

Ohutuse tagavad  
igapäevased lihtsad  
ettevaatusabinõud.

Informatsioon ja juhised õnnetusjuhtumite vältimiseks ning hädaolukordadeks

## KODU JA VABA AEG

Teie kodu võib olla ohtlik koht. Lõppkokkuvõttes moodustavad kodus või vabal ajal saadud vigastused siiski kaks kolmandikku kõigist traumadest. Igal aastal hukub liiklusõnnetustes umbes 400 soomlast ja süngel seisu näitab ka uppumisi kajastav statistika. Uppumisõnnetuste peamine põhjus on alkohol. Ujumine ja alkohol ei sobi kokku.

## SUURÕNNETUSTE RISK

Kõigi päästeteenistuse komandode piirkondades asub ettevõtteid, kus töödeldakse ohtlikke kemikaale ning ohtlikke aineid veetakse ka maanteel ja raudteel. Õnnetusjuhtumi korral hoiatab päästeteenistus selles piirkonnas viibijaid, annab juhiseid kaitseabinõude rakendamiseks ja korraldab vajadusel evakueerimist.



### Länsi-Uusimaa päästeteamet

Nõustamine, keskus (09) 8162 8699

Elektronpostiaadress [pelastuslaitos@espoo.fi](mailto:pelastuslaitos@espoo.fi)  
Internet [www.lup.fi](http://www.lup.fi)

Tuleohutuse valveinspektor (09) 8162 6815

Projektmeeskond Länsi-Uusimaa Päästeteenistus ja The Designer Who Loved Me Oy  
Suunnittelutoimisto Lähde Oy **Küljendus ja graafiline disain** The Designer Who Loved Me Oy  
Fotod Studio Sette **Tõlge inglise keelde** The English Centre Helsinki Oy


## ETTEVAATUSABINÕUDE RAKENDAMINE

Kas olete kunagi mõelnud, kuidas te tuleksite toime voolukatkestuse korral, mis kestab kauem kui üks päev, või siis, kui piirkonna küttesüsteem läheb rivist välja või joogiveevarustus katkeb? Kuidas hangiksite toitu, kui te ei pääseks üleujutuste või lume tõttu kodust välja? Selles brošüüris antakse juhiseid, kuidas valmistuda katkestusteks ja hädaolukordadeks, mis häirivad teie igapäevast elu.

## TSIVIILKAITSE

Brošüüris antakse ka informatsiooni ja juhiseid inimeste ja vara kaitsmiseks tsiviilkaitses abinõude rakendamise ajal kriisiolukordades. Pöörduge päästeteenistuse poole, et selgitada välja lähima hädaabi varjendi asukoht või saada juhiseid ajutise varjendi püstitamiseks.

Meditiinilised hädaolukorrad	5
Õnnetusjuhtumid	11
Tuleohutus kodus	17
Turvalise kodu loomine lastele	23
Ohutusalased nõuanded eakatele	25
Katkestused, mis häirivad teie igapäevast elu	26
Suurõnnetused	29
Piirkondlikud päästeteenistused	33
Partnerid	38
Helistamine hädaabinumbriks 112	39



Kui olete sattunud  
hädaolukorda, säilitage rahu  
ja helistage abi saamiseks  
hädaabinumbrile 112

Veenduge, et oskate kasutada elustamise põhivõtteid. Nende õppimisele kulub ainult mõni tund, kuid nende kasutamine võib olla elu ja surma küsimus. Lihvige oma oskusi iga kahe või kolme aasta tagant.



## Meditsiinilised hädaolukorrad

Vigastusi ja ootamatuid haigestumisi võib esineda igal ajal ja igal pool. Sellises olukorras võib olla raske jääda rahulikuks ja anda kannatanule õiget abi. Siiski on oluline, et helistaksite numbril 112 ja kutsuksite appi kiirabi.

## ANDKE ESMAABI

Esmaabi eesmärgiks on tagada, et kannatanu hingamisteed oleksid avatud ja hingamise ning vereringe säilitamine.

