

A stylized illustration of a person in a yellow shirt and light blue pants standing in blue waves. Above the person, there are red teardrop shapes falling from the top left and a blue cloud with a yellow lightning bolt and blue rain streaks on the right. The background is white with a yellow bottom section.

PÄÄSTEAMET

KÄITUMISJUHISED KRIISIOLOKORDADEKS

**OLE
VALMIS!**

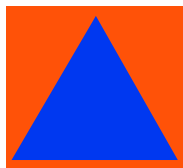
TÄIENDATUD VERSIOON

Hea Eesti elanik!

Sa hoiad käes päästeameti koostatud täiendatud käitumisjuhendit, mis aitab Sul ja Sinu perel eri kriisiolukordades toime tulla. Mõelge näiteks ulatuslikule elektri- ja sideteenuse katkemisele, vee- ja kanalisatsiooniteenuse puudumisele või lumetormi tõttu läbimatutele teedele – kõikides nendes olukordades toimetulek nõuab teadmisi ja oskusi. Kuna Euroopa julgeolekuolukord on drastiliselt muutunud, tuleb valmistuda kõigeks. Mida teadlikum on elanikkond, seda tugevam on riik tervikuna.

Kriisiolukorras jõuab riik ka kõige kaugemas Eesti nurgas elava inimesi 7 päevaga. Kriisi korral on väga oluline, et oleksid selleks hästi valmistunud – kodused varud on olemas ja kriisiolukordade võimalikud tegevuskavad lähedastega läbi arutatud. Seda muu hulgas põhjusel, et vaid nii saavad kriisiolukorras õigel ajal abi ka need, kes end ise aidata ei saa. Seega loe ja aruta siin toodud soovitusi koos perega ning hoi a see trükis alles. Turvalisus ja ohutus algavad Sinust endast.

Trükis saadetakse posti teel igale leibkonnale üle Eesti. Tervikversiooni käitumisjuhistest kriisiolukordadeks leiad veebilehelt olevalmis.ee ja tasuta mobiilirakendusest „Ole valmis!“.



Rahvusvaheline
tsiviilkaitse
tunnusmärk



Rahvusvaheline
Punane Rist



ÜRO

SISUKORD

KRIISI AJAL ON ROLLID JAOTATUD.....	02
Hinda oma kodu valmisolekut.....	05
KUIDAS SAADA HAKKAMA ILMA IGAPÄEVASTE MUGAVUSTETA?.....	06
Kui Sul ei ole elektrit.....	07
Kui Sul puudub küte.....	11
Kui Sul pole vett ja kanalisatsioon ei tööta.....	15
Kui teabe- ja sidevahendid enam ei tööta.....	17
Kui pead erandlikus olukorras toitu valmistama.....	21
KODUSED VARUD.....	23
Koduste varude meelespea.....	24
OHUTEAVITUS.....	27
EVAKUATSIOON.....	31
VARJUMINE.....	35
KÜBERTURVALISUS.....	39
INFOSÕJA ABC.....	41
TSIVIILISIKUNA LAHINGUTEGEVUSE PIIRKONNAS.....	43
VAIMNE TERVIS.....	45
NAKKUSHAIGUSE PUHANG JA EPIDEEMIA.....	47
ABI KUTSUMINE.....	48
TÄHTSAD TELEFONINUMBRID JA VEEBILEHED.....	49

KRIISI AJAL ON ROLLID JAOTATUD



Elaniku ülesanne on teha kõik endast olenev, et igas olukorras hakkama saada. Selles on abiks siinsed käitumisjuhised.

Kohalike omavalitsuste ülesanne on kanda hoolt, et veevärk, kanalisatsioon ja kaugküte toimiksid ning oleks võimalik kasutada kohalikke teid. Lisaks toetatakse inimesi eri sotsiaalteenuste kaudu.

Riigi ülesanne on tagada elektri, side, toidu- ja esmatarbekauba, kütuse ning sularaha kättesaadavus.

KRIISIKS VALMISTUDES PEA SILMAS JÄRGMIST



MIDA SUUREM ON KRIIS, SEDA KAUEM JÕUAB KOHALIKU OMAVALITSUSE VÕI RIIGI ABI SINUNI.



OLE VALMIS VÄHEMALT SEITSE PÄEVA ISESEISVALT HAKKAMA SAAMA.



TEE KOOSTÖÖD KOGUKONNAGA - NAABRITE, KORTERIÜHISTU, KÜLASELTSIGA JNE

Kriisi alguses võtab asjade ümberkorraldamine aega ja nii on oluline, et Sa suudaksid perega ootamatult muutunud olukorras vähemalt nädala hakkama saada. **Selleks toimi järgmiselt:**

- **Varu koju oma perele piisav kogus joogivett, ravimeid ja toitu.** Seejuures soeta toiduaineid, mida sööd ka tavaolukorras ja mis ei rikne liiga kiiresti ning mis säilivad ka toatemperatuuril. Osa toitu võiks olla söödav ilma valmistamata.
- **Mõtle läbi, kas Sinu lähedased või tuttavad võivad kriisiolukorras abi vajada** ja kuidas Sina saaksid neid vajaduse korral aidata, ning lepi nendega kokku, kuidas te omavahel ühendust hoiate.
- **Koosta loetelu naabrite, kogukonna olulisimate isikute ning omavalitsuse ja riigi asjaomastest kontaktandmetest**, et saaksid kriisi ajal kiiresti ja tõhusalt tegutseda.

KUIDAS OLLA VALMIS VÕIMALIKUKS KRIISIKS, KUI...

- elektrit ei ole;
- kodus ei tule kraanist vett ja kanalisatsioon ei toimi;
- küte ei tööta;
- toiduaineid on keeruline säilitada;
- puuduvad mobiil- ja andmeside ning internet;
- kaardiga ei ole võimalik tasuda;
- poest ei saa osta toitu ega muud vajalikku;
- apteegist ei saa ravimeid;
- autosse ei saa kütust tankida;
- gaasivarustus on katkenud.

