

Turvalise elu ja tervise nimel tegutsedes

Kolmveerand liikumisaastast on nüüdseks jäänud seljataha ja varsti on aeg igapäevsel enda käest küsida, kuidas on ta oma tervise eest hoolt kandnud. Ja mitte ainult enda, vaid julgustanud ning toetanud sel teel ka teisi kaasteelisi, oma lähedasi. Aidanud kaasa sellele, et me kõik liiguksime rohkem, toituksime targemalt, oleksime turvalisemalt valmis kõigeks, mida muutuv maailm võib meile ette veeretada.

Pealtnäha on viimasel aastal võib-olla isegi liiga palju räägitud teatud tuntud asjadest, mis puudutavad tervislikke eluviise. Ometi tuleb lähtuda tõsiasjast, et kordamine on tarkuse ema ja väärt nõuanded ja meeldetuletused kuluvad alati marjaks ära. Nii on ka liikumisaasta tegelikult kui üks hea meeldetuletus, et kõik see, kuidas me elame ja liigume, sillutab teed tulevikule. Aitab paremini osa saada elust enesest.

Uskuge, need igapäevsed tegevused, neile mõtlemine ja selle nimel tegutsemine ei jookse kellelgi mööda külgi maha. Kui me kõigele sellele mõtleme ja püüame võimaluste piires nii ka toimida, tunneme kokkuvõttes ennast paremini. Võib-olla sageli seda isegi mitte märgates.

Ka meie tervena elatud aastate arv näitab kasvutrendi. Sageli saadakse aga sellest kõigest aru siis, kui õige aeg on käest lastud. Ja olnud muuta, hiljem vigade parandusena tagasi pöörata, on kordades keerulisem. Sageli see enam ei õnnestugi.

Seepärast veelkord, olgem julged, optimistlikud ja aktiivsed, et kanda hoolt enda ja oma kaaslaste eest.

Rõõm on tõdeda, et tänavusel liikumisaastal, kui terviseedenduse teemagi on saanud tavalisest enam ruumi, ilmub meie Terviselehe kaks numbrit. Ilmus kevadel ja nüüd siis sügisel. Nagu tänaegi leht näitab, et teemasid ja valdkondi, millest kirjutada ning mida inimestele informatsiooniks pakkuda, jagub. Aga sedagi, et meil jätkub üle maakonna aktiivseid terviseedendajaid, kes on võtnud oma südameasjaks hoolitseda paremini hoiatud ja tervema inimese eest.

Võtkem siis pimedas sügisel saabumise eel Terviselehe külgedel jagatavat infot kui väärtuslikku õppematerjali, millele tasub ka pärast lugemist mõelda ja seda järgida.



TIIT LÄÄNE, Jõgevamaa tervisenõukogu esimees

Terviselehe kaasrahastaja on projekt „Ennetava ja turvalise elukeskkonna arendamine“ toetatav tegevus 2.4. „Koaliku tasandi võrgustikutöö edendamine turvalisuse suurendamiseks“.



Märkame abivajavat last ja tegutseme!

Igal lapsel on õigus elule, tervisele ja arengule; olla kaitstud igasuguse vägivalla ja väärkohtlemise eest; rääkida kaasa teda mõjutavates küsimustes peres, koolis ja laiemalt ühiskonnas.

Esmane vastutus lapse õiguste ja heaolu tagamises on lapse vanematel või last kasvatavatel isikutel. Kui lapse perel on hea, siis on ka lapsel hea. Paraku on neid peresid ja lapsi, kellel ei lähe alati hästi.

Varane märkamine

Varane märkamine on lapse heaolu tagamisel üks olulisemaid alustalasi. Märke lapse abivajadusest tuleb osata ära tunda ja julgeda neist teada anda.

Varase märkamise ja teatamise tulemusena on võimalik operatiivselt sekkuda lapse ja tema pere probleemidesse ning osutada vajalikku abi ja toetust. Varane abi osutamine aitab ennetada probleemide kuhjumist ja lapse abivajaduse suurenemist.

Teatamiskohustus Igal inimesel on kohustus abivajavast lapsest teatada!

Lapse abi ja kaitseta jäämise eest vastutab igaüks, kes märkab lapse abivajadust, aga ei anna sellest teada. Oluline on meeles pidada, et täiskasvanute tähelepanu, märkamist ja hoolimist ei vaja mitte ainult väikesed lapsed, vaid igas vanuses lapsed ja noored.

Lastega iga päev töötavatel spetsialistidel (õpetaja, treener, arst, noorsootöötaja jne) on võimalusi, oskusi ja kogemusi märgata lapse abivajadust ning neil on suur roll abivajavast lapsest teatamisel. Ent samuti on võimalus ja kohustus abivajavat last märgata ja sellest teatada igal teisel inimesel, olgu ta siis juhuslik mööduja, naaber, sugu-

lane, mängukaaslase vanem jne.

Teatamist ei pea pelgama ka siis, kui pole kindel, kas kahtlus lapse abivajaduse kohta on piisavalt põhjendatud. Vahel kardetakse, et teatamine võib näida peret süüdistavana või last häbimärgistavana. Kahtluse korral tuleks alati nõu pidada kohaliku omavalitsuse lastekaitsetöötajaga või helistada Sotsiaalkindlustusameti lasteabitelefoni 116 111. Teabe olulisuse ja sekumise vajaduse selgitavad välja ja otsustavad koostöös perega juba asjakohased ametiasutused. Pigem reageerida üle kui jätta reageerimata, sest sellest võib sõltuda lapse edasine käekäik.

Kes on abivajav laps?

Abivajav on see laps, kelle heaolu on ohustatud või kelle puhul on tekkinud kahtlus tema väärkohtlemise, hooletuse jätmise või muu lapse õigusi rikkuva olukorra suhtes. Samuti on abivajav see laps, kelle käitumine ohustab tema enda või teiste isikute heaolu.

Kes on hädaohus olev laps?

Hädaohus oleva lapse puhul on ohus lapse elu ja tervis. Hädaohu lapse elule ja tervisele võib tuleneda nii välisest keskkonnast, teiste tegevusest kui ka lapse enda käitumisest. Hädaohu korral on vajalik kohene sekkumine, viivitamatult tuleb last abistada ning tagada tema turvalisus.

Lastekaitsetöö keskmeks on lapse heaolu, tema vajadused ja parim huvi. Lastekaitsetöötajate eesmärk on kaitsta lapse õigusi langetades otsuseid tuginedes faktidele ja analüüsile. Iga lastekaitsejuhtum on unikaalne,

Kelle poole pöörduda?

