

# ELANIKKONNNAKAITSE INFOLEHT

Ka kõige turvalisemates oludes juhtub õnnetusi, millest tulenevaid pikaajalisi kriise ei ole võimalik omavalitsuse ja riigi planeeritud tegevustest hoolimata täielikult välistada. Ulatuslikud kriisiolukorrad võivad alguse saada loodusnähtustest, inimeste käitumisest või ka juhuste kokkulangevusest. Olukorrad, kus hakkamasaamine nõuab elanike läbimõeldud ja rahulikku tegutsemist, võivad kesta päevi või nädalaid. Loota päästemeeti või kaitseliidu abile igas olukorras ei saa, sest nemad tegelevad

suuremate kriiside korral eeskätt probleemi algele lahenduse leidmisega. Katkestused võivad tabada elektri-, gaasi-, veevarustuse, sideteenuseid ning püüratud võib olla toidu, joogivee, esmatarbehendite ja ravimite kättesaadavus. Selline kriitiline olukord võib mõjutada meie, meie lähedaste ja meie naabrite elu ja tervist. Aga kriisideks on võimalik valmistuda!

On väga oluline, et iga inimene, pere, kogukond mõtleks läbi, kuidas ekstreemsetes olukordades toime tulla ning missugused

saavad olla lahendused normaalseks toimimiseks. Oluline on siin mitte jätta tähelepanuta kogukonnas väikelastega või üksielavate inimeste toimetulekut, samuti ka krooniliste haigustega või pideva abivajadusega elanike toimetulekut.

Iga kriis hütüab tulles! Tänapäeval hoiatatakse meid ette ilmastikust tulenevateks ohtudeks, meie saame juhtnööre järgida ja vastavalt antud soovitusetele käituda. Aga ka need kriisid, mille saabumist ette ei teavitata, ka nende kriisidega

toimetulekuks peab valmis olema. Selleks ongi hea koos pere ja kogukonnaga läbi mõelda kuidas peame käituma ning kuidas saame üksteist aidata, et keerulised hetked võimalikult vähe murettekitavaid tagajärgi tooks. Parimad lahendused selleks sünnivad koos sõprade, naabrite ja kogukonnaliikmetega!

MAIU VELTBACH,  
SA Jõgevamaa Arendus- ja Ettevõtluskeskus,  
arenduse, tervisedenduse ja siseturvalisuse spetsialist

## INIMESE JA KOGUKONNA ROLL KRIISIDEKS VALMISOLEKUL JA REAGEERIMISEL INFOPÄEVAD

**12. november kell 17.00**  
**Jõgeva kultuurikeskuses**

**26. november kell 17.00**  
**Põltsamaa kultuurikeskuses**

**28. november kell 16.00**  
**Mustvee kultuurikeskuses**

Infopäevad korraldab koostöös omavalitsustega SA Jõgevamaa Arendus- ja Ettevõtluskeskus Siseministeeriumi eraldatud vahenditest, läbiviija OÜ MindUp Systems

Lisainfo ja registreerimine:  
Maiu Veltbach, maiu@jaek.ee



Mobiilirakendusest „Ole valmis!“ leiab juhiseid erinevates olukordades käitumiseks. Rakenduse eeliseks on info kättesaadavus ka internetiühenduse katkemise korral.

## Kriisiolukordadeks valmistumine koos pere ja kogukonnaga



- **SINU JA SU PERE HAKKAMASAAMINE KRIISIOLEKORDADES SÕLTUB EELKÕIGE TEIST ENDIST!**
- **ENNAST JA OMA PERE SAAD KAITSTA KÕIGE PAREMINI KUI VALMISTUD KRIISIOLEKORDADEKS 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.

Kuidas koos naabrite ja kogukonnaga kriisideks valmistuda

• Tutvu naabritega ja vahetage telefoninumbreid.

• Tee endale selgeks, kes on kogukonna võtmeisikud (külanem, 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 – üksielavad vanurid, puuetega inimesed jne).

## ISESEISEV HAKKAMASAAMINE ELUTÄHTSATE TEENUSTE KATKEMISEL

KUIDAS VALMIS OLLA

### ELEKTRIGA VARUSTAMISE KATKEMINE



**Tee selgeks, millised on elektrikatkestuste mõjud sinu kodus, ning mõtle läbi, milliste lahendustega neid leevendada.**

• Kui sa sõltud keskselt korraldatud teenustest (keskküte, maagaas, ühisveevärk ja -ka-

nalatsioon jmt), uuri teenusepakkujatelt, korteriühistult või kohalikul 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).

