks.

TASUB TEADA

- Mida lühemat aega viibid väljas või saastunud alal, seda väiksem on kiiritusdoos ja saadud kahju.
- Mida kaugemal kiirgusallikast asud, seda väiksem on kiiritusdoos.
- Igasugune varje vähendab kiiritusdoosi.
- Ära manusta jooditablette, kui Eesti ametkonnad pole selleks vastavaid juhiseid andnud.
- Kui kiirgusõnnetus on toimunud välisriigis, on kauguse tõttu mõju Eestile reeglina piiratud. Eestis jagatavad käitumisjuhised võivad erineda teiste riikide omadest. Eestis olles peab jälgima just Eesti kanalites jagatavaid juhiseid.

Kuidas kiirgusõnnetuse korral tegutseda

VÄLJAS

- Radioaktiivselt saastunud aladel kaitse hingamisteid ja nahka (märg riie suu ja nina ette, keha üleni katvad riided).
- Ära söö, joo ega suitseta saastunud alal.
- Varju kiiresti lähimasse siseruumi. VIIDE SISERUUMIDESSE VARJUMISE JUHISTELE
- Kui oled viibinud saastunud alal, võta enne siseruumidesse minekut saastega kokku puutunud riided seljast ära, paki need õhukindlalt kilekotti ja jäta välja. Pese ennast seebiga.

SISERUUMIDES

- Püsi siseruumides ning sule uksed, aknad, ventilatsioon ja korstnasiibrid, et välisõhk sisse ei pääseks.
- Vali varjumiseks selline koht, mis on väliskeskkonnast kõige enam ja kindlamalt eraldatud (keldrikorrus, mitme seina taga, akendeta ruum hoone siseosas vmt).
- Tarbi eelnevalt koju varutud pakendatud toitu ja kraani- või pudelivett.
- Jälgi Eesti meediast ametkondade edastatavat ohuteavitust ja järgi käitumisjuhiseid.
- Püsi varjus, kuni ohu möödumisest on teatatud.
- Ole valmis selleks, et sulle võidakse anda korraldus evakueeruda. Pane selleks kokku esmavajalikud asjad. VIIDE EVAKUATSIOONI JUHISTELE
- Ühekordse suure kiiritusdoosi korral tekivad mõne päeva jooksul tervisekahjustused, mille sümptomid on näiteks naha punetus, iiveldus ja oksendamine. Kui sul esinevad need sümptomid, anna sellest teada hädaabinumbril 112.
- Ohu möödumisel järgi ametkondade juhiseid ja piiranguid.

Plahvatus

- ✕ **ÄRA PUUTU PLAHVATUSOHTLIKKU ESET JA EEMALDU SELLEST!**
- ✕ **PLAHVATUSE KORRAL VISKU MAHA JA KAITSE PEAD!**
- ✕ **LEIA RAHULIKULT OHUTUIM PÄÄSEMISTEE!**

Ohumärgid

- Kuuled või näed ohuteavitust.
- Kuuled või näed plahvatust.
- Leiad lõhkekeha.
- Näed kahtlast omanikuta eset, mis ei kuulu antud keskkonda.
- Näed plahvatusohu märgisega eseme sattumist õnnetusse (tulekahju, liiklusõnnetus vmt).

Kuidas PLAHVATUSOHU korral tegutseda

- Ära puuduta ega liiguta pommikahtlusega või muud plahvatusohtlikku eset. Liigutamine võib selle aktiveerida.
- Eemaldu ohtlikust esemest vähemalt 50 m kaugusele. Püsi mõne ehitise varjus nii, et sul ei oleks kahtlase esemega visuaalset kontakti. Hoia eemale akendest, et kaitsta end pommi- ja klaasikildude eest.
- Teavita leiust hädaabinumbril 112 ja ole demineerijatele telefoni teel kättesaadav.
- Hoiata läheduses viibivaid inimesi.
- Täida ametkondade korraldusi. Plahvatusohu korral võidakse inimesed piirkonnast evakueerida.