1. Hinnake kiiresti olukorda, veenduge, et teie ise ei oleks ohus, ja helistage numbrile 112.
2. Avage kannatanu hingamisteed. Selleks tõstke kannatanu lõug üles ja kallutage pea taha.
3. Kui kannatanu on teadvuseta ja ta ei reageeri, siis kontrollige, kas ta hingab. Kontrollige oma käeselja või põsega, kas on tunda õhu liikumist või kas on kuulda hingamist.
4. Kui kannatanu ei hinga, alustage elustamist (südamemassaaži).
5. Kui kannatanu on teadvuseta, kuid hingab, asetage ta küliliasendisse ja hoidke soojas.
6. Peatage mis tahes verejooks, surudes haava oma kätega kinni. Tõstke vigastatud jäse üles ja veenduge, et kannatanu jääks lamama.
7. Kui kannatanul kahtlustatakse selgroovigastusi, siis hoidke tema pead liikumatuna.

### Hädaolukorras

- Peatuge ja mõelge.
- Helistage numbrile 112.
- Veenduge, et te pole ohus ja vältige lisatraumasid.
- Andke esmaabi.
- Juhatage päästeteenistus sündmuspaigale.

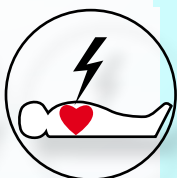
### KIIRE REAGEERIMINE ON OTSUSTAVA TÄHTSUSEGA



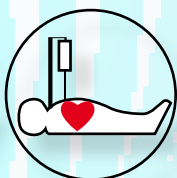
Helistage numbrile 112



Alustage viivitamatult elustamist



Viivitamatult tuleb alustada defibrillatsiooni (rütmihäirete likvideerimine elektrimpulsside abil).



Hädaolukordadele spetsialiseeritud arstiabi.

## OOTAMATU HAIGESTUMINE

### SÜDAMEINFARKT (VALU RINDKERES SÜDAMEPIIRKONNAS)

Kui kahtlustate, et kellelgi on südameinfarkt, helistage viivitamatult numbrile 112.

Südameinfarkt algab sageli ebamääraste sümptomitega, mida põhjustab südamelihases tekkiv hapnikupuudus. See esineb siis, kui verevool südamelihasesse lakkab või väheneb oluliselt. Südameveresoonekonna haigused on südameinfarkti tagajärjel tekkiva äkksurma kõige levinum põhjus.

Kannatanu ellujäämisvõimalused sõltuvad sellest, kui kiiresti kiirabi jõuab sündmuskohale. Kiirabibrigaad kontrollib kannatanu seisukorda ja alustab ravi juba kohapeal enne kannatanu viimist haiglasse edasisele ravile.

### Sümptomid

- Laia piirkonda hõlmav valu rindkeres, mis kestab rohkem kui viis minutit.
- Rõhumine, ängistav või pigistav valu rinnaku ümbruses.
- Kätte, kaela või õlgadesse kiirgav valu.
- Kahvatu, jahe, higine nahk.
- Hingamispuudulikkus, ärevus.
- Seletamatu valu kõhupiirkonna ülaosas, iiveldus ja nõrkus (eelkõige naistel ja diabeedihaigetel).

### Kuidas toimida

- Laske kannatanul olla rahulikult.
- Asetage kannatanu poolistuvasse või (kui kannatanul esineb hingamispuudulikkus) istuvasse asendisse, ettepoole kummargile.

### Täiendavat informatsiooni leiate:

[www.sydanliitto.fi](http://www.sydanliitto.fi),  
[www.terveysportti.fi](http://www.terveysportti.fi),  
[www.emergencyfirstresponce.com](http://www.emergencyfirstresponce.com),  
[www.medicfirstaid.com](http://www.medicfirstaid.com),  
[www.ecr.edu](http://www.ecr.edu)



## SÜDAMESEISKUS

### **Kui südamegevus seiskub, on ellujäämine sekundite küsimus.**

Südameseiskuse ajal südamegevus lakkab. Südamesaas-aaži abil saab ka vastava kvalifikatsioonita isik tagada vere- ringe säilimise kuni kiirabi saabumiseni. Kannatanu ellujää- mine sõltub sellest, kui kiiresti elustamist alustatakse.