### 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 kodu-

kandis 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 ballon.



## 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. Keskküte puhul selgitage välja, kas piirkonna kaugküttesüsteem jätkab tööd elektrikatkestuse korral ja kas majasest 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 küttestorustiku külmumisohtu vältimiseks soojustatud (soojusisolatsioon, elektrikaabel jne).

- Vee- ja küttestorustikust vee välja laskmine ja tsirkulatsioon vähendavad torude külmumisohtu. Kui elad kortermajas, tee selgeks, kes korteriühistus saab seda teha.

## SIDETEENUSTE KATKEMINE



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 olulisemate isikute telefoninumbrid, kellele 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 tööhoidmiseks kasutada, nt

patareid, akud, akupank, päikesepatareiga akupank, vändatav dünamo, või varu endale patareid- või akutoitel töötav raadio.

- Lisaks elektrist sõltuvale kodusele internetivõrgule hangi nutiseadmetesse mobiilne internet.

- Hoiu 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 TEGUTSEDA

Elektrikatkestuse korral

- Lülita välja elektriseadmed.
- Kui võrguettevõtte ei ole sind elektrikatkestusest teavitatud, et on katkestusest teadlik, teata elektrikatkestusest rikketelefonile 1343 või oma piirkonna jaotusvõrguettevõtjale.

- Kasuta alternatiivseid lahendusi kodu kütmiseks, vee kättesaamiseks, toidu valmistamiseks ja info saamiseks.

- Selleks et toiduained säiliks kauem, hoidu külmkapi ja sügavkülmiku põhjendamatu avamisest.

- Kasuta alternatiivseid elektriallikaid (elektrigeneraator, akud, patareid jm) säästlikult ja vaid vältimatu vajaduse korral. Nii pikendad nende tööaega.

- Kui sa ei saa elektrikatkestuse korral kodu ise ohutult hakkama, mine lähedaste juurde või pöördu abi saamiseks kohaliku omavalitsuse poole.

Gaagaasiga varustamise katkestuse korral

- 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 plahvatusohtu.

- Võta kütisel, 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 kodu ise ohutult hakkama, mine lähedaste juurde või pöördu abi saamiseks kohaliku omavalitsuse poole.

Soojusvarustuse katkestuse korral

- Lülita välja hoone sundventilatsioon, sule ukseid, aknad ja ventilatsiooniavad ning tihenda kohad, kust soojus võib hoonest väljuda.

- Kui küte katkeb külmal ajal, riietu kodu 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 õõseks kardinaid 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 korrali-

kult. Tuuluta ruumi sagedamini, kui kasutad soojuse või valguse saamiseks küünalt või kaminat.

- Kui kodu teistes ruumides langeb temperatuur nii madalale, et tekib vee- ja küttestorustiku külmumise oht, soojenda torud täiendavalt riidega. Veetorude külmumisoht väheneb, kui lase veel järelevalve all aeg-ajalt kraanist voolata.

- Kui sa ei saa soojusvarustuse katkestuse korral kodu ise ohutult hakkama, mine lähedaste juurde või pöördu abi saamiseks kohaliku omavalitsuse poole.

Sideteenuste katkestuse korral

- Ulatusliku elektrikatkestuse või mobiilse interneti katkemise korral ära tee mittevajalikke telefonikõnesid ega koorma seadmeid. Suhtle vaid hädava- janduse 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