HINDA OMA KODU VALMISOLEKUT



VEENDU, ET KÕIK PERELIIKMED TEAKSID

- millal ja kuidas abi kutsuda;
- kus asuvad olulisimad vahendid, mida võib kriisiolukorras vaja minna;
- kuidas vajaduse korral vett või gaasi kinni keerata ja elekter välja lülitada;
- millised peaksid olema kodused varud;
- kuhu saate oma lähedastega ohu korral ajutiselt minna (näiteks maale, suvilasse, naabrite, sõprade või sugulaste juurde);
- mis olukordades on kindlasti vaja kodust lahkuda ehk evakueeruda;
- mis olukordades on ohutum jääda koju;
- mida tuleks kodust lahkudes kaasa võtta;
- kuidas hoolitseda eri kriisiolukordades oma kodulooma(de) eest.

TEE ENDALE SELGEKS

- kuidas jagunevad ühistu või kogukonna ja Sinu kui elaniku rollid;
- millised on Sinu võimalused kriisiks valmistuda;
- kuidas on Sinu naabrid kriisiks valmis.

**KUIDAS SAADA HAKKAMA
ILMA IGAPÄEVASTE
MUGAVUSTETA?**



KUI SUL EI OLE ELEKTRIT



Paljud seadmed Sinu kodus tarbivad elektrit. Enamasti sõltuvad sellest ka kodune veevarustus ja kanalisatsiooni äravool. Elektritoitel töötavad lisaks fonolukud, väravad, valve- ja hoiatussüsteemid ning paljud teised majapidamises vajalikud seadmed. Kui elekter pikemaks ajaks kaob, oleme tõeliselt keerukas olukorras. Seega tuleb nüüd ja kohe läbi mõelda, missugused on elektrikatkestuse tagajärjed Sinu kodus ning millised on sel juhul Sinu alternatiivsed võimalused.

Kui võrguettevõtte ei ole Sind ise elektrikatkestusest teavitanud, helista rikketelefonile **1343** või oma piirkonna jaotusvõrguettevõtjale.

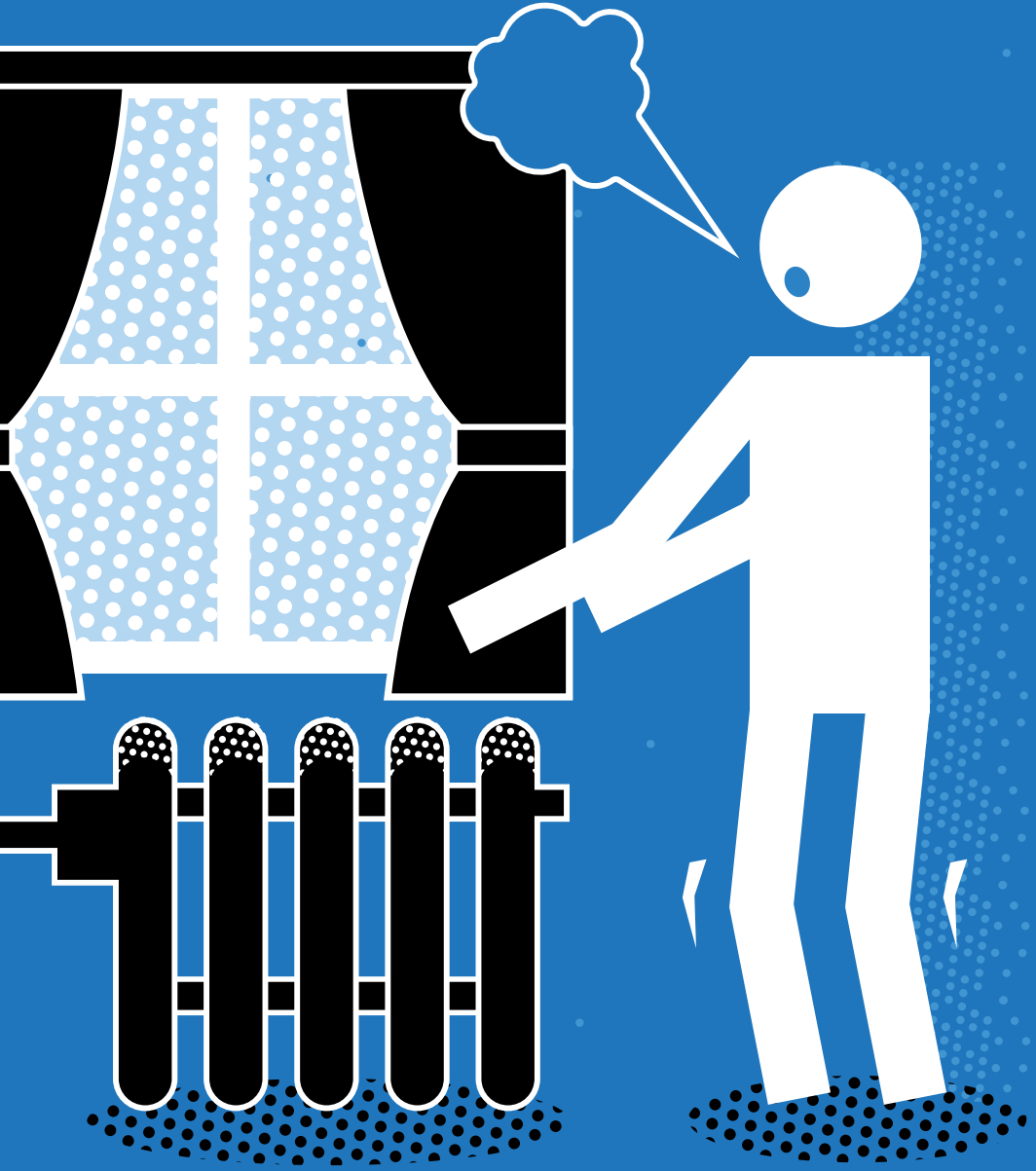
MIDA TEHA ENNETAVALT

- Soeta majapidamisse patareitoitel valgusteid, sh tasku- ja pealamp.
- Hoolitse selle eest, et saaksid tavapäraselt elektriga töötavaid uksi ja väravaid avada ka mehaaniliselt. Hoiä võtmeid kindlas kohas, et leiaksid need vajaduse korral kiiresti üles.
- Ühenda valve- ja hoiatussüsteemid katkematu toiteallika ehk UPS-seadmega.
- Veendu, et Sinu majapidamises oleks igal korral vähemalt üks akutoitel töötav suitsuandur.
- Võimaluse korral soeta ja paigalda elektrigeneraator.
- Kasuta päikese- või tuuleenergiasüsteeme.