#### **Sümptomid**

- Kannatanu ei reageeri, kui teda puudutatakse või kõnetatakse.
- Kannatanu on kliinilises surmas ja ei liiguta.
- Kannatanu ei hingata või teeb suu kaudu häälekaid ja raskeid hingetõmbeid (agonaalne hingamine\*)

#### **Kuidas toimida**

- **Helistage viivitamatult numbrile 112.**
- Avage kannatanu hingamisteed ja kontrollige hingamist ning õhu liikumist.
- Alustage elustamist kaudse südamesaasaažiga.
- Kui te oskate kasutada elustamisvõtteid (30 kaudset südamesaasaaži, millele järgneb kaks kunstlikku hinga- mist), siis alustage kannatanu elustamist.
- Kui kannatanu oksendab, seadke ta korraks küliliasen- disse. Eemaldage kannatanu kurgust sõrmedega suured takistused. Elustamist võite katkestada ainult maksimaal- selt 30 sekundiks.
- Kui te ei suuda kannatanu hingamisteid oksest vabasta- da, jätkake kaudse südamesaasaaži tegemist kuni kiirabi saabumiseni.
- Lõpetage elustamine alles siis, kui kiirabi on selleks loa andnud.

#### **Kuidas viia läbi elustamist?**

Tehke 30 kaudset südamesaasaaži, seejärel kaks kunstlikku hingamist. Kui kannatanu rindkere kunstliku hingamise tulemusel ei tõuse, ÄRGE jätkake kunstliku hingamise tegemist. Kõige tähtsam on tagada kannatanu vereringe säilimine, tehes kaudset südamesaasaaži. Pikad vaheajad südamesaasaažis võivad põhjustada ajukahjustust.

\*Agonaalne hingamine sarnaneb hingamisega, kuid õhuvool puudub. Agonaalset hingamist esineb 40%-l kõigist südameseiskusega patsientidest.

## INSULT

Insulti põhjustab aju veresoonte ummistus või rebend. Äkiline insult nõuab viivitamatut haiglaravi. Ainult kiirabipersonal oskab anda õige hinnangu olukorra tõsiduse ja nõutava ravi kohta.

Helistage viivitamatult numbrile 112 isegi siis, kui sellised sümptomid nagu käe või jala halvatus olid ainult ajutised.

#### **Sümptomid**

- Kõnehäired, ebaselge kõne.
- Neelamishäired.
- Alahuule rippumine.
- Äkiline nõrkus või tuimus käsivarres või jalas.
- Nägemisprobleemid, topeltnägemine

#### **Kuidas toimida**

- **Helistage viivitamatult numbrile 112.**
- Avage kannatanu hingamisteed ja asetage ta küliliasendisse.

**Täiendavat informatsiooni leiate:**

[www.stroke.fi](http://www.stroke.fi)

## VIGASTUSED

Enamikke kodus ja vabal ajal esinevatest vigastustest saab hõlpsasti vältida, kui rakendada ohutegurite kõrvaldamiseks lihtsaid ettevaatusabinõusid ja muuta igapäevast rutiini.

Kodu peaks olema turvaline koht igas vanuses inimestele. Liikudes toast tuppa neljakäpakil, märkate kindlasti ohtusid, mis köidavad teie laste tähelepanu. Lugege väikeste lastega peredele antud ohutuslaseid nõuandeid lk 23.

Eakate inimeste vigastuste kõige levinumad põhjused on kukkumised, komistamine ja libisemine. Lugege ohutuslaseid nõuandeid lk 25.