Abivajavast lapsest teata tööpäevadel kohaliku omavalitsuse lastekaitsetöötajale

Jõgeva vallas:

Liivi Noormägi, telefon 5884 6933

Mustvee vallas:

Svea Auväärt, telefon 5345 1550

Põltsamaa vallas:

Eveli Allik, telefon 5309 6698

Kätlin Kruus, telefon 5343 6275

või ööpäevaringselt

Sotsiaalkindlustusameti lasteabitelefoni 116 111

Hädaohus olevast lapsest teata hädaabinumbril 112

juhtumi lahenduskäik sõltub lastekaitsetöötaja koostöö tulemusest perega ja tugineb lastekaitsetöötaja kaalutusotsusele. See muudab lastekaitse ameti äärmiselt vastutus- ja tähendusrikkaks, kuna kaalul on lapse heaolu.

Sotsiaalkindlustusameti lasteabi (telefoninumber 116 111, välismaalt helistades +372 600 4434) pakub laste ja perede aitamiseks ning toetamiseks ööpäevaringset üle-eestilist tasuta nõustamist telefoni, e-posti info@lasteabi.ee ja veebivestluse kaudu kodulehelt lasteabi.ee.

Lasteabisse võivad pöörduda lapsed ise, vanemad, spetsialistid ja teised lastega kokkupuutuvad isikud. Pöördujatele antakse nõu, juhendatakse, jagatakse infot ning aidatakse abivajava ja hädaohus oleva lapse juhtumites.

Sotsiaalkindlustusameti laste heaolu osakonnas pakume lastekaitsealast tuge nii omavalitsustele kui ka kõigile lastega töötavatele spetsialistidele eri ametkondadest.



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET

Loe ja tutvu lisaks:

- <https://sotsiaalkindlustusamet.ee>
- Lasteombudsmani ja Andmekaitse Inspektsiooni poolt avaldatud juhend "Abivajavast lapsest teatamine ja andmekaitse" <https://www.oiguskantsler.ee>
- Lastekaitseeadus <https://www.riigiteataja.ee>
- Julgustan kõiki hoolima ja märkama ning kahtlustest rääkima ja nõuannet küsima.

KARMEN ALLEV

Sotsiaalkindlustusameti laste heaolu osakonna siseriikliku nõustamisteenuse konsultant



Rajaleidja keskus Jõgeval

Jõgeva Rajaleidja keskus töötavad eripedagoog Laina Mustonen, logopeed Heidi Aruväli ja sotsiaalpedagoog Katrin Rosar. Pakume tasuta õppenõustamise teenuseid lastele ja õppijatele ning neid haridustele toetavatele täiskasvanutele: lapsevanematele, õpetajatele, tugispetsialistidele jt.

Rajaleidja keskusesse saab nõustamisele tulla vaid siis, kui nõustamisega on eelnevalt kokku lepitud.

Aja saab broneerida:

- veebis broneerimissüsteemis <https://rajaleidja.ee/broneeri-aeg/>, või
- telefonil 735 0700
- o eesti keeles E-K 9-17, N-R 9-15
- o vene keeles E-R 9-13

ELO PALMISTE, Kesk-Eesti büroo juhataja

Rajaleidja

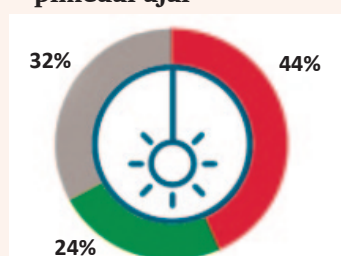
Ohutus algab meist endist

KANNA HELKURIT!

Pime aeg on jälle kätte jõudnud. Pane helkur külge ja tee ennast autojuhtidele nähtavaks! Siis nad jõuavad äkki enne sind pidama saada (vihje peatumisteedkonna pikkusele)!!! Hoolitse ka selle eest, et kõikidel sinu pereliikmetel oleks helkur liigeldes küljes.

Uuringu järgi kandis eelmisel aastal helkurit reeglina 63% ja sageli 20% vähemalt 15-aastastest uuringus osalenud Eesti elanikest. Mitte kunagi ei kanna helkurit 6% täiskasvanutest. Lapsevanemate väitel kannab helkurit alati 82% nende lastest.

Helkuri kasutamine pimedal ajal



2022. aastal pimedal ajal liiklusõnnetustes kannatada saanud jalakäijatest 24% kandis helkurit, 44% ei kandnud ning 32% osas pole helkuri kasutamise teada. Ehk siis helkuri kandmise jaotus hõlmab vaid pimedal ajal liiklusõnnetustes kannatada saanud jalakäijate hulka.

Liiklusõnnetustes vigastatud ja hukkunud jalakäijad, 2022

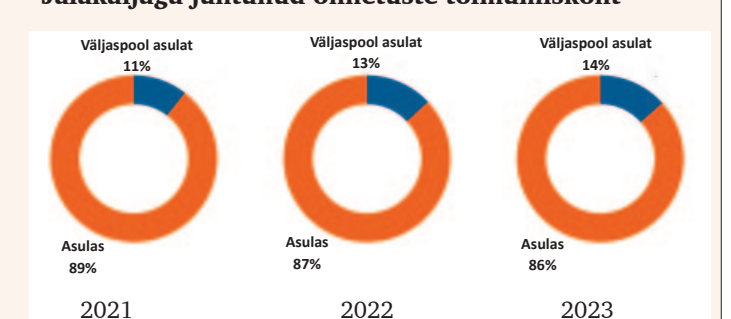
Vanus	Osatähtsus	Arv	Kannatanuid 10 000 elaniku kohta
Alaealised	29%	87	4
18-25	9%	26	3
26-34	8%	25	2
35-44	16%	48	3
45-54	9%	28	2
55-64	9%	28	2
65 ja vanemad	20%	59	3

Eelmisel aastal liiklusõnnetustes viga saanud jalakäijatest oli 29% alaealised. Miks nii? Võibolla sellepärast, et täna on trendiks viia lapsi lasteada autoga. Autoga lasteada ja autoga koju. Kui lapsed lähevad 1. klassi, siis autoga kooli ja ... Aga kuidas laps nüüd koju saab? Nüüd peab see laps, kellel pole liiklemise harjumust ja ka head oskust, iseseisvalt koolist koju liikuma.

Kutsun üles väikelaste vanemaid – palun liigelge oma lastega rohkem tänavatel ja õpetage neile ohutut liiklemist. Näidake oma eeskujuga ette vaid sellist liikluskäitumist, mida tahate, et nemad järgima hakkaks.

Viimase 30 aastaga on Eestis autode arv ligi kolm korda kasvanud. Jalakäija on liikluses haavatavam osapool ja peab ennekõike ise veenduma oma ohutuses.