KUIDAS ELEKTRIKATKESTUSE KORRAL TEGUTSEDA

- Eemalda elektriseadmed vooluvõrgust.
- Elektrilevi teavitab kliente elektrikatkestusest lühisõnumiga (SMS), mis saabub 10-15 minuti jooksul pärast elektrivõrgu rikkest teadasaamist. Kui sul pole elektrit ja sa pole ka vastavat SMS-i saanud, helista rikketelefonile 1343. Helista ka sel juhul, kui saad elektririkke likvideerimise kohta SMS-i, kuid tegelikult pole sul kodus elektrit.
- Hinda, missugused on olulisimad probleemid, millele lahendus leida – soojus, vesi, teabe- ja sidevahendid, toiduvalmistamine, valgus jne. Kasuta varutud alternatiive.
- Kasuta varutud valgusallikaid, et end pimedas mitte vigastada.
- Ava külmkappi ja sügavkülmikut võimalikult harva. Nii püsib seal jahe temperatuur kauem ja toiduained säilivad paremini.
- Kui kasutad elektrikatkestuse ajal lahtist tuld, järgi tuleohutusnõudeid.
- Kasuta alternatiivseid elektriallikaid (elektrigeneraator, akud, patareid jm) säästlikult ja vaid vältimatu vajaduse korral. Nii pikendad nende tööaega.
- Kui oled elektrikatkestuse tõttu lifti kinni jäänud, siis järgi selle seinal olevaid juhiseid.
- Kui sa ei saa elektrikatkestuse korral kodus ohutult ja iseseisvalt hakkama, mine lähedaste juurde või palu abi kohalikult omavalitsuselt.



KUI SUL PUUDUB KÜTE



Kuidas tulla toime siis, kui küte lakkab töötamast? Kas Sinu kodu küte sõltub elektrist, maagaasist, vedelkütusest või keskküttest? Missuguseid alternatiivseid kütelahendusi Sa vajad? Neile küsimustele tasub kohe vastused leida, arvestades seejuures, et ka kaasnevad ohud ja riskid oleksid läbi mõeldud ning maandatud.

MIDA TEHA ENNETAVALT

- Kodus võiks olla vähemalt üks elektrist sõltumatu kütteseade, mida saab ohutult kasutada ka siseruumides, näiteks tava- või gaasikamin, puuküttega ahi või pliit. Samuti sobib generaatoriga töötav elektriradiaator, soojapuhur, soojuspump vms.
- Keskkütte puhul selgita välja, kas piirkonna kaugküttesüsteem jätkab tööd ka elektrikatkestuse korral.
- Kui kütad gaasiga, siis uuri teenuseosutajalt või korteriühistult, kuidas on Sinu kodukandis tagatud katkematu gaasivarustus.
- Kontrolli oma gaasiseadmete, näiteks pliidi või boileri kasutamise juhendist, kas ja kuidas saab neid kasutada ka vedelgaasiballooniga. Samas ära unusta, et ballooni võib ühendada üksnes pädevustunnistusega spetsialist.
- Kui kütad gaasiga, lase spetsialistil teha valmis turvalised ühendused ja lisa kodustesse varudesse väike vedelgaasiballoon.
- Hoolitse selle eest, et Sul oleks piisav küttematerjalivaru vähemalt nädalaks.

Tarneraskuste korral tagab riik maagaasi 30 päeva jooksul üksnes kodutarbijatele ja eluruumide kütteks soojust tootvatele ettevõtetele.

Kui elad kortermajas, hinda koos korteriühistuga, kas majas saab kasutada ka alternatiivseid kütteseadmeid.

Küttesüsteemi väärkasutus võib põhjustada elektrikatkestuse või tuleohtu. Seega arvesta küttesüsteemi kasutades alati tuleohutust.

KUI KÜTTEVARUSTUS KATKEB

- Lülita välja hoone sundventilatsioon, sule ukсед, aknad ja ventilatsiooniavad ning tihenda kohad, kust soojus võib hoonest väljuda.
- Kui kütte 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 eraldatud.
- Kui kodu teistes ruumides langeb temperatuur nii madalale, et tekib vee- ja kütetorustiku külmumise oht, soojusta torud lisaks riidega. Veetorude külmumise oht 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.



!

Iga inimese kohta
peaksid arvestama
vähemalt kolm
liitrit puhas vett
ööpäevas.

KUI SUL POLE VETT JA KANALISATSIOON EI TÖÖTA



Kraani- või kaevuvee puudumine mõjutab oluliselt kogu igapäevaelu – raskeks muutub janu kustutamine, söögitegemine ning enesehügieen ja nõudepesu. Õnneks on joogivett lihtne varuda ja see säilib üsna kaua. Arvestada tuleb ka sellega, et kui kanalisatsioon ei tööta, ei saa tavapäraselt kasutada ka tualettruumi.

MIDA TEHA ENNETAVALT

- Varu koju veepuhastustablette või veefiltreid.
- Varu koju niiskeid puhastuslappe, käte desinfitseerimise vahendit ja hügieenitarbeid.

KUI VEEVARUSTUS KATKEB

- Looduslikust veekogust võetud või kauem seisnud vett keeda enne tarbimist 3–5 minutit.
- Veekatkestuse korral kasuta olemasolevat vett kokkuhoidlikult.
- Jälgi ametlikke teadaandeid elanike joogiveega varustamise kohta.
- Kui kanalisatsiooniteenus katkeb, kasuta tualetina prügikotte. Soovitav on lisada prügikotti ajalehti, saepuru, turvast või muud imavat materjali.
- Kui kanalisatsiooniteenus katkeb, saab võimaluse korral kasutada ka kuivkäimlat.



KUI TEABE- JA SIDEVAHENDID ENAM EI TÖÖTA



Väga paljud elektrist sõltuvad teabe- ja sidevahendid võivad lakata töötamast. Siis ei saa enam vaadata televiisorit ega kuulata raadiot. Töö lõpetavad WiFi-ruuter, lauatelefon, tulekahju- ja muu signalisatsioon, väravate ja uste avamise mehhanismid ning muud igapäevaelus tavalised seadmed. Samuti võib elektrikatkestuse korral kaduda andmeside. Pea meeles, et kui mobiiltelefoni aku saab tühjaks, ei saa Sa kätte ka telefonis olevaid kontaktandmeid.