## VAIMSE TERVISE PROBLEEMIDEGA SEOTUD HÄDAOLUKORRAD

Vaimsete probleemidega isik vajab professionaalset abi ja erihooldust. Sellised inimesed võivad kaotada reaalsustaju ja käituda enesehävituslikul viisil või mitte toime tulla enese eest hoolitsemisega, seades ohtu iseenda ja neid ümbritsevad inimesed. Sellisel juhul helistage numbrile 112.

### Täiendavat informatsiooni leiate:

[www.ktl.fi/english](http://www.ktl.fi/english)

## PÕLETUSED

Põletusi klassifitseeritakse nende tekkepõhjuse järgi: kemikaalide, kuumuse, elektri tagajärjel tekkinud ja hingamisteede põletused.

Põletus vigastab nahka ja selle all paiknevaid kudesid. Kuumade gaaside sissehingamine võib põhjustada kurgus eluohtlikku paistetust ja selle tagajärjel hingamisteede takistust. Kui vigastatud kehapiind on suurem kui teie peopesa, pöörduge viivitamatult arsti poole.

### Abi saamiseks helistage numbrile 112

- Kui põletused on ulatuslikud või kannatanu on sisse hinganud kuumi gaase või tal on elektripõletused.
- Kui kannatanul on ulatuslikud ja sügavad põletused näol, kätel, jalgadel, kubemepiirkonnas, seljal või suuremate liigeste ümbruses..

### Esmaabi tõsiste põletuste korral

- Helistage numbrile 112.
- Veenduge, et kannatanu hingamisteed oleksid avatud.
- Jahutage põlenud piirkonda 10 minutit külma veega.
- Kui kiirabi ei ole 10 minuti jooksul saabunud, katke kannatanu soojuskao vältimiseks kinni.
- Asetage näo/hingamisteede põletusega kannatanu poolistuvasse asendisse.

### Esmaabi kemikaalipõletuste korral.

- Tagage iseenese ohutus ja helistage numbrile 112.
- Viige kannatanu ohtlike kemikaalide mõjupiirkonnast eemale.
- Laske kannatanul saastunud riided seljast ära võtta. Vastasel juhul võivad kemikaalide aurud seada ka teised isikud ohtu. Kui kannatanu on teadvusel ja suudab ise kõndida, viige ta duši alla pesema.
- Uhtke nahale sattunud vedelaid kemikaale voolava veega vähemalt 20 minutit.
- Enne veega loputamist eemaldage pulbrilised kemikaalid nahalt harjamise teel



## MÜRGISTUSED

Kodus esinevate mürgistuste kõige sagedasemad põhjused on alkohol, ravimid ja mürgised taimed, kemikaalid ning seened.

Kui kannatanul ei esine nähtavaid mürgistuse sümptomeid ja te vajate täiendavaid juhiseid, siis helistage Mürgistusteabekeskuse ööpäevaringse teabeliini numbrile (09) 471 977 või (09) 4711 ja järgige juhiseid.

### Ravimite üledoosid

Kui kahtlustate, et kellegi elu on ravimite üledoosi tõttu ohus, siis helistage kohe numbrile 112.

### Kuidas toimida

- Kui kannatanu on teadvusel, andke talle võimaluse korral söetablette.
- Kui kannatanu on teadvuseta, kuid hingab normaalselt, asetage ta küliliasendisse.
- Koguge kokku kõik leitud ravimid ja ravimite pakendid, et need kiirabipersonalile üle anda.
- Ärge laske kannatanul juua alkoholi.

### Mürgiste taimede või seente söömine

Püüdke enne esmaabi andmist välja selgitada, milline taim või seen põhjustas mürgistuse.