Jalakäijaga juhtunud õnnetuste toimumiskoht



SPIN-programm alustab uut hooaega Jõgeval

SPIN-programmi põhimõtted loovad noortele toetava ja turvalise keskkonna, kus antakse läbi spordi – jalgpalli mängimise – edasi positiivseid väärtusi ning eluks vajalikke oskusi meeskonnatööst, konfliktide lahendamise eesmärkide seadmiseni.

Jalgpalli mängides õpitakse eluks vajalikke oskusi: võistkonnatöö, enesekontroll, emotsioonide juhtimine, suhtlemisoskus, konfliktide lahendamine ja eesmärkide seadmine.

SPIN-programmi trennid hakkavad toimuma sel aastal Jõgeval, kolm korda nädalas, hõlmates jalgpallitrenne ning spetsiaalselt programmi jaoks loodud sotsiaalseid ja enesejuhtimise oskusi arendavaid töötubasid.

Noori juhendavad jalgpallitreener Daniel Aganits ja eluoskuste treener Airi Parv, kes tegelevad noortega nii võistkonnana kui ka igapäevase individuaalselt. Ühe treeningukorra kestus on 1,5h. Lisaks igapäevastele trennidele hakkavad toimuma erinevad väljasõidud, kohtumised huvitavate valdkondade esindajatega ja turniirid.

Airi ja Daniel on juba kogemustega SPIN-programmi juhid, nad juhtisid eelmist hooaega Vaimastveres. Noored on nad omaks võtnud ja saanud nendega hea kontakti, mis on igasuguse koostöö põhialuseks.

Eelmisel hooajal 2022/23 osalesid ka Torma, Laiuse ja Vaimastvere koolide õpilased. Käesoleval aastal on majanduslik olukord keerulisem ja sel põhjustel toimub programm Jõgeval.

Kuigi hooaja algus kulges konarlikult, on tänu Jõgeva vallavalitsuse sotsiaalosalosakonna lastekaitse spetsialistide suure töö tulemusena täna võimalik programmiga alustada. Tuge programmile pakuvad ka Jõgeva põhikool ja Jõgeva vallavalitsus.

Loodame koostöös treenereid Airit ja Danielit toetada ja SPIN-programmi Jõgeval edukalt töös hoida.

KAILY MOONES

Jõgeva vallavalitsuse spordi- ja terviseedendamise nõunik



Jalgpallitreener Daniel Aganits ja eluoskuste treener Airi Parv. FOTO: ERAKOGU

Kes on tegelikult teisel pool „sinist ekraani“ ehk kas sa tunned oma lapse netisõpru?

Saabunud on lühikeste päevade ja pikkade pimedate ööde periood ning ühe enam noori vajub nutiseadme taha. Mitte alati ei ole aga me kursis internetikasutuse varjukülgedega.

2020. aastal ilmunud kogumik „Noorteseire aastaraamat 2019–2020. Noorte elu avamata küljed“ juhib tähelepanu eriti nendele teemadele, mida on noortevaldkonnas seni käsitletud pigem vähe. Üheks selliseks teemaks on noorte käitumine internetis.

Teadlased nendivad üksmeelselt, et veebiriskidega kokkupuutumise määr ja laad sõltuvad iga konkreetse noore veebiharjumustest. Välja on toodud, et poisid on veebikeskkondades tihedamalt riskialtimate ja kogevad seetõttu palju enam vägivaldset, solvavat ning pornograafilist veebisisu, jagavad enda kohta personaalset infot ning lähevad kohtuma veebituttavaga. Küberkiusamine puudutab aga tüdrukuid ja poisse võrdselt.

See, kuidas noored kogetule reageerivad, sõltub nende sotsiaaldemograafilisest taustast, isikuomadustest, varasematest kogemustest ja digipädevusest. Samuti on suuremas ohus madalama enesehinnangu ja rahulolematute peresuhetega noored.

Eesti noorte internetikasutuse varjukülgedena tulid välja järgmised aspektid:

- Häiriva veebisuga on kokku puutunud 15% 11–12-aastastest ja 31% 15–16-aastastest;
- Viimase 12 kuu jooksul on potentsiaalselt kahjuliku veebisuga (vihkamist õhutavad veebilehed, vihasõnumid, enese vigastamist kirjeldavad postitused) kokku puutunud 48% noortest;
- Seksuaalse sisuga riskidega kokkupuutumine noorte seas on aastatega vähenenud. Samas suureneb seksuaalset materjali näinute osakaal järsult teismeeas- 13–14-aastastest oli seda näinud ligikaudu neljandik, 15–16-aastastest kolmandik;
- Noored saavad seksuaalse alatooniga sõnumeid, küsitakse infot tema seksuaalkogemuste



ja intiimsete kehaosade kohta, palutakse saata või postitada paljastavaid pilte või videosid;

• EU Kids Online uurinust selgus, et peaaegu pool 11–16-aastastest noortest oli oma elu jooksul vähemalt korra suhelnud internetis inimesega, keda ei olnud kunagi silmast silma näinud; kuuendik noortest olid viimase 12 kuu jooksul internetis kohatud inimesega silmast silma kohtunud;

• Ligi viiendik noortest vastas, et nendega on viimase 12 kuu jooksul interneti või mobiiltelefoni vahendusel vastikult või solvalt käitunud.

• Peaaegu iga teine noor oli end tundnud häirituna sellest, et ei saanud interneti kasutada;

• Ligi pooled noored on tulutult proovinud internetikasutust vähendada, 20–25% olid interneti kasutamise tõttu olnud söömata või magamata.

Mida noored uuringute järgi oskavad?

- Enamik 11–17-aastaseid oskab eemaldada inimesi oma kontaktide nimekirjast (93% märkis, et see vastab täielikult või pigem tõele), teab, millist infot võib internetis jagada ja millist mitte (92%), ning oskab muuta oma privaatsusseadeid (83%).
- Üldiselt peavad 11–17-aastased noored oma oskusi paremaks ennemini internetiturvalisuses kui infootsingus ja sisuloomes, mis viitab sellele, et turvaline internetikasutus on olnud viimastel aastatel Eesti noorte digitaalse kirjaoskuse arendamises

esmatähtis.

• Tähelepanu väärib asjaolu, et oma digipädevust hindavad keskmisest tagasihoidlikumaks noored, kes paigutasid end kujuteldaval sotsiaalsel redelil madalamale.

Valdavalt usaldavad noored internetimured sõpradele (48% netikahju kogenutest ja 34% küberkiusutustest) või vanematele (vastavalt 35% ja 28%). Vähem räägitakse internetis millegi häiriva kogemisest või küberkiusamisest öele või vennale (10%), veidi harvemini õpetajale või teisele täiskasvanule. Väärrib mainimist, et professionaalse nõustaja poole pöördub kaduvväike osa (1–2%) internetimuredega kokku puutunud noortest. (https://api.hp.edu.ee/sites/default/files/inline-files/noorteseire_aastaraamat_2020_HARNO%20logo-dega_0.pdf)

KUIDAS EDASI?