MIDA TEHA ENNETAVALT

- Kirjuta kindlasse kohta üles kõige olulisemate inimeste telefoninumbrid, kellega võib tekkida vajadus kriisiolukorras suhelda (näiteks lähedased, laiem perering, naabrid, hädaabi- ja infonumbrid).
- Soeta endale patareide, dünamo või päikesepatareidega töötav raadio. Uudiseid ja kriisiinfot saad kuulata ka autoraadiost.

KUI SIDE KATKEB

- Kuula raadiost täistundidel uudiseid.
- Kui soovid sidekatkestuse ajal kutsuda hädaabi, mine ise või saada keegi lähimasse päästekomandosse, politseijaoskonda, kiirabisse või haiglasse.
- Vabalevis olevaid telekanaleid jälgi toa- või katuseantenni abil.
- Säasta mobiiltelefoni ja nutiseadmete akut. Mobiilne internet töötab, kuni sidevõrgu reservtoide toimib ja nutiseadme aku on laetud. Ulatusliku elektrikatkestuse korral võidakse mobiilse interneti teenus välja lülitada, et säilitada mobiilikõnede teenindamine.
- Kasuta vajaduse korral avalikke WiFi-võrke ja internetipunkte.
- Vaheta teavet ka naabritega.

KUIDAS HELISTADA HÄDAABINUMBRILE, KUI OPERAATORIL POLE LEVI?



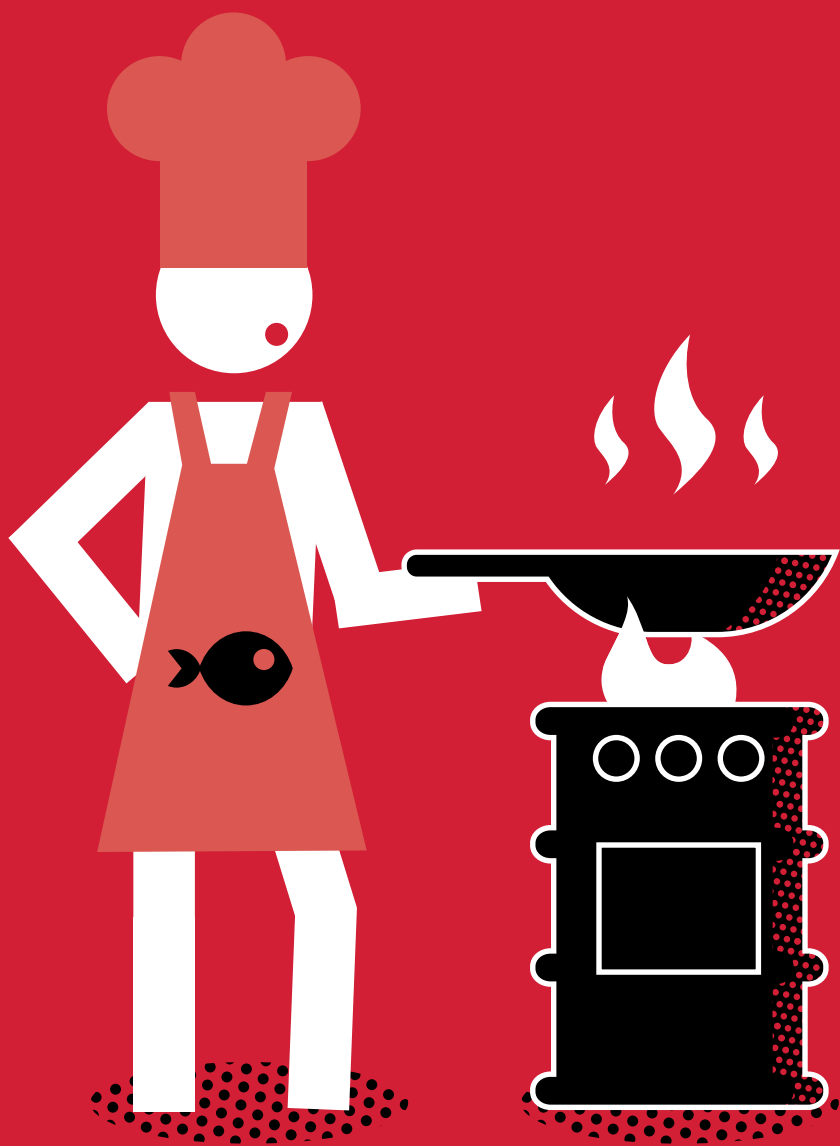
Tee SIM-kaart telefonis mitteaktiivseks. Nuppudega telefonist võta lihtsalt SIM-kaart välja ja seejärel helista 112. Nutitelefon tuleb taaskäivitada ning seejärel jätta SIM-kaardi PIN-kood sisestamata ja helistada 112.



Pärast hädaabikõnet aktiveeri SIM-kaart uuesti. Vaid siis, kui SIM-kaart on aktiveeritud, saab päästekorraldaja levi olemasolu korral Sulle tagasi helistada, kui selleks tekib vajadus.



Kui igasugune telefonside puudub, mine abi kutsuma lähimasse päästekomandosse, politseijaoskonda, kiirabibaasi või haigla erakorralise meditsiini osakonda.



KUI PEAD ERANDLIKUS OLUKORRAS TOITU VALMISTAMA



Kriisiolukorras võib Sul näiteks elektri- või gaasikatkestuse tõttu puududa harjumuspärane toiduvalmistamise võimalus.

MIDA TEHA ENNETAVALT

- Soeta vedelgaasil töötav pliit ja vedelgaasiballoon.
- Hoia puupliit töökorras.
- Veendu, et Sul oleks olemas töökorras grilliseade või matkapliit, mis töötab vedel- või tahkekütte või gaasipõletiga.
- Varu veepuhastustablette ja -filtreid, et saaksid vajaduse korral puhastada vihma- või lumesulatusvett. Filtri ja tablettidega saad joogikõlblikuks muuta ka veekogust toodud vee.