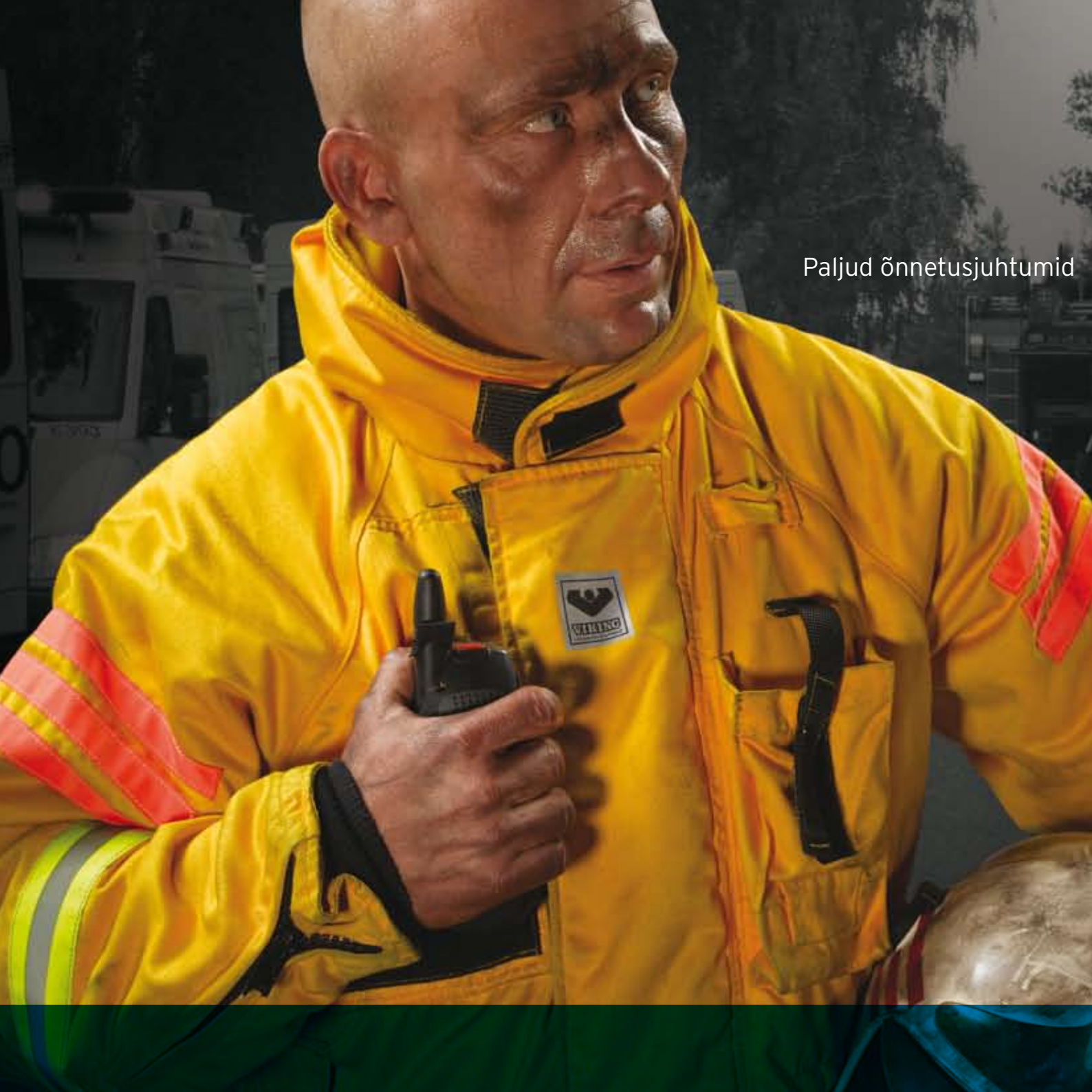
### Kuidas toimida

- Kontrollige, kas kannatanu suus ei ole mõnda taime või seene tükikest.
- Andke kannatanule taimset (meditsiinilist) sütt vastavalt pakendil olevatele juhistele.
- Helistage numbrile 112 või Mürgistusteabekeskuse numbrile (09) 471 977 või (09) 4711.