Väga oluline on meediapädevuse arendamine nii lastel, vanematel kui õpetajatel. Arvestada tuleb seda, et kõik inimesed ei viibi ühises inforuumis. Noored jälgivad sotsiaalmeedia vahendusel vanemast põlvkonnast erinevat meediat, propaganda on paremini peidetud kui iial varem ning tähelepanu ja klikkide nimel käib igapäevane võitlus.

VALIK TOETAVAD MATERJALE, SELGITUSI JA NÕUANDEID:

1. Internetis:

- Teeviit.ee/mina-ja-mee-diapadevus/
- Targaltinternetis.ee

2. Raamatud:

- Diana Poudel „Turvaline internet. Digimaailma teejuht“
- Anders Hansen „Ekraaniaju. Kuidas digisõltuvus meie tervist ja heaolu mõjutab“
- Jaan Aru „Loovusest ja loogilisest. Nutineadusest, mõtteväljatustest ja laste arengust.“

TELIA PANI KOKKU 11 SOOVITUST, KUIDAS OMA LAPSELE VIRTUAALMAAILMAS TOEKS OLLA:

1. Räägi lapsega varakult, mida ta internetis teeb ja kogeb.

2. Laps õpib läbi mängu. Kui laps alles õpib nutimaailma tundma, on hea alustada koos mängimisest. Tutvusta talle näiteks Spooft, kus saab õppida turvalisuse kohta internetis.

3. Selgita lapsele, et anonüümsus on internetis petlik ja igast teost jääb maha jälj.

4. Arutage koos, mida internetis sobib teha ja mida mitte.

5. Ole oma lapsega sotsiaalmeedias seotud, kuid austa tema privaatsust.

6. Kellegi pilti ega videot ei tohi ilma tema loata postitada. Ka oma lapse oma mitte. Arvesta tema huvidega ja küsi enne luba, kui kellestki midagi interneti üles riputad.

7. Veendu, et lapse seadmed ja tarkvara oleks turvalised, varustatud tarkvarauuendustega ja töötaksid viirusetõrjeprogrammiga.

8. Selgita lapsele, milliseid riske võib kaasa tuua suhtlemine võõraga.

9. Räägi lapsele, et kõik internetis leviv info ei pruugi olla tõene.

10. Ole tähelepanelik, kui lapse tavapärase käitumine muutub.

11. Vanemate südamerahu aitavad tagada ka erinevad rakendused ja seadmed, mis võimaldavad lapse telefoni asukohta positsioneerida. Sellise äpi paigaldamisel lapse telefoni soovitage kindlasti seda mitte teha salaja, vaid lapsega vesteldes ning viimase nõusolekul.

SILJA PIIR
Jõgevamaa Gümnaasiumi
õpilasnõustaja

Mis on peamised põhjused, miks jalakäijad liiklusõnnetustesse satuvad?

Esimene ja olulisim põhjus on sõidukijuhtide piirkiiruse ületamine.

2022. aastal sõidukijuhtide seas tehtud küsitlusuuringu põhjal järgib kehtivat kiirusepiirangut põhiteedel 26% ja väiksematel maanteedel 36% juhtidest.

Linnades ja asulates sõidab lubatud suurima kiiruse piires 51% juhtidest.

Asulates on valdav osa jalakäijatega juhtunud õnnetustest seotud sõidutee ületamisega. Neist suurem osa juhtub reguleerimata ülekäigurajal. Uuringutest on näha sõidukijuhtide valmisolek jalakäijale teed anda, kuid jätkuvalt piirkiirust ületades või lähenedes sõidukiirust vähendamata ülekäigurajale, ei loo see ohutut liiklemist.

Liiklejate käitumise vaatluse järgi jalakäijatele teed andvate sõidukijuhtide osakaal on Eesti suuremates linnades 72%.

72% juhtidest andis jalakäijale teed. Hästi! Aga see 28%, kes ei anna? Need on need juhud, kus jalakäija peab mõtlema enne kui nina telefonis või oma eesõigusele rõhudes teeületuseks sõiduteele astub. Liiklusseaduse järgi peab jalakäija reguleerimata ülekäigurajal enne sõidutee ületamist hindama läheneva sõiduki kaugust ja kiirust, andma juhile võimaluse kiirust sujuvalt vähendada või seisma jääda ja veenduma, et juht on teda märganud ning sõidutee



ületamine on ohutu.

Kui kõik meie jalakäijad seda teeksid, oleksid liiklusstatistika numbrid palju rõõmsamad.

Sõidukite liiga suur kiirus on peamine faktor, miks ülekäigurajal juhtunud õnnetuses jalakäija hukkub. Paljudel autojuhtidel on harjumus reageerida vaid nähtavale takistusele, kuid mitte suurema ohutusega keskkonnale. Sellisel juhul jääb aga reaalsele ohule reageerimiseks aeg ja teepikkus napiks, mis on sageli ülekäigurajal teed ületavatele jalakäijatele otsasõitude põhjuseks. Seetõttu peab juht olema ülekäigurajale lähenedes eelnevalt juba tähelepanelik ja valima õigeaegset reageerimist võimaldava sõidukiiruse, nagu teeandmise kohustusega ristmikule lähenedes. Madalama sõidukiiruse korral õnnestub ohu ilmnedes õnnetusse sattumist vältida.

Liiklusõnnetuse tagajärgede raskus on otseses seoses kokkupõrkekiirusega. Kokkupõrkekiiruse vähenedes 50-lt km/h 40le väheneb jalakäija hukkumise tõenäosus ligikaudu kaks korda.

Eesti juhtidel on aga tekkinud ebaõige hoiak, et +10 km/h ei loe midagi. Mida tähendab aga +10 km/h jalakäija jaoks? Kui auto sõidab talle otsa 50 km/h asemel kiirusega 60 km/h, kasvab jalakäija hukkumise tõenäosus 40lt protsendilt 70le protsendile. Need numbrid räägivad enda eest!

Alkoholi liigtarvitamine, abi saamise võimalused

Riskitegurid ja enneaegne suremus Eestis: olukord Jõgevamaal

Eesti tervisenäitajate seas on üks eriti murettekitav statistika: enam kui pool kõigist enneaegselt suremusest (enne 65. eluaastat) ja haigestumuse tõttu kaotatud eluaastatest tuleneb riskiteguritest või riskikäitumisest. Alkoholi ja tubaka tarvitamine, kõrge vererõhk ning toitumisega seotud probleemid on peamisteks riskiteguriteks, mis mõjutavad meie elanike tervist ja pikaealisust.