Kuidas PLAHVATUSE korral tegutseda

- Plahvatuse korral visku maha ning kaitse kätega pead ja kaela, et vältida eluohtlikke vigastusi.
- Varju lähima seina või mööblieseme taha. Hoia eemale akendest.
- Kui hoone süttib või muutub varisemisohtlikuks, välju kiiresti. Ära kasuta lifte.
- Kui oled plahvatuse toimumise ajal kohas, kus sulle ei ole otsest ohtu, jää paigale ja hinda rahulikult olukorda.
- Kui viibid siseruumis, kuid hoone ei ole plahvatuse järel süttinud ega hakanud varisema, siis ei ole sealt lahkumisega vaja liigselt kiirustada. Leia kõige ohutum väljapääs arvestades varinguohu või tahtliku ründega. Ära kasuta lifte. Ära trügi ega tõukle.
- Tahtliku ründe kahtluse puhul hoia võimaluse korral inimeste massist eemale ning eelista varuväljapääse.
- Kui oled hoonest väljas, eemaldu ohtlikust kohast, hoides eemale inimeste massist. Püsi eemal varisemisohtlikest hoonetest ja ära liigu elektriliinide all.
- Kui pääsesid vigastusteta, aita ennast ohtu seadmata evakueerumisel ka teisi ning osuta vajaduse korral esmaabi. VIIDE ESMAABI ANDMISELE
- Teavita juhtunust hädaabinumbril 112.

Varing

- ✕ KAITSE HINGAMISTEID TOLMU EEST!
- ✕ LIIGU ETTEVAATLIKULT!
- ✕ ANNA ENDAST MÄRKU!
- ✕ SÄÄSTA ENERGIAT!

Ohumärgid

- Kuuled või näed ohuteavitust.
- Kuuled või näed plahvatust.
- Näed hoone konstruktsioonide vajumist.
- Näed hoone seinte, lae või põranda kiiret pragunemist ja purunemist.

Kuidas varingu alla jäänuna tegutseda

- Säilita rahu ja tegutse kaalutletult. Abi saamine võib võtta aega, ära kaota lootust.
- Tee kõiki liigutusi ettevaatlikult, et vältida varisenud materjali liikumist.
- Vabasta rahulikult käed ja jalad rusude alt.
- Hinga võimaluse korral läbi riide, et kaitsta hingamisteid tolmu eest.
- Kontrolli, kas said vigastada, ning peata verejooksud riide või käe haavale surumisega.
- Kui saad liikuda, otsi väljapääsu või varju vastupidavamasse kohta, näiteks kandvate seinte äärde või ukseavadesse.
- Võimaluse korral teata endast hädaabinumbril 112.
- Püüa hõigates või ringi vaadates selgeks teha, kas läheduses on veel inimesi.
- Püüa endast päästjatele märku anda, kuid säilita seejuures energiat, kuna abi saamine võib aega võtta. Oma asukohast teada andmiseks tekita millegagi heli (näiteks löö mingi esemega vastu torusid) või hõigu, eriti siis, kui kuuled päästjaid enda läheduses.
- Päästetööde ajal peatatakse perioodiliselt kõigi seadmete töö, et appihüüdeid kuulda. See on väga hea aeg endast märku andmiseks.
- Võimaluse korral joo ja söö, kui sul on ligipääs veele või toidule.
- Kaitse end alajahtumise eest riietega ning hoia end kägaras.
- Kui oled varisenud materjali all kinni, liiguta regulaarselt oma sõrmi ja varbaid, et parandada vereringet.
- Kui päästjad leiavad su üles, teata neile teistest abivajajatest, keda oled rusude all märganud või kuulnud.

Ootamatu rünnak avalikus kohas

- ✕ **EEMALDU KIIRESTI OHUST!**
- ✕ **VARJU OHUTUSSE KOHTA!**
- ✕ **TEATA JUHTUNUST HÄDAABINUMBRIL 112!**

Ohumärgid

- Näed inimeste ründamist relva, sõiduki või mis tahes ohtliku vahendiga.
- Näed agressiivselt meelestatud ja/või relvastatud inimest.
- Kuuled laske või plahvatusi.
- Saad info rünnaku kohta teiste inimeste käest.
- Kuuled paanikas inimestele viitavaid helisid või näed paanikas inimesi eemaldumas.
- Näed kahtlaselt inimesi maas lamamas.