## LAHENDUSED

## ELEKTRIKATKESTUSE KORRAL

KODU KÜTMINE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ahi, kamin, gaasikamin</li> <li>• Elektrigeneraator elektrilise kütteseadme toitmiseks</li> <li>• Muu ajutine elukoht</li> </ul>
VEE KÄTTESAAMINE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elektrigeneraator puur- või salvkaevu pumpade jaoks</li> <li>• Veevõtt kaevust ilma elektripumbata, näiteks käsipumba või nööri ja ämbriga</li> <li>• Alternatiivne veeallikas, näiteks looduslik veekogu</li> <li>• Kodune joogiveevaru (jälgige kehtivusaega)</li> </ul>
INFO- JA SIDEVAHENDID	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vooluvõrgu toitest sõltumatu raadio (patareide, dünamo või päikesepatareiga)</li> <li>• Autoraadio</li> <li>• Mobiilse internetiga mobiiltelefon ja/või tahvelarvuti ja akupank</li> <li>• Otsesuhtlus naabritega</li> </ul>
TOIDU VALMISTAMINE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vedelgaasil töötav pliit ja vedelgaasi balloon</li> <li>• Puuküttepiliit</li> <li>• Öues kasutatav grillseade, matkapliit või priimus</li> <li>• Fondüüpott või muu küünlaga töötav seade</li> <li>• Kamin</li> <li>• Soojendamist mittevajav toit</li> </ul>
VEE SOOJENDAMINE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vedelgaasil töötav pliit ja vedelgaasi balloon</li> <li>• Puuküttepiliit</li> <li>• Öues kasutatav grillseade, matkapliit või priimus</li> <li>• Fondüüpott või muu küünlaga töötav seade</li> <li>• Kamin</li> </ul>
USTE, VÄRAVATE JA LIFTIDE AVAMINE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mehaaniliselt avatavad ukseid ja väravad ning võtmed nende avamiseks</li> <li>• Liftidesse on paigaldatud seiskunud liftist väljumise juhend</li> </ul>
SUNDVENTILATSIOON JA KONDITSIONEER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mehaaniliselt avatavad aknad</li> <li>• Mehaaniliselt avatav ventilatsiooniava</li> <li>• Ruumide tuulutamine uste avamisega</li> </ul>
KODU VALVE JA HOIATUSSÜSTEEMID	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Katkematu toite allikas (UPS-seadmed)</li> <li>• Patareiga töötav autonoomne suitsuandur vähemalt igal korrusel</li> </ul>

## MAAGAASIGA VARUSTAMISE KATKEMISE KORRAL

KODU KÜTMINE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vedelgaas, juhul kui kütteseadet on võimalik seadistada vedelgaasi kasutamisele</li> <li>• Elektriradiaator, ahi, kamin</li> </ul>
TOIDU VALMISTAMINE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pliidi seadistamine vedelgaasi kasutamisele ja vedelgaasi balloon</li> <li>• Elektripliit</li> <li>• Puuküttepiliit</li> <li>• Öues kasutatav grillseade, matkapliit või priimus</li> <li>• Fondüüpott või muu küünlaga töötav seade</li> <li>• Kamin</li> </ul>
VEE SOOJENDAMINE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pliidi seadistamine vedelgaasi kasutamisele ja vedelgaasi balloon</li> <li>• Elektripliit</li> <li>• Puuküttepiliit</li> <li>• Öues kasutatav grillseade, matkapliit või priimus</li> <li>• Fondüüpott või muu küünlaga töötav seade</li> <li>• Kamin</li> <li>• Elektriline veekeedukann</li> <li>• Mikrolaineahi</li> </ul>

## SOOJUSVARUSTUSE KATKEMISE PUHUKS

ALTERNATIIVSED KÜTTEALLIKAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ahi, kamin või gaasikamin</li> <li>• Elektriradiaator (kui elektrivõrk seda ei võimalda, tasub kaaluda võimsuse suurendamist või elektrivõrgu renoveerimist)</li> <li>• Soojuspump</li> </ul>
-----------------------------	--

- 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 tuleohtu.

Hoonete jahtumise kiirus kütte katkemisel sõltub oluliselt ilmastikutingimustest (külm ja tuul) ning hoone soojapidavusest, kuid ka sellest, kui palju õnnestub vältida olemasoleva sooja väljalaskmist.

## SIDETEENUSTE KATKEMISE PUHUKS

TELEFONI KASUTAMINE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Akupank mobiiltelefoni jaoks</li> <li>• Otsesuhtlus naabritega</li> </ul>
INTERNETI KASUTAMINE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Avalikud WiFi võrgud või internetipunktid</li> </ul>
TEABEVÄHENDITE KASUTAMINE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vooluvõrgu toitest sõltumatu raadio (patareide, dünamo või päikesepatareiga)</li> <li>• Antenniga raadio</li> <li>• Autoraadio</li> <li>• Toa- või katuseantenn vabalevis olevate telekanalite jälgimiseks</li> </ul>

**Kuidas ohuteavituse saamisega tegeleda**

- Võta hoiatust alati tõsiselt ja järgi ametlike juhiseid. Need põhinevad alati realsel 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 käivituv hääre korral välju hoonest või täida kohapeal antavaid juhiseid.