Jõgevamaa elanike suremus vereringeelundite haigustesse ja pahaloomulistes kasvujättes on kõrgem kui Eesti keskmine. Need haigused on seotud elustiili teguritega, nagu suitsetamine, alkoholi tarvitamine, ülekaalulisus, vähenenud füüsiline aktiivsus ja ebatervislik toitumine. Eriti murettekitav on meeste madal eeldatav eluiga ja tervena elatud aastate arv.

Alkoholi tarbimine pole ainult isiklik küsimus. Ülemäärane alkoholi tarvitamine toob kaasa probleeme nii alkoholitarbijale endale kui ka tema perele ja

lähedastele ning kogu ühiskonnale. Alkoholi liialdamine on tihti nii vägivalda kui õnnetusjuhtumite algpõhjuseks, mis põhjustab tervisekadu ning enneaegseid surmasid. Samuti ilmnevad seosed kuritegevuse, tööhõive ja töötusega.

Abi saamise võimalused

Kuigi paljudel juhtudel saab inimene oma liigtarvitamise vähendamiseks ise hakkama, peab spetsialist teatud olukordades teda motiveerima probleemiga tegelema ning aitama tal selleks erinevaid abivõimalusi leida.

Pöörduda võib nii alkoholitarvitamise nõustamise teenust pakkuva perearsti või pereõe poole aga ka eriarsti või erioe poole.

Selleks, et Sinu perearst ja -õde saaks aidata Sul hinnata, kui suurt riski kujutab endast alkohol Sinu tervisele, teha vastavaid teste ja analüüse ning anda nõu, kuidas oma alkoholitarvitamist vähendada, peaks nad olema eelnevalt läbinud vastava koolituse. Alates 2016. aastast on Tervise Arengu Instituudi korraldatud alkoholi liigtarvitamise varase avastamise ja nõustamise kooli-

tusel osalenud üle Eesti ligi 200 perearsti ja 500 pereõde.

Nõustamis- ja raviteenus eriarsti või erioe vastuvõtul

Nii eriarst kui erioe pakuvad abivajajale nõustamisteenust ja vajadusel ka ravi.

Kui inimese alkoholitarvitamise harjumused mõjutavad negatiivselt tema elukvaliteeti, sealhulgas tervist, lähi- ja töösuhteid, võib tegemist olla alkoholitarvitamise häirega. Tuleb arvestada, et tegemist on olukorraga, mida inimene ise ei suuda enam juhtida. Alkoholisõltuvuse korral võib vajalik olla meditsiiniline abi nii loobumisega kaasnevate võõrutusnähtudega toimetulekuks kui ka edaspidi kainenena püsimiseks.

- Teenust osutatakse visiititasuta
- Teenus ei eelda saatekirja
- Teenuse saamine toimub eelregistreerimisega (vaata tabel 2)

Tabel 2. Alkoholitarvitamise häire nõustamist ja ravi pakuvad üle Eesti 11 keskust.

Lõuna- ja Kesk-Eestis järgnevad:

Teenuseosutaja	Aadress	Teenusele registreerimine	Telefon
AJK Kliinik	Vaksali 17A, Tartu	info@ajk-kliinik.ee	5749 3960 E, T, K, N 09.00–16.00 R 09.00–14.00
Raplamaa Haigla	Alu tee 1, Rapla	kte@raplahaiгла.ee	489 0748 E-R 09.00–15.00
Tartu Ülikooli Kliinikumi psühhiaatriakliinik Sõltuvushäirete keskus	Raja 31, Tartu Riia 167, Tartu	https://epatsient.kliinikum.ee/login	731 9100 E, T, K, N, R 07.30–18.00
Viljandi Haigla psühhiaatriakliinik	Pärna tee 3, Jämejala küla, Viljandimaa	alko@vmh.ee	5866 5160 E, T, K, N, R 08.00–16.00

• Teenusele on võimalik pöörduda nii ravikindlustatud kui ka ravikindlustamata inimestel

Lisateavet ja tuge leiab järgnevatelt veebilehtedelt:

- alkoinfo.ee
- tarkvanem.ee

Patsiendijuhendid

- Alkoholi liigtarvitamine – mis see on ja kust saab abi
- Vähem alkoholi. Kas ja kuidas?
- Lähedane joob. Mida teha?

Tugirühmad

- Anonüümsed Alkohoolikud
- Al-Anon (lähedaste tugirühm)
- Alkohoolikute täiskasvanud lapsed

Ärge jätke probleemi tähelepanuta. Abi otsimine on esimene samm parema tuleviku suunas nii endale kui ka teie kogukonnale.

Lastešampus või limonaad

Keskmine perekond peab lapse 3-aastaseks saamise sünnipäeva. Külla tulevad perekonna tuttavad lapsed koos vanematega. Laual on maitssvad supistid ja enamjaolt ka lastešampus ...

Päeva edenedes pannakse tööle grill, täiskasvanute näppude vahele ilmuvad õlled ja veinipokaalid – meil on ju sünnipäev. Tähistame, paneme pidu, tarbime alkoholi või imiteerime seda! Laps on kogu peegel. Laps saab oma vundamentaalsed oskused oma vanematelt, lähedastelt, perekonnast. Kui me lapseõlvest saadik oleme kasvanud teadmises, et sünnipäev võrdub pidu ja alkohol, kõik suured õnnestumised võrdub alkohol, kurvad sündmused/matus võrdub alkohol, nädalavahetus ja lõõgastumine, võrdub alkohol, uus auto, külmkapp vms võrdub alkohol. Põhjust leiab alati, kasvõi see, et täna, selle nädala esimene neljapäev – võtame ...

Meie igapäevad mured ja rõõmud on põimunud ning läbi imunud alkoholist. Miks me sellest räägime? Politseitöös on olukord, kus 75–80% väljakutsete teenindamisel selgub, et kannatanu või teo toimepanija on alkoholi juures. Lähisuhtevägivalda juhtumites on reeglina üks või mõlemad osapooled juures, avaliku korra rikkumistel ollakse juures jne.

Meile kõigile meeldib elada turvalises keskkonnas. Meile kõigile meeldib tunda ja tajuda 100% tõelisi emotsioone. Kahjuks rikuivad selle ära meie ühiskonda kinnistunud kombed ja kultuur – tarbida ja panna lauale sündmuse puhul alkoholipudel või siis vähemalt seda imiteerivad alkoholivabad šampused või veinid. Ootan huviga, millal tuleb turule alkoholivaba viin ...

Küsi endalt, mis siis muutub, kui me järgmine kord ei pane lapse sünnipäevalauale limonaadi šampuse pudelis? Ma ei ole karsklane. Ma olen olnud aastaid keskmine eestlane, kes leidis põhjuse, et tarbida ohtralt alkoholi. Ma olen olnud karsklane ja olen ka hetkel enamuse aja oma elust kaine. Teate kui hea! Peale tuttavate sünnipäevi ei valuta pea ja saab kohe hommikul tegelema hakata praktiliste asjadega. Hommikuti ei pea muretsema, kas ma võin autorooli minna.