Kuidas äkkrünnakuks valmis olla

- Tee endale selgeks evakuatsiooniteed ja varuväljapääsude asukohad.
- Äkkrünnaku käitumisjuhiste olemasolul töökohas või õppeasutuses tutvu nendega.
- Kui riigis, kus sa viibid, on antud terroriohu hoiatus, väldi rahvarohkeid kohti ning järgi ametkondade juhiseid.
- Välisriiki minnes selgita välja kohalik hädaabinumber ja Eesti esinduse kontaktid (vt täpsemalt „Kriisiolukord välisriigis“ lk ...).
- Tee endale selgeks, kuidas oma telefon kiiresti hääletule ilma vibratsioonita funktsioonile seada.

Kuidas äkkrünnaku korral tegutseda

1. EEMALDU

VÄLJAS

- Liigu kiiresti ja varjatult kaitset pakkuvasse kohta ja eemale ründaja vaateväljast.
- Kui näed ohutut teed, eemaldu selle kaudu. Kasuta põgenemiseks kõrvaltänavaid.
- Ürita vältida põgenevat rahvamassi ja vali võimaluse korral teine liikumissuund.
- Eemaldu ohust võimalikult kaugele.
- Ära tekita põgenemisel kahju teistele inimestele.
- Võimaluse korral hoiata ja abista teisi ilma ennast ohtu seadmata.
- Politseinikke nähes ära torma nende suunas, hoia käed üleval ja peopesad nähtaval. Arvesta, et kõiki inimesi käsitletakse potentsiaalse ohuna. Allu politsei korraldustele.

HOONES

- Järgi hoone töötajate ja ametkondade antavaid korraldusi.
- Hoonest väljumiseks kasuta treppe, tagavaraväljapääsu või esimese korruse aknaid.
- Kui põgenemine võib panna sind suuremasse ohtu (näiteks ainsad väljumisteed on ründaja kontrolli all või sa ei leia ohutut põgenemisteed), jää paigale ning varju mõnda ruumi või esmast kaitset pakkuva mööblieseme või seina taha.

TASUB TEADA

- Kui märkad olukorda, mis võib viidata rünnaku võimalusele (näiteks massiüritusel inimene relva või lõhkeseadeldisega), teavita sellest kohe politseid hädaabinumbril 112.
- Kui kahtled, kas tegemist on rünnakuga, ära mine mitte mingil juhul kontrollima, vaid eemaldu ning teavita igal juhul politseid.
- Arvesta, et ründaja lähtub rünnaku kavandamisel ja läbiviimisel inimeste ja masside tavapärasest käitumisest. Seetõttu on ohu korral kasulik tegutseda ootuspärasest erinevalt (liikuda massist eraldi, vältida tavapäraseid evakuatsiooniteid jmt).
- Kuigi ohupiirkonnast lahkumine peab toimuma kiiresti, on oluline säilitada rahu ja tegutseda läbimõeldult.
- Kõigis Euroopa Liidu riikides saab hädaabikõnesid teha numbril 112.

2. VARJU

- Kui leiad peidupaiga ruumis, lukusta uks ja liiguta ruumis asuv sisustus ukse ette.
- Kustuta ruumis kõik tuled ning hoia eemale ustest ja akendest.
- Peidupaika jõudes seadista mobiiltelefon hääletuks ja lülita välja ka vibreerimisfunktsioon.
- Ära paljasta oma asukohta ning ära välju enne, kui oht on möödas ja oled saanud politseilt vastavad juhised.

3. TEAVITA

- Kui oled eemal vahetust ohust, helista hädaabinumbrile 112 ning teavita toimunust ja oma asukohast.
- Hoiata teisi inimesi ohtlikku piirkonda liikumise eest.

Kui äkkrünnaku vahetu oht on möödas

- Järgi kohalike ametivõimude korraldusi ja ohuhinnangut.
- Jälgi meediat ja muid infoallikaid, mis sündmust kajastavad.
- Väldi ühistranspordiga sõitmist (bussid, rongid, trammid, metroo, laevad) ning rahvarohkeid kohti ja massiüritusi.
- Kui rünnak toimus välisriigis, teavita oma lähedasi, et sinuga on kõik korras. Juhul kui vajad abi, pöördu Eesti välisministeeriumi poole +372 5301 9999 või konsul@mfa.ee.