## TEIE ESMAABIKOMPLEKT PEAB SISALDAMA JÄRGMIST VARUSTUST

- Tugev, veekindel kott või karp
- Esmaabi andmise juhendid
- Kaitsekindad, mis ei sisalda lateksit
- Kaitsemask kunstliku hingamise tegemiseks
- Termotekk
- Kaks esmaabisidet
- Kaks elastiksidet
- Kaks kolmnurkrätikut
- Plaaster
- Kleeplint
- Külmakompress
- Pintsetid puugi eemaldamiseks
- Haavatampoonid või desinfitseeriv vahend
- Valuvaigistid
- Ussihammustuse komplekt
- Meditsiiniline süsi (mürgistuste jaoks)
- Palavikku alandavad ravimid (ravimküünlad või vedelik palavikust tingitud krampide korral)
- Käärid

Pidage meeles, et keskustest eemal asuvates piirkondades võib abi saabumiseni kuluda rohkem kui tund.



Paljud õnnetusjuhtumid



on vältitavad.

## Õnnetusjuhtumid

Õnnetusjuhtumite põhjustajateks on peaaegu alati inimtegurid. Väsimus, pinge, stress, viha ja isiklikud probleemid mõjutavad meie keskendumist tööl, kodus ja liikluses.

Kui märkate õnnetusjuhtumit, peatuge ja aidake kannatanuid. Helistage numbrile 112 ja juhatage päästeteenistus õnnetuspaigale. Veenduge, et oskate anda esmaabi ning teate, kuidas abistada raskete vigastustega kannatanut.

## LIIKLUSÕNNETUSED

### Liiklusõnnetuste põhjuseks ei ole halvad ilmastikutingimused

Enamike liiklusõnnetuste põhjuseks on hooletu juhtimine ja liigne kiirus. Palju liiklusõnnetusi saaks ära hoida, kui sõidukijuhid oleksid tähelepanelikumad ega unustaks säilitada ohutut pikivahet eessõitvast sõidukist.

Kinnitatud turvavöö vähendab oluliselt vigastuste riski. Kas teadsite, et kokkupõrkel vabanev kineetiline jõud võib muuta täiskasvanu kaalu võrreldavaks elevantiga? Sõidukis viibijad, kelle turvavöö ei ole kinnitatud ning paisatakse avarii korral vastu sõidukis olevaid esemeid, ei ohusta mitte ainult iseennast, vaid seavad ohtu ka teiste kaassõitjate elud.

### Teie kohustused

- Järgige liikluseeskirju ja õpetage neid ka oma lastele.
- Olge teistele eeskujuks.
- Kandke kaitsekiivrit, kui sõidate jalgratta või rulluisukudega.
- Hoidke autos helkurvesti.
- Vältige sõiduki juhtimist, kui olete vihane või kogu öö üleval olnud.
- IGAÜKS SAAB AIDATA!

### Kuidas toimida

- Jätke auto teepervele seisma.
- Kontrollige olukorda, enne kui helistate numbrile 112.
- Tagage iseenda ohutus ja vältige uusi õnnetusjuhtumeid. Lülitage enne autost väljumist sõiduki ohutuled sisse ja pange selga helkurvest. Paluge teistel õnnetuspaigale saabunud sõidukijuhtidel suunata liiklust. Paigutage ohukolmnurk õnnetuskohast piisavalt kaugemale.
- Kui ohtlike aineid vedanud sõiduk põleb, on sattunud kokkupõrkesse või sõitnud teelt välja, siis ärge lähenege sõidukile enne, kui olete häirekeskuselt selleks loa saanud. Vajadusel küsige häirekeskuselt enne õnnetuspaigale lähenemist täiendavaid juhiseid.\*
- Kontrollige vigastatute arvu ja nende seisukorda.
- Ohu korral, kus kannatanud võivad mõõduvatelt sõidukitelt löögi saada või põleva auto suitsus ja leekides hukkuda, viige nad maanteelt ära või tõstke vigastatud autost välja.
- Avage teadvuseta kannatanu hingamisteed. Selleks kallutage tema pea taha ja tõstke lõug üles.
- Kui sõiduki kiirus oli suur või juhul, kui mõni kaassõitjatest on liikuvast sõidukist välja paiskunud, võib kannatanutel esineda selgroovigastusi. Toetage käega kannatanu pead ja paluge tal püsida liikumatult.
- Hoidke kannatanut soojas ja kuivana.