KRIISIOLUKORRAS

- Kui kasutad leegiga töötavat köögiseadet, näiteks priimust, ära unusta tuleohutusreegleid.
- Soojenda toitu kaminas.

KODU SAHVER



KODUSED VARUD



Arvesta võimalusega, et kriisiolukorra tõttu ei saa Sa kodust lahkuda, samuti pole kaup poest kättesaadav või ei toimi muud elutähtsad teenused, nagu elekter, veevarustus jms. Seetõttu on tähtis, et kodus oleks piisavalt süüa, juua ja muid tarvilikke vahendeid, sealhulgas vajalikud ravimid.

KÄITUMISJUHISED

- Mõttele läbi, milliseid vahendeid ja varusid Sinu pere vajab, et üks nädal iseseisvalt hakkama saada.
- Veendu, et Sul oleks kodus oma perele joogivett, ravimeid ja toitu vähemalt seitsmeks päevaks ning hoia neid pidevas ringluses.
- Hoia osa evakuatsiooniks vajalikest vahenditest autos (mobiiltelefoni autolaadija, teedeatlas, lumelabidas, soe tekk jms).
- Auto kütusepaak hoia alati vähemalt pooltäis. Tee selgeks, millistest autonoomsetest tanklatest saab elektrikatkestuse korral kütust.
- Mõttele hästi läbi, kus ja kuidas saad hoida varusid. Need peaksid olema Sulle ja Sinu lähedastele lihtsasti juurdepääsetavas kohas. Veendu, et varud oleksid võimalikult sarnased toidu ja vahenditega, mida Sinu pere tavaliselt tarbib. Vahendid, mis on mõeldud üksnes kriisijuhtumiks, on soovitatav pakkida eraldi kotti.

KODUSTE VARUDE MEELESPEA

VARU
ENNE
MARU



JOOGIVESI

- kolm liitrit inimese kohta ööpäevas.



TOIT

Pool varudest ei tohiks vajada valmistamist

- konservid;
- pakisupid;
- kuivikud;
- pähklid, kuivatatud puuviljad;
- küpsised, maiustused, müslibatoonid, mesi;
- vajaduse korral beebitoit.



RAADIO

- patareitoitel raadio ja patareid mitmeks kasutuskorraks / päikesepatarei või dünamoga raadio.



VALGUSALLIKAD

- taskulamp ja varupatareid;
- päikesepatarei või dünamoga töötav taskulamp;
- patareitoitel lamp või latern ja varupatareid / petrooleumilamp koos lambiõliga;
- tormilatern;
- küünlad;
- tikud.



ESMAABIVAHENDID

- esmaabivahendite komplekt.



HÜGIEENITARBED

- seep;
- desinfitseerimisvahend;
- tualettpaber;
- pabersalvrätid;
- niisked puhastuslapid;
- prügikotid (50 l).

PÄÄSTEAMET



RAVIMID

- retseptiravimid;
- valuvaigistid;
- palavikualandid;
- allergiaravimid;
- seedehäirete ravimid;
- põletusvastane vahend;
- külmetusravimid.



TÖÖRIISTAD

- nuga;
- käärid;
- kleeplint;
- kile.



SÖÖGIRIISTAD

- ühekorranõud;
- konserviavaja.



KÜTTEMATERJAL

- küttepuid;
- vedelkütus (näiteks generaatorile);
- gaas.



AKUPANK

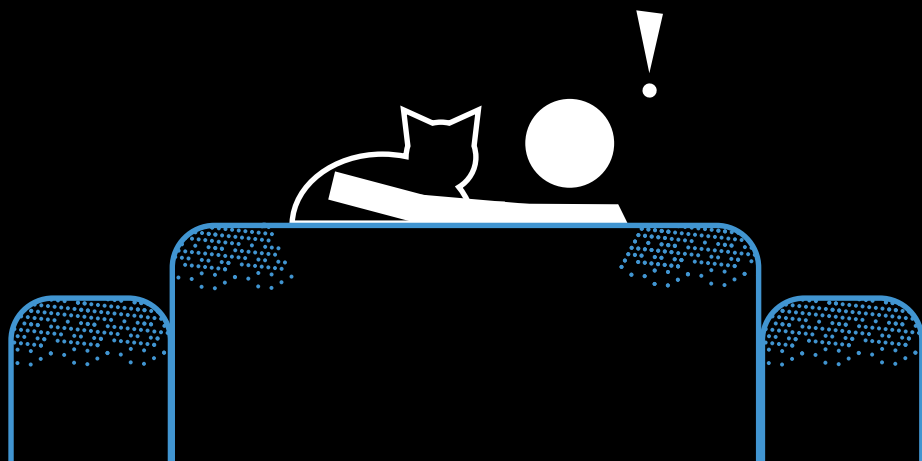
- laetud akupank mobiilseadmete laadimiseks.



MUU VAJALIK

- sularaha pere vajaduste katmiseks ühe nädala jooksul;
- mask hingamisteede kaitseks (näiteks tolumask);
- tulekustuti ja -tekk;
- autokütus;
- vajaduse korral lemmikloomatoit.

OHUTEAVITUS



OHUTEAVITUS



Kõik meediakanalid ja mobiilioperaatorid on kohustatud edastama üldsusele ohuteavitust ja käitumisjuhiseid, kui nad saavad sellekohase korralduse. Kriisiolukorras saab vajalikku ametlikku teavet rahvusringhäälingu kanalitest err.ee, Vikerraadio, Raadio 4, ETV ja ETV+, kuid ka muudest kanalitest.

OHUTEAVITUSEKS KASUTATAKSE

- meediat, sh võrgu- ja sotsiaalmeediat;
- asutuste veebilehekülgi ja sotsiaalmeediakanaleid;
- sireene;
- mobiiltelefonisõnumeid ja -kõnesid;
- valjuhääldiga teavitust;
- ükselt uksele teavitust;
- „Ole valmis“ mobiilirakendust.

KÄITUMISJUHISED

- Võta hoiatusi alati tõsiselt ja järgi ametlike juhiseid. Need põhinevad tegelikul ohul.
- Kui kuuled väljas käivitunud hoiatussireeni, tuleb minna siseruumidesse ja seal püsida.
- Jälgi meediat ja muid usaldusväärseid teabekanaaleid.
- Kui hoones käivitub häire, välju sealt või täida kohapeal antavaid juhiseid.
- 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 teavet, kuidas käituda, hinda olukorda iseseisvalt ja tegutse siinsete elanikkonnakaitse käitumisjuhiste alusel.