Välisriigis kriisiolukorda sattumine

- ✕ **TUTVU SIHTRIIGI OHTUDEGA JA TEE SELGEKS HÄDAABINUMBER!**
- ✕ **REGISTREERI OMA REIS EESTI VÄLISMINISTEERIUMI VEEBILEHEL!**
- ✕ **HOIA LÄHEDASI OMA REISIGA KURSIS!**
- ✕ **KUI VAJAD KONSULAARABI, VÕTA ÜHENDUST EESTI VÄLISMINISTEERIUMIGA!**
- ✕ **JÄRGI ASUKOHARIIGI SOOVITUSI JA KORRALDUSI!**

TASUB TEADA

- Eesti elanikkonnakaitse käitumisjuhiseid saab kasutada ka välisriigis ohtu sattudes.
- Infot riikides levivate nakkushaiguste ja reisieelse tervisekontrolli läbimise kohta saab Terviseameti veebilehelt terviseamet.ee/nakkushaigused/reisimine-ja-tervis.html. Soovitusi vaktsineerimiseks sihtriigiti annab Terviseamet veebilehel terviseamet.ee/nakkushaigused/reisimine-ja-tervis/soovitused.html.

Kuidas välisriiki minnes kriisiolukorraks valmis olla

- ♦ Tutvu välisriiki reisimisega seotud info ja soovitustega välisministeeriumi veebilehel reisitargalt.vm.ee või Reisi Targalt mobiilirakenduse kaudu. Sealt leiad reisiinfo riikide kaupa.
- ♦ Registreeri oma reis välisministeeriumi veebilehe rakendused.vm.ee/eelregistreerimine või mobiilirakenduse Reisi Targalt kaudu. Siis saab välisministeerium kriisiolukorras abivajajatega kiiresti ühendust võtta.
- ♦ Teavita lähedasi oma reisiplaanidest, jäta neile oma kontaktandmed ning reisikindlustuspoliisi ja reisidokumendi koopia.
- ♦ Tee endale selgeks kohalik hädaabinumber ning käitumisjuhised õnnetuste puhul.
- ♦ Salvesta oma telefoni ja kirjuta üles lähima Eesti esinduse kontaktandmed ja välisministeeriumi ööpäevaringne valvetelefon +372 5301 9999.
- ♦ Sõlmi reisikindlustus ja tee selgeks, millistes olukordades kindlustus kehtib.
- ♦ Euroopa majanduspiirkonna riikides ja Šveitsis reisides on kasulik taotleda endale Euroopa ravikindlustuskaart, kuid see ei pruugi katta kõiki kulutusi.
- ♦ Võta välisriiki reisides kaasa ka sularaha.

Kuidas tegutseda, kui oled välisriigis sattunud kriisiolukorda

- ♦ Järgi asukohariigi ametkondade soovitusi ja korraldusi.
- ♦ Kui sinu asukohariigis või piirkonnas on ulatuslikum kriisiolukord, teavita oma olukorrast lähedasi.
- ♦ Kui vajad konsulaarabi, võta ühendust Eesti välisministeeriumiga ööpäevaringsel valvetelefonil +372 5301 9999 või Facebooki Veebikonsuli (www.facebook.com/veebikonsul) kaudu. Vajaduse korral pöördu lähima Eesti või Euroopa Liidu liikmesriigi esinduse poole.

TASUB TEADA

- Konsulaarabi käigus antakse abivajajale infot edasiseks tegutsemiseks, nõustatakse suhtlemisel kohalike ametiasutustega, abistatakse kontaktide otsimisega, vahendatakse suhtlust lähedastega Eestis, antakse keeleabi, toetatakse dokumentide kättesaamisega ning vajaduse korral aidatakse organiseerida kannatanu tagasipöördumist Eestisse.
- Konsul ei saa tasuda isiku eest kulusid, mis on vajalikud ravi saamiseks, õigusabiks, reisipiletite ostmiseks, majutuseks või muuks, kuid aitab vajadusel võtta ühendust lähedastega ning nõustab rahaülekannete tegemisel.