Minu jaoks on kaine olemine kõike seda väärt. Kui olin karsklane, olin kui rahvavaenlane, tuhvialune, polnudki õige eesti mees. Nüüd, kui pitsi võtad või kõnnid pokaal käes seltskonnas ringi, oled kohe oma, normaalne. Ma võin öelda, et alkoholi mittetarvitamine või siis väikesed kogused annavad meile juurde üüratu koguse aega. Aega olla oma perekonnaga, sõpradega, tegeleda hobiga, kasvõi palgatööga. Hakkame väärtustama oma aega, mitte alkoholi.

Meie alkoholi tarbimine on tervikpildis paranemas. Samas varjutavad meie igapäeva elu järjest rohkem teistlaadi mõnuained. Kultuur ja aeg on muutumas. Õnneks on üha rohkem inimesi, kellele karske eluviis on tavapärane. Me näeme, et inimesed väärtustavad aega aina rohkem ja tänu virtuaalmaailma erinevate emotsioonide paketi ei pea lõõgastuma ainult läbi mõnuainete.

Head inimesed, kõik väikesed sammud alkoholi tarbimise vähendamisel tagavad meile turvalisema keskkonna. Kui me ise ei ole eeskujuks oma lastele, et iga õnnehetk on seostatav alkoholil tarbimisega – oleme juba suure muutuse lävel. Edu meile selles kõigile!

ANDRUS REIMAA
Lõuna prefektuur
Tartu politseijaoskonna juht



Tabel 1. Tervisekeskused ja perearstipraktised Jõgeva maakonnas, kus töötab alkoholitarvitamise häire nõustamise koolituse läbinud perearst või pereõde:

Teenusepakkuja	Kontakt
Perearst Ülle Lomp	Telefon: 772 6612, Mustvee
Perearst Valentina Zevakina	Telefon: 776 0058 Piiri 4, Jõgeva
Perearst Tatjana Štšaslivaja, pereõde Elena Krivonogova	Telefon: 772 6677 Kastani 40, Mustvee
Perearst Viida Kordmaa, pereõde Eda Arold (Voorel)	Telefon: 773 0203 Lossi, Voore küla
Perearst Riho Pettai, pereõde Annely Sääsk	Telefon: 77 51148 Lossi 49, Põltsamaa linn, Põltsamaa vald

PS! Nõustamisteenust perearsti või pereõde juures on tasuta nii ravikindlustusega kui ka ravikindlustamata inimestele.

Metsast taldrikule – sügisel on selleks parim aeg

Tänavune sügis on meid metsaandidega hellitanud. Ka muu saak on juba kenasti salves ning nüüd on paras aeg maitssvaid sügistoite nautida.

Neljandat aastat toimub novembris tervet Lõuna-Eestit hõlmav kampaania “Metsast taldrikule”, mille jaoks on enam kui 50 söögikohta mõelnud välja erimentüü, kus tõstetakse esile metsaande ja mida neist valmistada saab. Menüüd on põnevad, mõistagi hooajalised ning hea toit toob kõledaks kippuvasse sügisesse rohkelt üllatusi.

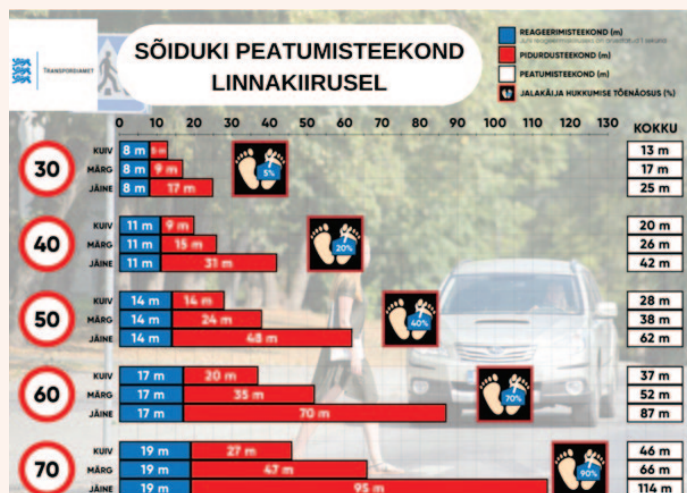


Jõgevamaal avavad oma ukse Avinurme Puiduait Avinurmes, kohvik Ateljee ja COOP Hotelli kohvik Jõgeval, Laut resto Jõgeva alevikus, Linda pudrupott Kalevipoja Kojas Kääpal ja Carl Schmidt Maja kohvik-restaurant Põltsamaal. Menüüdes on erinevat ulukiliha, seeni ja marju.

3.–19. novembrini kestva “Metsast taldrikule” kampaania ja menüüd leiab veebilehelt www.visitsouthestonia.com alates 23. oktoobrist. Enamikes kohtades on vajalik eelnev broneerimine.

ÜLLE JUKK,
Jõgevamaa Koostöökoda, kohaliku toidu spetsialist

Jalakäija hukkimise ja kokkupõrkekiiruse seos



2022. a laste liiklusuuringu põhjal on ohtlikku olukorda reguleerimata ülekäigurajal sattunud 44% 10–14-aastastest lastes ehk 25–36 tuhat last. See näitaja on aastaga märgatavalt kasvanud. Liiklusohutlikku olukorda on enim satunud seetõttu, et sõidukijuht põikas kiirust vähendamata mööda või esimese raja sõiduk peatus, teise oma mitte.

Mida saab teha autojuht, et vältida kokkupõrget jalakäijaga?

- Autojuhi kõrgendatud tähelepanu vajadus reguleerimata ülekäigurajale lähenemisel – ole valmis andma teed nagu lähenemisel tee andmise kohustusega ristmikule.
- Oht pöördel, õuealalt, parklast ja teega külgnevalt alalt välja sõites – anna loikuvat sõiduteed ületavale kergliiklejale teed.
- Oht sõiduki manööverdumisel – enne liikuma hakkamist veendu, et auto läheduses (ees, taga, küljel) ei ole jalakäijat (eriti eakad jalakäijat või last).
- Vaade lapse silma kõrgusel – täiskasvanu, arvesta, et laps võib jääda suuremate objektide varju.

Mida saab teha jalakäija, et mitte põrgata autoga kokku?

- Enne sõiduteele astumist peatu, vaata, veendu! Reguleerimata

ülekäigurajal peab jalakäija enne sõidutee ületamist hindama läheneva sõiduki kaugust ja kiirust, andma juhile võimaluse kiirust sujuvalt vähendada või seisma jääda ja veendumata, et juht on teda märganud ning sõidutee ületamine on ohutu.