## VEES TOIMUNUD ÕNNETUSED

### **Kasutage vees või veekoogu lähedal olles oma tervet mõistust**

Igal suvel esineb Soome veekogudes uppumisi ja muid surmaga lõppevaid õnnetusi. Paljud surmajuhtumid oleksid hõlpsasti ärahoitavad, kui välditaks alkoholi ning rakendataks õigeid ujumis-, päästmis- ja veesõidukite juhtimisvõtteid.

### **Kasutage õigeid ettevaatusabinõusid**

Kontrollige enne teeleasumist paadi ja selle varustuse seisukorda. Jälgige ka viimaseid ilmaennustusi, et te ei jääks tugevate tuulte ega tormi kätte.

Vastavalt Soome seadusele peavad kõigis üle viie meetri pikkustes purjepaatides ja kõigis mootorpaatides olema päästevestid kõikide pardal viibijate jaoks, lisaks sellele aerud või mõla, ankur, ankrud köis ja tarvik paadi veest tühjendamiseks. Paadid, mille pardal on gaasipliit, 34 hj ületav päramootor või sisemootor, kergsüttivad vedelikud, vedelgaas või aku, peavad olema varustatud ametlikult heakskiidetud kaasaskantava tulekustutiga. Ajakohastatud kaardid on samuti tähtis ohutustegur.

### **Pidage meeles**

- Kandke paadis päästevesti.
- Jääge alkoholi tarvitamisel seadusega ettenähtud piiridesse.
- Hoidke hädaabinumbrid käepärast.

### **Kuidas toimida uppumisõnnetuse puhul?**

Kasutage veesolija päästmiseks päästerõngast, nõõri, aeru või pootshaaki. Kui olete ise vees, siis lähenege kannatanule tagant. Vastasel juhul võib kannatanu sattuda paanikasse ja tõmmata teid vee alla.

Vee alt päästetud inimene tavaliselt oksendab, sest on neelanud vett. Vesi ja okse võivad ummistada kannatanu hingamisteid ning seetõttu peate kiiresti puhastama kannatanu kurgu ja seadma ta enne elustamist külliasendisse. Kui kannatanu on vee all olnud ainult mõne minuti, võite elustamisega taastada tema elutalituse.

Kui abi on kättesaamatu või läheduses pole telefoni, siis jätkake elustamist MITTE ROHKEM KUI üks minut enne hädaabinumbrile helistamist.

Kui te ei suuda kannatanut vees päästa ja ta vajub vee alla, siis jätke see koht kindlasti meelde. Tähtis on, et oskaksite päästeteenistusele näidata täpse koha, kus kannatanu vee alla vajus.

### **Merel ja siseveekogudel esinevate hädaolukordade puhul helistage numbrile 112.**

### **Merel esinevate hädaolukordade puhul võite helistada ka Merepäästkeskuse numbrile 0204 1000.**

Merepäästkeskus vastutab päästetööde eest merel ning päästeteenistused vastutavad päästetööde eest siseveekogudel.

Täiendavat informatsiooni leiate:

[www.viisastivesilla.fi](http://www.viisastivesilla.fi) , [www.raja.fi](http://www.raja.fi) , [www.coastguard.fi](http://www.coastguard.fi)



## LÄBI JÄÄ KUKKUMINE

### Ärge kunagi liikuge jääteedel üksi

Enne jääteele suundumist küsige endalt, kas see ikka on vajalik ja kas te võite olla kindel, et jää teid kannab. Kui te siiski otsustate teele asuda, kontrollige üle, kas teil on kaasas järgmine varustus: paar jäänaasklit, pikk toigas (jää paksuse kontrollimiseks), vahetusriided, mobiiltelefon (veekindlas ümbrises), päästenõõr ja termotekk. Pidage meeles, et jäänaasklid on kasutatud, kui hoiate neid oma taskus!