Käitumine tsiviilisikuna relvakonflikti ajal

- ✕ **JÄRGI AMETIVÕIMUDE KORRALDUSI JA JUHISEID.**
- ✕ **JÄLGI REGULAARSELT UUDISEID USALDUSVÄÄRSETEST INFOALLIKATEST (EELKÕIGE AVALIK-ÕIGUSLIK RINGHÄÄLING). VEENDU INFO KORREKTSUSES.**
- ✕ **OLE VALMIS TEENUSTE KATKEMISEKS JA ISESEISVAKS HAKKAMA SAAMISEKS.**
- ✕ **OLE VALMIS VARJUMA JA EVAKUEERUMA.**
- ✕ **VÄLDI KOKKUPUUDET VAENLASE SÕDURITEGA.**

Järgnevad juhised on asjakohased lahingutegevuse piirkonnas, õhurünnaku ja suurtükitule ning pikaajalise relvakonflikti ajal tegutsemiseks. Järgi juhiseid, kui kuuled või näed lahingutegevust, relvastatud rünnakut, tulistamist, plahvatusi, vaenlase võitlejaid või antakse välja ametlik hoiatus alanud relvakonfliktist.

Kuidas relvakonflikti või lahingutegevuse piirkonnas käituda:

- Jälgi regulaarselt uudiseid usaldusväärsetest infokanalitest (eelkõige avalik-õiguslik ringhääling). Kontrolli üle tundmatutest allikatest tulev info.
- Ole valmis mitmete teenuste (näiteks elekter, vesi, andmeside jne) katkemiseks. Vaata üle, kas sul on olemas iseseisvaks hakkamasaamiseks vajalikud varud ja abivahendid, vajadusel hangi need (VIIDE - KODUSED VARUD).
- Täida ametivõimude (näiteks politsei, kaitseväelaste ja liitlasvägede) korraldusi. Elanike kaitsmiseks võidakse sõltuvalt ohust anda korraldus evakueerumiseks, suunised varjumiseks või kehtestada liikumispiiranguid. (VIIDE EVAKUATSIOONI JUHISELE);
- Tee endale selgeks, millised abi saamise kohad nagu näiteks haigla, kiirabi, päästeasutused jne toimivad.
- Hoidu Eesti ja liitlaste sõdurite tegevuse ja asukoha kohta informatsiooni (fotod, videod, tekstid jm) levitamisest. Seda infot võivad vastase luureüksused kasutada, mis paneb Eesti kaitsjad ohtu. Jaga infot Eesti ja liitlaste sõduritega, kui sõdurid tulevad seda küsima.

Kuidas relvakonflikti või lahingutegevuse piirkonnas liikuda:

- Võimalusel liigu vaid valgel ajal.
- Kanna alati isikut tõendavad dokumendid ja nende koopiad endaga kaasas.
- Ära kanna laigulist riietust, maskeerimisriietust ega nähtaval kohal relvi, sest siis võidakse sind pidada sõduriks
- Hoidu kokkupuutest vaenlase sõduritega ning ära pane oma elu ohtu provotseeriva käitumisega (avalik filmimine või pildistamine, sihtimine relvataolise esemega, avaliku vastumeelsuse näitamine jmt).
- Ära puutu mahajäetud relvi või lahingmoona ega ühtegi muud võõrast eset, sest need võivad olla maskeeritud lõhkeseadeldised.
- Hoidu kohtadest, mis võivad olla mineeritud, näiteks mahajäetud hooned ja sillad. Liigu võimalusel tervena säilinud kõvakattega teedel, mida on keerukam märkamatult mineerida.

Kuidas relvakonflikti või lahingutegevuse piirkonnas varjuda:

- Tulistamise ning õhurünnakute ja suurtükitule korral varju ja peida end.
- Kui viibid õues ja ei ole võimalust varjuda, siis ära jookse, vaid visku viivitamata maha, kata pea ja kael kätega. Kui tulistamine lakkab, varju esimesel võimalusel siseruumidesse või muusse varjet pakkuvasse ohutumasse kohta, näiteks kraavi või millegi varju pakkuva taha.
- Siseruumides varjumisel eelista maapinnast allpool olevaid ruume või akendeta siseruume, mis on väiksed ja võimalusel kandvaseinaga. Kui varjud aknaga ruumi, püsi akendega sama seina ääres, kuid mitte akna all, et vältida kildudest saadavaid vigastusi. Pommirünnaku korral pane valmis tulekustuti, labidas ja kang, et varingu korral end paremini päästa.

TASUB TEADA

Enesekaitseks soetatud isiklikku relva on relvakonflikti ajal õigus kasutada vaid enda, oma pere ja kodu kaitsmiseks. Muu kasutamine võib teha sinust sihtmärgi või kurjategija.