- Rahvusvaheliste sündmuste korral järgi Eesti ametkondade infot. Käitumisjuhiseid mõjutavad 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.

## OHUTEAVITUS



**Teavitussuunistid ohu korral**

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



## KODUSED VARUD JA ABIVAHENDID



**Mõttele läbi, milliseid vahendeid ja varusid vajab su pere, et iseseisvalt ühe nädala jooksul hakkama saada. Arvesta võimalusega, et kriisiolukorra tõttu ei saa kodust lahkuda, kaubad ei ole kauplustest kättesaadavad või muud eluliselt tähtsaid teenused (elekter, veevarustus jm) ei toimi.**

• Mõttele läbi, kus ja kuidas varusid hoida, et need oleksid lihtsasti kättesaadavad sulle ja sinu lähedastele.

• Igapäevaselt mittekasutatavaid vahendeid on soovitatav pakkida eraldi kotti. Osa evakueerimiseks vajalikest vahenditest on mõistlik hoida autos,

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

näiteks mobiiltelefoni autolaadija, teedeatlas, lumelabidas jmt.

- Uuenda varusid regulaarselt.
- Põlevmaterjali (vedelkütus, gaas, küttepuud jne) varumisel järgi tuleohutusnõudeid ja hoistamise tingimusi.

• **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 soovistustega, kuidas kriisiolukorras toitu varuda, otsides internetis märksõnu „Maaeluministeerium“ ja „kriisireguleerimine“.

## ABI KUTSUMINE



Kuidas 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 hädaabikõnet tegemiseks ka teisi telefone, näiteks pereliikmete omi. Hädaabikõnet tegemiseks ei ole vaja telefoni koodi sisestada, hädaabikõnet tegemise võimalust pakub telefon enne seda.

• Ilma levita saab hädaabikõnet teha, kui telefon korras välja lülitada. Sisselülitamisel saab teha hädaabikõnet teiste mobiiloperaatori võrkudesse enne SIM-kaardi aktiveerimist (enne koodi sisestamist).

Teine lahendus teiste operaatorite võrgust hädaabikõnet tegemiseks on SIM-kaardi eemaldamine.

• Tee endale selgeks, kas ja kuidas sinu mobiiltelefoniga võimalik tuvastada sinu asukoht.

• Enne hädaabikõnet tegemist taga enda ohutus. Mine ohust eemale või varja end ohu eest.

• Ära eelda, et keegi teine on

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

hädaabikõnet 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 hädaabikõnet samaaegselt. Kutsu selleks abilisi või lülita telefon valjuhääldile. Telefoni teel saad juhiseid tegetsemiseks 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).

Kui hädaabikõnet on tehtud

• Jätka vajaduse korral esmaabi osutamist kuni abijõudude saabumiseni.

• Hoia oma telefoniliin vaba, et päästekorraldaja saaks sulle vajadusel 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 korras välja. Sisselülitamisel tee hädaabikõnet 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.

## KODUSED VARUD

## Kriisiolukorra koduste varude meelespea

Ole valmis nädal aega iseseisvalt toime tulema.



## Joogivesi

2 liitrit inimese kohta ööpäevas, lisaks 1 liiter inimese kohta ööpäevas toidu valmistamiseks



## Toit

Pool varudest ei tohiks vajada valmistamist

Konservid

Pakisupid

Kuivikud

Päklid, kuivatatud puuviljad

Küpsised, maiustused, müslibatoonid, mesi

Vajadusel beebitoit



## Esmaabivahendid

Esmaabivahendite komplekt



## Hügieenitarbed

Seep

Desinfitseerimisvahend

Tualetpaber

Pabersalvrätid

Niisked puhastuslapid

Suured prügikotid (50 l)



## Valgusallikad

Taskulamp ja varupatareid / päikeseptareid või dünamoga töötav taskulamp

Patareitoitel lamp või latern ja varupatareid / petrooleumilamp koos lambiõliga

Tormilatern

Küünlad

Tikud



## Raadio

Patareitoitel raadio ja patareid mitmeks kasutuskorras / päikeseptareid või dünamoga raadio