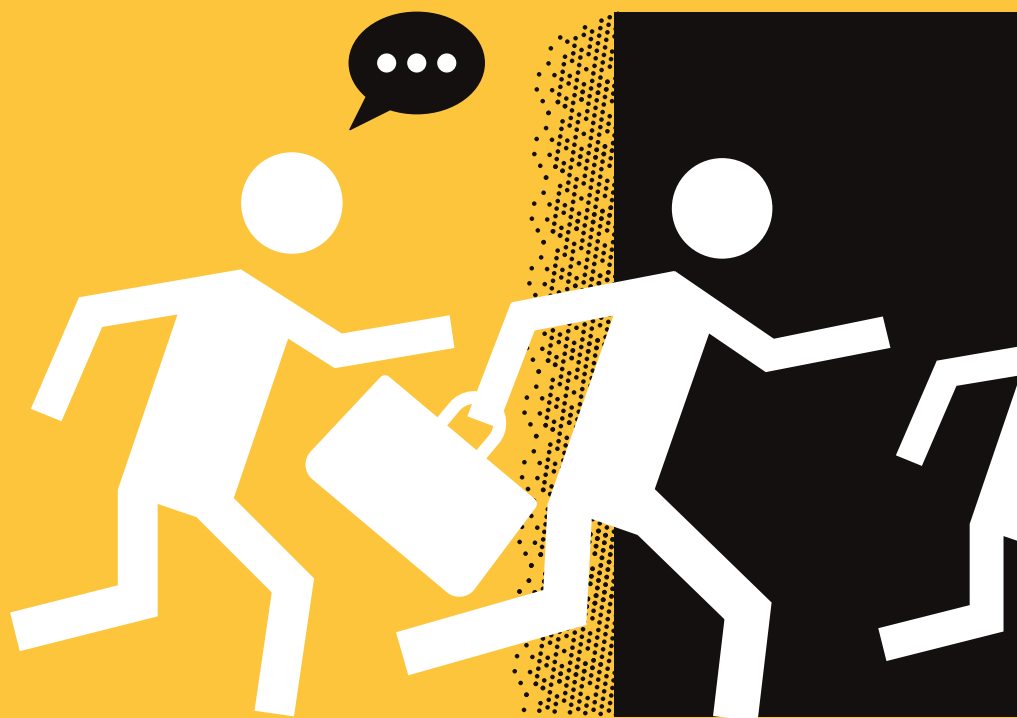


**LAADI ALLA
MOBIILIRAKENDUS
„OLE VALMIS!“, MIS
TÖÖTAB KA ILMA
INTERNETITA.**



OLEVALMIS.EE

EVAKUATSIOON



EVAKUATSIOON



Suurema õnnetuse korral võib olla evakueerimine möödapääsmatu, et tagada Sinu ja Su pere ohutus. Seda näiteks üleujutuse, laiaulatusliku loodusõnnetuse või mõne muu sündmuse korral, mil piirkond muutub ajutiselt või pikemaks ajaks elamiskõlbmatuks. Mida Sina ja Su pereliikmed kõige rohkem vajate, et kodust eemal olles hakkama saada? Mõtle see hästi läbi, sest evakuatsiooni korral pakkimiseks aega ei jää ja ärevas olukorras võivad vajalikud asjad ununeda.

KÄITUMISJUHISED

- Koosta hädavajalike asjade nimekiri ja paki evakuatsioonikott. Vt ka soovituslikke evakuatsioonivahendeid allpool.
- Evakuatsiooni korral jälgi Päästeameti juhiseid, kes annab muuhulgas infot evakuatsioonikohtade kohta.
- Evakueerimisel ära unusta kogukonnas erivajadustega inimesi.
- Võimaluse korral lahku ohtlikust kohast ja peatu lähedaste juures.
- Kui Sul on kodus lemmikloom, mõtle läbi, kuidas teda eraldi evakueerida ja majutada. Ametlikes evakuatsioonikohtades ei ole lemmikloomadele sobivaid tingimusi ja neid sinna ei lasta.

KODUST LAHKUDES

- Lülita välja elekter.
- Sulge aknad ja lukusta ukсед.
- 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.

SOOVITUSLIKUD VAHENDID EVAKUATSIOONIKS

- toit ja joogivesi – varu vett ja hästi säilivat valmistoitu vähemalt üheks ööpäevaks (sobivad konservid, kuivikud, pähklid, maiustused jms);
- isikliku hügieeni tarbed;
- esmaabivahendid ja ravimid;
- taskulamp ja varupatareid;
- kaasaskantav raadio ja varupatareid, akupank või muu laadimisseade;
- magamiskott või tekk;
- dokumendid ja sularaha;
- muud vajalikud vahendid, nagu taskunuga, konserviavaja, tikud, toidunõud, söögiriistad jne.

MINU MEELESPEA EVAKUATSIOONIKS

Koosta loetelu esemetest, lähtudes isiklikest vajadustest, mis peaksid evakuatsiooni korral kaasa pakkima.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