• Kui reguleerimata kohas sõiduteed ületav jalakäija on seisma jäänud sõidukile tee andmiseks, võib ta edasi minna alles siis, kui on veendunud ülemineku ohutuses.

• Jalakäija kõige odavam turvavahend on helkur – kannahelkur!

Jalakäijal tasub enne sõiduteele astumist teada ja mõelda selle peale, kui pikk on sõiduki peatumisteed. Ükski masin ei saa hetkega pidama. Juht vajab aega reageerimiseks ja pidurdamiseks. Ja mida libedamaks lähevad meie teed, seda pikemaks muutuvad autode peatumisteed. Ainuüksi kuival asfaldil ja linnakiirusel vajab sõiduk peatumiseks maad tervelt 28 m.

DIANA OKAS
Transpordiameti ohutuse ja ennetustöö osakonna ekspert

Kui kuidagi ei saa ...

Enamikul meist läheb iga päev hästi, piisab sõpradega terviserajal jalutamisest, seenel või kinos käimisest ja ongi elu- ja töölist tagasi. Aga nii mõnigi vajab kõrvalist abi või märkamist ja tuge, et oma rajale tagasi saada. Viimasel ajal on suuri muutusi toimunud pea kõigis elu valdkondades. Stress hiilib justkui salaja ligi. Ühel hetkel märkame, et sööme liiga palju, kuigi isu ju tegelikult ei ole, liikuda ei viitsi, kuigi ju hirmsasti tahaks õhtul ühe tiiru õues teha – vaim nagu oleks valmis tervislikult toituma ja aktiivselt liikuma, aga midagi jääb puudu, et seda teoks teha ...

Siinkohal mõtlen, et kuidas veel aidata neid, kes meie abi ja toetust vajavad. Mis võimalused meil on? Kas tõesti kuidagi ei saa?

Peab ju saama! Oleme koos-

töös käima tõmmanud riskikäitumisega noortele mõeldud programmid Murdepunkt ja SPIN. Kolmandat aastat alustab Jõgeval ja Torma põhikoolis Eesti Olümpiakomitee poolt loodud projekt „Sport koolis“, kus lisa liikumistunni saavad esimeste klasside lapsed kogenud treenerite juhendamisel. Käimas on matkasari „Jõgeva valla seiklusmatkad“, kus igakord saab erineva kogemuse õues liikudes. Samal ajal suhelda ja tundma õppida erinevaid kohti.

„Liigun õues, tervis põues“ toob staadionile kõik valla lasteaiapäevade tegevustega tegelema. Jõgeva valla kevad- ja sügisjooks ning jõulujooks toovad toast välja nii suured kui väikesed jooksuhuvilised. Toimuvad erinevad toitumis- ja liikumisalased töötoad, liikumis-

üritused ja koolitused.

Ma puutun iga päev kokku erinevate valdkondade inimestega, et ellu viia projekte ja tegevusi, et aidata neid, kes abi vajavad või teha üritusi, mis pakuvad vaheldust igapäevaellu. Üksinda ei tee midagi, ainult koos võrgustikuga saab edukalt toimetada. Koostöö kokkupuutepunkte on väga erinevaid alustades nii Transpordiametist lasteaiadirektorini, lastekaitse spetsialistist noortekeskuse töötajani, psühholoogist ehitusspetsialistini, kuni kümnete vabatahtlikeni, kellela ühtegi üritust ei teeks. Minu töös on väga olulised need inimesed, kes hetkegi ei mõtle, et kuidagi ei saa. Ikka saab!

... siis kuidagi saab ikka!

KAILY MOONES,
Jõgeva vallavalitsuse spordi- ja terviseedendamise nõunik



Jõgeva sotsiaaltöötajad väljasõidul.

Aime Melsas, Jõgeva vallavalitsuse sotsiaalosalakonna juhataja: „Terviseedendaja Kaily Moones korraldas Jõgeva valla sotsiaaltöötajatele, kes olid COVID19 perioodil eeslinil, ühe turgutava väljasõidu. Väljasõit toimus Suur- ja Väike-Taevaskotta, Emalätte ja selle ümbruses oleva „Viimse reliikvia“ filmi radadele, külastasime ka Valgjärve vaatetorni. Matka juhendas kohalik matkajuht Taavi, kes andis loodusest ülevaate ja innustas enda hea vaimse tervise saavutamiseks ikka ja jälle metsaradadele minema.

Iga organisatsioon peab ise oma töötajate vaimse tervise tasakaalustamisega tegelema ja märkama ning pakkuma erinevaid võimalusi.“

Uni on oluline. Head magajad on tervemad

Vähene ja ebakvaliteetne uni toob kaasa unevõla sümptomid, milleks on keskendumise probleemid, aeglane mõtlemine, vähene energia, otsustusvõimet. Soovituslik ööune aeg täiskasvanule on 7–9 tundi. Kui inimene ei maga piisavalt, siis tema keha läheb stressi, hakkab öösel adrenaliini ja kortisooli tootma, mis omakorda hoiab keha üleval.

Pidev magamatusest tulenev stress kulutab keharessursi ja selle tagajärjel võib inimene päeval rohkem süüa või stimulante tarbida (nikotiin, kofeiin jne). Kahjuks aga soodustab ebatervislik käitumine inimese unevõlga või keha unekvaliteeti veelgi. Psühholoogiliste tagajärgedena tuuakse välja suurenenud ärevus, stress, depressioon, alanenud meeleolu, ärrituvus ja viha. Füüsilisteks sümptomiteks on kognitiivse võimekuse langus, diabeedi oht, veresoonkonna haiguste oht, nõrgenenud immuunsüsteem, koordinatsiooniprobleemid jne.

Unevõlg mõjutab inimese õpivõimet ja töösooritust väga palju. Koolis õppides ja tööd tehes vajab inimene head keskendumisvõimet, kohati ka kiiret reaktsiooni (täpsustöö, liinitöö, autotühid), emotsioonide kontrollimise võimet. Vähene uni võib lisaks eelnevalt väljatoodud sümptomitele tuua kaasa päevased mikroune episoodid, mille tagajärjeks võib olla tööõnnetus. 20% tööõnnetustest juhtub unisuse tõttu. Hulganisti on tehtud teadustööd sellest, kuidas töötavad kehvad ja kuidas head magajad. Igal juhul on võitjaks tulnud head magajad, kelle töösooritus ja ka tulemused on oluliselt paremad.