## Tööriistad

Nuga

Käärid

Kleiplint

Kile



## Söögiriistad

Ühekordsed toidunõud

Konservivajaja



## Ravimid

Retseptiravimid

Valuvaigistid

Palavikualandajad

Allergiavastased ravimid

Seedehäirete ravimid

Põletusvastane vahend

Külmetusvastased ravimid



## Küttematerjal

Vedelkütus

Gaas

Küttepuud



## Akupank

Akupank mobiilsete seadmete laadimiseks



## Muu vajalik

Sularaha pere vajaduste katmiseks ühe nädala jooksul

Mask hingamisteede kaitseks (näiteks tolumask)

Tulekustuti ja -tek

Autokütus

Vajadusel lemmikloomatoit

## ESMAABI



**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 tervise seisundile, näiteks: • halvatus, • süvenev segadusseisund, • üle viie minuti kestev krabihoog, • alajahtumine, • väga terav ja järsk valu.

Kuidas tagada enda ohutus

• Kannatanut nähes ja abi andma asudes veendu, et sa ei

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

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

• 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 märguande vastu sõitvale kiirabile.

## PÄASTEAMET

PAASTEAMET.EE  
KRIIS.EE





## Kuidas peatada tugevat verejooksu

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

## Kuidas keerata teadvuseta kannatanu püsivasse külliasendisse

- Teadvuseta kannatanu, kes hingab, tuleb keerata püsivasse külliasendisse, näoga ettepoole kaldu. Sellisel püsivad hinga-

misteed lahti ning röga, okse ja veri saavad vajadusel välja voolata.

- Võid püsivas külliasendis oleva kannatanu mõneks ajaks järelevalveta jätta, et minna abi kutsuma.
- Kui sul ei õnnestu asetada kannatanu püsivasse külliasendisse, hoiu teda ise küllili.
- 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 elusta-

misaparaat, 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 julgelt! Lülita see sisse ja järgi juhiseid.
- Kui sul ei ole piisavalt jõudu, et kaudse südamemassaažiga jätkata, kutsu teised inimesed appi.
- NB! Helistades hädaabinumbrile 112, juhendatakse sind vajaduse korral elustamisel ja esmaabi andmisel.

## Kuidas pakase ajal tegutseda

- Püsi siseruumides.
- Äärmise vajaduse korral välja minnes riietu soojalt ja kiheliselt. 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.

## 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 jahtedamates ruumides.

## 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

- Tavalisest enam hoolitsust vajavad ka koduloomad. Luba õuekoer või -kass sisse või kindlusa talle tuulevari ja soe lamamisase. Paku talle mitu korda päevas sooja toitu.
- Lase regulaarselt kraanist veel pisut joosta ja tõmba aegajalt tualetis vett peale, et vee- ja kanalisatsioonitorud ei külmaks.

## TASUB TAEDA!

- Ohtlikuks loetakse, kui ööpäeva miinimumtemperatuur on -30 °C või enam 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 -puhurit. Ära soojenda külmutoruseid lahtise tulega.

## TASUB TEADA!

- Ohtlikuks loetakse, kui ööpäeva maksimumtemperatuur on 30 °C või enam 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.
- Soovitatav 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“.

## 10 PÕHIOSKUST, MIDA TASUB JUURDE ÕPPIDA ESMAABI OSUTAMISEKS:

1. abistamine teadvusekaotuse korral (minestus, krambihoo);
2. südamemassaaži ja kunstliku hingamise tegemine nii lapsele kui ka täiskasvanule;
3. abistamine lämbumise korral;
4. tegutsemine insuldi ja in-

5. traumaga ja teadvuseta kannatanu hingamisteede vabastamine;
6. suure verejooksu peatamine;
7. teadvuseta inimese külliasendisse asetamine;

8. abistamine madala või kõrge kehatemperatuuri korral;
9. esmaabi kemikaalikaljustuse ja põletuse korral;
10. psüühhoosiseisundis isikuga ümberkäimine.