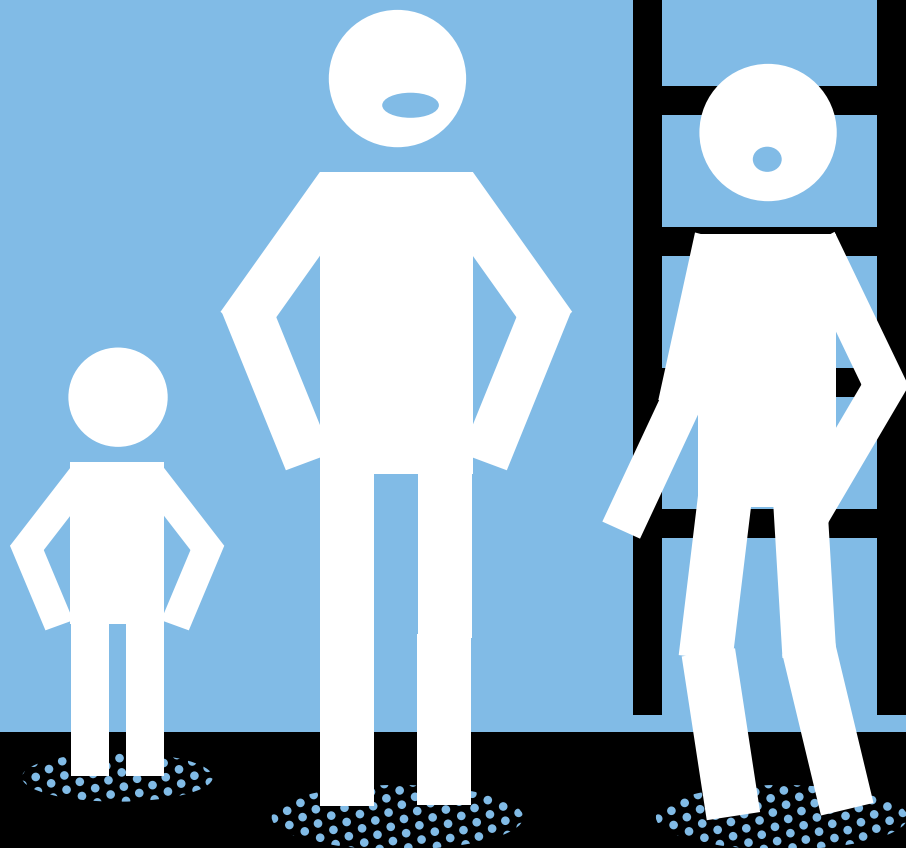
.....

.....

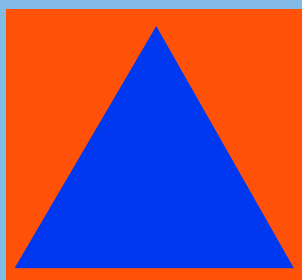
.....

.....

VARJUMINE



Avalikud varjumiskohad on
tähistatud tsiviilkaitse märgiga:



VARJUMINE



Varjumissoovitus antakse olukorras, kus väliskeskkond ohustab inimeste elu ja tervist (plahvatus, tulevahetus, torm vms) ning seetõttu on vaja:

- minna ohustatud alal asuvate ehitiste osadesse, mis sobivad varjumiseks;
- püsida ohustatud alal asuvate ehitiste osades, mis sobivad varjumiseks.

MIDA TEHA ENNETAVALT

- Puhasta ja korrasta kelder ning taga sellele ligipääs.
- Avalike varjumiskohtade loetelu saad omavalitsusest ja Päästeameti kodulehelt rescue.ee.

KRIISIOLUKORRAS

- Siseruumidesse varjumine on parim viis kaitsta end ohtliku väliskeskonna eest.
- Ohu korral püsi siseruumides ja jää sinna seniks, kuni oht on möödas.
- Varjumisel eelista maa-aluseid ruume, istu põrandal ja püsi kandvate seinte ääres. Kui võimalik, varju kaitsva mööbli taha või tugeva laua alla.
- Kui Sul on aega, vahendeid ja oskusi, toesta vahelagesid puuprussidega ning kata aknaavad seestpoolt liivakottide või suuremate katetega.
- Kui hoone süttib või muutub varisemisohtlikuks, välju sellest ja leia kohe mõni muu sobiv hoone.
- Avalikuks varjumiskohaks sobib maa all asuv akendeta hoone, näiteks maa-alune parkla või tunnel.
- Ohuolukorras järgi kõiki ametkondade antavaid juhiseid.



KÜBERTURVALISUS



Küberruumi turvalisena hoidmisesse saab panustada iga inimene, asutus ja ettevõte. Siit leiad üldiselt soovitusel, kuidas end küberruumis kaitsta.

KÄITUMISJUHISED

- Ära ava tundmatuid linke ega jaga neid.
- Uuenda internetiga ühendatud (nuti)seadmete tarkvara, et kaitsta neid viiruste ja pahavara eest, paigalda viirusetõrje.
- Tee oma arvutis ja telefonis olevatest failidest korrapäraselt tagavarakoopiaid.
- Kasuta eri keskkondades erinevaid tugevaid paroole ning uuenda neid korrapäraselt.
- Veendu, et veebileht, millele sisestad oma isikuandmeid, oleks kaitstud turvalise krüptitud ühendusega ehk aadressi alguses on „https“.
- Kui kasutad avalikke seadmeid ja WiFi, logi end alati kõikidest teenustest välja.
- CERT-EE pakub üldsusele tasuta analüüsikeskkonda Cuckoo, mille abil saab kontrollida pahavarakahtlusega faile. Seda keskkonda on võimalik kasutada ka Eestist väljaspool ja see on ingliskeelne.



INFOSÕJA ABC



Infosõjas levitatakse moonutatud või valet teavet, et inimesi mõjutada. Selle eesmärk võib olla tekitada üldist segadust või kahju, kuid tavaliselt soovitakse muuta inimeste arvamust. Infosõjas tuleks tähele panna, mis teave see on, ja väärteavet mitte jagada. Sellega aitad takistada selle levikut ja vähendada infosõja mõju.

KÄITUMISJUHISED

- Säilita kriitiline meel internetis ja sotsiaalmeedias levivate üleskutsete suhtes. Ära mine kergekäeliselt kaasa veebis levivate üleskutsetega, sh väärteabe jagamisega.
- Raporteeri vaenulikust/rumalast väärteabest ja blokeeri see.
- Tee teabe tarbimises pause.
- Ära jaga teavet, mis võib päris lahingutes osalevad inimesed ohtu seada.
- Jälgi ja usalda eksperte, nt Eesti Rahvusringhääling.



Järgi juhiseid, kui kuuled või näed lahingutegevust, relvarünnakut, tulistamist, plahvatusi või vaenlase võitlejaid või kui antakse välja ametlik hoiatus alanud relvakonflikti kohta.