Hea unetervise nimel saab ise palju ära teha

Une jaoks on oluline stabiilne ja kindel rütm, seda aitab hoida kindel päevakava ning une-, toitumis- ja trenniharjumused. Kui oled palju ekraani taga, on oluline, et ruum on valgustatud ega istuta pimedas ruumis. Liiga hilistele tundidele lükatud töötamine mõjutab une aega ja

kvaliteeti. Kui tunned, et stressi on palju ja keha on ärev, tuleb sellega tegeleda, sest tööstress mõjutab und tugevalt.

Nädalavahetus on puhkamiseks ja vabadel päevadel ei tohiks tööd teha – see ei lase ajul rahuneda ja uinumine võib muremõtete tõttu hilistuda.

KENE VERNIK
psühholoog ja unenõustaja

Soovitused

- Mine magama ja ärka üles alati ühel ja samal ajal.
- Nädalavahetusel proovi hoida oma unerütmi ja ärgata oma tavapärasest ärkamise ajast kuni üks tund hiljem, et pühapäeva õhtul jääksid magama õigel ajal.
- Mine magama, kui oled väsinud ja unine.
- Voodi on vaid magamiseks ja seksuaaltegevuseks. Seal ei tohi õppida, töötada, telekat vaadata, raamatut lugeda jne.
- Kohv on hea, aga proovi seda juua üks kord päevas ja pigem hommikul. Hoidu alkoholist vahetult enne magama minekut.
- Liiga hilja söömine nihutab une hilisemaks või tekitab nn toidupoehommiku.
- Füüsiline aktiivsus on äärmiselt oluline, aga hilisõhtune trenn ei mõju ööunele hästi. Kõige sobilikum aeg trenniks on hommikul või pärastlõunasel ajal kell 16–18.

Plaanid ükskord langevarjuhüppe? Aga elu võivad olla omad plaanid.

Tule emakakaelavähi sõeluuringule, kui on sinu aasta!

sõeluuring.ee

Elu on ees



Emakakaelavähi sõeluuringule kutsutakse naisi vanuses 30–65 iga viie aasta tagant. Tänavu on kutsutud emakakaelavähi sõeluuringule ravikindlustatud ja ravikindlustamata naised sünniaastaga 1958, 1963, 1968, 1973, 1978, 1983, 1988, 1993.

Sõeluuringus osalemine aitab võimalikud rakumuutused ja vähieelsed seisundid avastada varakult, mil need on ravitavad. Emakakaelavähi peamiseks tekitajaks on inimese papilloomiviiruse (HPV – Human Papilloma Virus) mõningad kõrge riskiga viirusetüved, mis levivad peamiselt sugulisel teel. Nakkusallikaks on papilloomiviirusega nakatunud teine inimene. Papilloomiviirusega nakatudes võivad rakkudes

pikema aja jooksul tekkida muutused, millest võivad edasi areneda vähieelsed seisundid ning emakakaelavähk.

Kõrge riskiga viirusetüvede olemasolu organismis saab avastada uuringuga, mida nimetatakse HPV-uuringuks. HPV-uuring sarnaneb günekoloogilise läbivaatusega, mille käigus võetakse emakakaela limaskestadelt väikese harjakesega proov. Regulaarne HPV-testi tegemine on oluline ka seetõttu, et tavaliselt ei tekita emakakaela rakumuutused ega vähieelsed seisundid muutusi enesetundes.

Tervisekassa <https://soeluuring.ee/>

Kas sinu küttekolded on korras?

Ahjude ja pliitide kütmine aeg on käes.

Kütteseadmeid tuleb puhastada ning nende korrasolekut kontrollida minimaalselt kord aastas, intensiivsemal kasutamisel aga tihedamalt. Kord viie aasta jooksul on vaja eramaja korstnat puhkima ja seadmeid hooldama kutsuda kutseline korstnapühkija. Kortermajas peab igal aastal käima kutseline korstnapühkija.

Andmed hooldustööde ja vigade kohta kantakse sisse ohutusportaali <https://ohutusportaal.paas-teamet.ee/kuttusteem/login>.

Sealt näevad portaali sisse loginud kodanikud andmeid enda objekti hoolduste ajaloo kohta. Ühtlasi leiab portaalist info kutseliste korstnapühkijate ja pottseppade kohta.

Lisaks käivad päästemeeskonnad kodudes inimesi nõustamas. Eelmise aasta nõustati Jõgevamaal 828 kodu, käesoleva aastal on juba külastatud 486 kodu, (töö käib, aasta lõpuni on veel aega). Selle käigus vaadatakse inimeste kodudes visuaalselt kütteseadmete olukord ning jagatakse vajadusel infot kütteseadmete seisukorrast.

2022. aasta algusest kuni selle aasta septembri kuuni süttis kogu Eestis kütteseadmete riketest

62 hoonet. Neist Lõuna-Eesti kuues maakonnas 40. Meie kandi suur number viitab, et siin on kehvas seisukorras või hooldamata kütteseadmeid rohkem.

Enamasti tekivad hoonet süütavad kütteseadme rikked kulumisest või tahmapõlengutest mõrannud kütteseadme osadest välja leviva kuumuse



või sädemete tõttu. Seda saab ennetada ainult kütteseadme järjepideva kontrolli ja hooldusega, milleks tuleb kutsuda korstnapühkija.

Korstnapühkija vaatab kütteseadme korrasoleku enne kütteperioodi üle ja probleemide avastamisel teeb ettepanekud ning annab nõu nende kõrvaldamiseks. Lisaks saab korstnapühkijalt nõu, kuidas ja millise hulga küttematerjaliga on kütteseadet kõige tõhusam ja efektiivsem kütta. Kontrollitud ja puhastatud kütteseadme, mida õigesti koetakse, annab külmal ajal sooja.

ELARI KLIIMAN
Lõuna päästkeskuse
ennetusbüroo
ennetuspartner

TALV ON EI OLE ENAM MÄGEDE TAGA ja veekogud kaanetuvad jääga. Taas võivad üles kerkida iga-aastased probleemid läbi jää kukkunud kalameeste ja lastega. Päästjad koputavad kõigi inimeste südame tunnistusele, et keegi oma eluga jääle uisapäisa riskima ei läheks – just nimelt uisapäisa. Kui jääle minna läbimõeldult ja jää mõistlikult käituda, võib enamik õnnetustest üldse ära jääda. Vaata: veohutus.ee/sugis veohutus.ee/talv

ABI- JA INFONUMBRID

HÄIREKESKUS	112
PEREARSTI NÕUANDED	1220
ELEKTRELEVI RIKKED	1343
RIIGIINFO {	KESKKONNA INFO 1247
	MAANTEEINFO 1247
	PÄÄSTEINFO 1247
MÜRGISTUSTEABEKESKUSE INFO	16 662
POLITSEI INFO	612 3000
OHVRIABI	116 006
LASTEABI	116 111
MINU PEREARST	
KOGUKONNA KONTAKT	
VALLA KRIISI-KONTAKT	