## ERAKORSED ILMASTIKUOLUD



### OHUMÄRGID

- Kuuled või näed erakordsete ilmastikunähtuste hoiatusi.
- Näed ilmastikunähtuste põhjustatud kahjustusi.
- Tutvu Riigi Ilmateenistuse veebilehel [ilmateenistus.ee/ilmatarikus/kasulik-teada/hoiatuste-kriteeriumid/antavate](http://ilmateenistus.ee/ilmatarikus/kasulik-teada/hoiatuste-kriteeriumid/antavate)

## TORM

### Kuidas hoiatuse saamisel tegutseda

- Jälgi ametkondade edastatud teavet ja järgi käitumisjuhiseid.
- Korja õuest kokku kerged esemed ja lahtine aiameöbel.
- Pargi sõiduk lagedale alale või garaaži.
- Ole valmis võimalikeks elektrikatkestusteks ning teede sulgemiseks.
- Lae mobiiltelefon ja akupank

## PAKANE

### Kuidas hoiatuse saamisel tegutseda

- Jälgi ametkondade edastatud teavet ja järgi käitumisjuhiseid.
- Valmista oma kodu pakase saabumiseks ette – määsi vee-

hoiatuste kriteeriumide ja ohutasemete tähendustega.

- Hinda oma kodu vastupidavust erakordsetele ilmastikunähtustele ning tee kindlaks võimalikud ohud:
- torude külmumise oht;
- puude hoonetele murdumise oht;
- lahtine aiameöbel ja kergesti lenduvad esemed;
- katuste vastupidavus tormile ja lumekoormusele;
- vee tuppja jõudmise oht üle-

- ujutuse korral;
- piksekaitseüsteemi puudumine;
- elektrisüsteemi ülekoormamise oht.
- Valmistu elutähtsate teenuste katkemiseks (elekter, side, keskküte, vesivarustus, teede sõidetavus, abi saamine jt) ning nende aeganõudvaks taastamiseks. Ole valmis iseseisvaks hakkamasaamiseks ühe nädala jooksul.

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 ukse 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.
- Hoiu eemale maha langenud elektriliinidest. Elektrilevi rikke telefon on 1343. Veendu, kes on su teenusepakkuja, millisel numbril rikkeid teavitatakse.
- Inimvigastuste ja otsest ohtu põhjustanud purustuste korral helista hädaabinumbril 112

pank täis ning varu autokütust.

- Veendu, et sul on olemas taskulamp ja patareiraadio ning piisavalt patareisid.
- Võimaluse korral hangi täiendav kütteseadet, mida võib siseruumis kasutada, näiteks elektriradiaator või -puhur, gaasikamin vmt.

## ABI- JA INFONUMBRID

112	HÄIREKESKUS
1220	Perearsti nõuandetelefon (terviseprobleemid, mis vajavad nõustamist või täiendava abivajaduse otsustamist)
1313	Keskonnainspektsiooni valvetelefon (teated keskkonnareostuse ja keskkonnaalaste õigusrikkumiste kohta)
1343	Elektrilevi rikketelefon (info elektrikatkestuste kohta)
1510	Maanteeinfo number (liikluspiirangud, teetööd, teelud)
1524	Päästeinfo telefon (nõuanded kodu turvalisuse kohta ning teadaanded ohtlikust ehitisest või katmata kaevedest)
16 662	Mürgistusteabekeskuse infoliini (mürgistustega seotud info ja nõuanded)
612 3000	Politsei infonumber (liiklusohutuse olukorrad, teistsaldateid sõidukid, politsei teenused)
116 006	Ohvriabi kriisitelefon (annab kiiret abi inimestele, kes on langenud süüteo, hooletuse või halva kohtlemise ohvrriks või on kogenud füüsilist, vaimset, majanduslikku või seksuaalset vägivalda)
116111	Lasteabitelefon (oodatada on kõik pöördumised, mis on seotud lastega, lapsi puudutavate teemadega või kui on vaja teatada abivajavast lapsest)

**Elanikkonnakaitse teavituseleht toetub siseministeerium ja riigikantselei tellitud ja 2018. aasta lõpus valminud „Käitumisjuhised kriisilukordadeks“ materjalidele. Rohkem infot leiate [www.kriis.ee](http://www.kriis.ee)**  
**Elanikkonnakaitse infoleht on välja antud siseministeeriumi poolt SA-le Jõgevamaa Arendus- ja Ettevõtluskeskus eraldatud vahenditest.**