TSIVIILISIKUNA LAHINGUTEGEVUSE PIIRKONNAS



KÄITUMISJUHISED

- Valmistu vajalike teenuste (elekter, vesi, andmeside jne) katkemiseks. Tee endale selgeks lähimad kohad, kust saad kriisi ajal abi: haiglad, evakuaatsiooni- ja varjumiskohad jne.
- Täida ametivõimude korraldusi.
- Ringi liikudes kannal alati isikut tõendavat dokumenti endaga kaasas.
- Kui võimalik, liigu vaid valgel ajal.
- Ära puutu mahajäetud relvi või lahingumoonaga ega ühtegi muud võõrast eset, sest need võivad olla maskeeritud lõhkeseadeldised või muidu ohtlikud.
- Hoidu kohtadest, mis võivad olla mineeritud, näiteks mahajäetud hooned ja sillad.
- Tulistamise korral varju ja peida end.
- Kui satud kontrollpunkti või puutud kokku patrulliga, jää rahulikuks, allu korraldustele ja ole valmis enda isiku tuvastamiseks.
- Kui viibid tulistamist või tulevahetust kuuldes siseruumides, ära mine akende juurde, kustuta tuled ja varju akendeta ruumi, näiteks vannituppa või esikusse.
- Kui oled evakueerunud ja Sinu elukoht asub lahingutegevuse piirkonnas või on vaenlase vägede käes, ära püüa koju naasta.
- Kui relvakonflikti ajal on pereliikmed üksteisest eraldatud, teavita sellest humanitaarorganisatsioone (näiteks Punane Rist), kes aitavad teavet otsida ja peresid taasühendada.



VAIMNE TERVIS



Kriisi ajal on loomulik olla kurb, segaduses, hirmunud ja stressis. Abiks on jutuaajamine inimestega, keda usaldata, või professionaalne psühholoogiline tugi.

KÄITUMISJUHISED

- Kui pead jääma koju, hoolitse selle eest, et Sinu vaimne ja füüsiline tervis oleks tasakaalus – söö korralikult, maga, ole kehaliselt aktiivne ning suhtle inimestega telefoni ja e-posti teel.
- Ära püüa tundeid maha suruda alkoholi ega meelemürkide abil.
- Anna endale aega kohaneda. Ole kannatlik enda ja teistega. Sinu taastumine võib võtta aega.
- Ära jää ükski.
- Kui võimalik, tee neid asju, mis on Sind varem raskes ja stressirohkes olukorras aidanud.
- Püüa luua igapäevarutiini. See tähendab, et tee endale päevakava ja hoiu sellest kinni.
- Ära pelga abi küsida – traumaga üksinda toime tulla võib olla liiga raske ülesanne.
- Vahel võivad traumareaktsioonid olla ka nii suured, et abi saamiseks tuleb pöörduda spetsialistide poole.



NAKKUSHAIGUSE PUHANG JA EPIDEEMIA



Nakkushaiguse puhang võib tabada igat riiki, ka Eestit. Nüüdisaja kiire elutempo ja suur liikuvus loovad ohufooni, kus nakkused võivad väga kergesti levida.

KÄITUMISJUHISED

- Pese käsi tihti ja korralikult. Avalikes kohtades kasuta alkoholipõhist desovahendit.
- Väldi lähikontakte teiste inimestega.
- Väldi silmade, nina ja suu katsumist.
- Kui tekivad haigustunnused, püsi kodus ja helista perearstile, suurema tervisemure korral hädaabinumbri 112.
- Jälgi terviseameti avaldatud teavet viiruse leviku viisi ja nakkusennetusmeetmete kohta.
- Väldi reisimist haiguse leviku- ehk riskipiirkonda, jälgides terviseameti ja välisministeeriumi reisisoovitusi.
- Ära külasta põhjuseta haigla erakorralise meditsiini osakonda, sest lähikontaktid soodustavad nakkushaiguste levikut.
- Veendu, et kodus oleks olemas piisav ravimivaru – apteekide töö ja varustamine võivad olla epideemia ajal häiritud.

ABI KUTSUMINE



Eestis ja mujal Euroopa Liidus on kiirabi, pääste ja politsei kutsumiseks üks ja ühtne hädaabinumber 112. Sellele numbrile helistamine on tasuta ja see on Sulle alati kättesaadav. Helista kohe hädaabinumbril 112, kui Sinu või kellegi teise elu, tervis, vara või keskkond on ohus, samuti siis, kui kahtlustad, et midagi ohtlikku võib juhtuda.

HELISTADES 112

- Ütle, mis juhtus: kas keegi on saanud viga ja vajab kiiret abi.
- Kirjelda, kus juhtus: anna võimalikult täpne aadress või kirjelda oma asukohta. Võid öelda ka täpsed koordinaadid, kui neid tead.
- Kuula päästekorraldaja juhiseid ja vasta tema küsimustele.
- Lõpeta kõne alles siis, kui kogu vajalik teave on edasi antud ja päästekorraldaja lubab kõne lõpetada.
- Anna päästekorraldajale kindlasti teada, kui olukord peaks muutuma.
- Hoia oma telefoniliin vaba, et päästekorraldaja saaks sulle vajadusel tagasi helistada.

Kuulmis- või kõnepuudega inimesed saavad abi kutsuda numbrile **112** saadetud hädaabisõnumiga.

OLULISED TELEFONINUMBRID JA VEEBILEHED

1 2 2 0

PEREARSTI NÕUANDETELEFON juhuks, kui Sul või Sinu pereliikmel ilmnevad terviseprobleemid, mis vajavad nõustamist või otsust lisaabivajaduse kohta.

RIIGIINFO telefonilt saad kriisi korral nõu ja ametlikku teavet. **Kerge meelde jätta: 1 number 24/7 ehk 1247.**

1 2 4 7

1 3 4 3

ELEKTRILEVI RIKKETELEFON, millelt saad teavet elektrikatkestuste kohta.
Imatra Elektri rikketelefon: 715 0188
VKG Elektrivõrkude rikketelefon: 716 6666

MÜRGISTUSTEABEKESKUSE infoliin, mis annab mürgistustega seotud teavet ja nõuandeid.

1 6 6 6 2

6 6 0 4 5 0 0

VAIMSE TERVISE TUGILIIN

**EESTI VÄLIS-
MINISTEERIUMI
VALVETELEFON**

+372 53019999

KRIIS.EE

OLEVALMIS.EE

RESCUE.EE



**OLE VALMIS!
RAKENDUS**





**LAADI ALLA
MOBIILIRAKENDUS
„OLE VALMIS!“, MIS
TÖÖTAB KA ILMA
INTERNETITA.**



OLEVALMIS.EE