Jäisesse vette kukkumine on eluohtlik! Vesi alandab teie kehatemperatuuri 25 korda kiiremini kui sama temperatuuriga õhk, mis tähendab, et alajahtumise sümptomid ilmnevad minutitega.

### Kui kukute läbi jää

- Jääge rahulikuks.
- Hüüdke kedagi appi või vilistage.
- Vedage ennast jäänaasklite abil veest välja. Kui näete, et keegi teine on läbi jää kukkunud, lähenege talle sellest suunast, kus jää on tugev ja roomake viimased meetrid.
- Pange kuivad riided selga kohe, kui olete veest väljas, ja püüdke saada sooja.
- Helistage numbrile 112.
- Andke veest päästetud isikule selga mõni oma riideesemetest ja püüdke takistada tema kehatemperatuuri edasist langemist.
- Olge liikumatult ja hoidke oma jalgu ülestõstetud asendis.

Alajahtumise all kannatavat isikut võib liigutada ainult ettevaatlikult ja teda ei tohi hõõruda, elustada, anda talle alkoholi ega viia duši alla või sauna. Teadvusel olevale isikule võib anda juua midagi sooja ja magusat

## LOODUSÕNNETUSED

### Jääge rahulikuks ja pange pea tööle!

Tormide, paduvihmade ja üleujutuste tagajärjel alustatakse sageli mitmeid samaaegseid päästeoperatsioone, mis tähendab, et abi ei jõua kõikide abivajajateni samal ajal. Päästeteenistused tulevad appi näiteks siis, kui katusekonstruktsioonid on muutunud ohtlikuks või puud on kukkunud või kukkumas hoonetele ja teedele. Päästekomandod on äärmuslike ilmastikutingimuste korral hõivatud ka paduvihma tõttu tekkinud kanalisatsioonirikete ja veekahjustustega. Elektriliinidele kukkunud puude eemaldamine on tavaliselt elektritõrjetõrjetehnikute kohustus.

Loodusõnnetuste ajal saate informatsiooni ja juhiseid peamiste meediakanalite kaudu.

### Kuidas valmistuda loodusõnnetusteks?

Säilitage rahu ja hoidke pikaajalisteks voolukatkestusteks varuks küünlaid ja patareidega töötavaid lampe.

### Veenduge, et teie paat on korralikult kinnitatud.

Kontrollige, kas teie paat on tugevate tuulte ja paduvihmade ajal korralikult kinnitatud. Lahtine paat võib tõsiselt kahjustada teisi ankrusolevaid veesõidukeid

### Kuidas toimida

- Püüdke takistada üleujutusvee sisenemist kohtadesse, kus see võib põhjustada kahjustusi.
- Veenduge, et keegi pole vigastatud ning et ohupiirkonda pole jäänud inimesi.
- Helistage numbrile 112.
- Takistage inimeste sisenemist ohutsooni (näiteks piirkonnad, kus on kukkuvaid puid ja ohtlikke plekk-katuseid).



## ÕNNETUSJÄRGNE TAASTUSABI

Õnnetusjuhtumiga seotud inimesed vajavad sageli pärast juhtunut professionaalset abi, et nad saaksid jätkata oma igapäevaseid tegemisi. Hädalukord mõjub kahjustavalt kannatanutele, abistajatele, tunnistajatele ja kannatanu perekonnaliikmetele.

Õnnetusjärgne taastusabi aitab toime tulla õnnetusjuhtumitest, ootamatutest surmadest ja lähedaste kaotusest tingitud järelmõjude ja kannatustega. Samuti aitab see vabaneda ängistusest ja vältida stressi sümptomeid.

### **Soomes pakuvad õnnetusjärgset taastusabi.**

- Tervisekeskused ja haiglad
- Kriisirühmad ja kriisikeskused
- Töötervishoiuamet
- Sotsiaalhoolekandeamet
- Psühhiaatrikliinikud
- Perenõustamiskliinikud
- Kogudused
- Perenõustamiskeskused
- Soome Ohvriabi

Kohalike omavalitsuste, sotsiaalabi ja kriisikeskuste abiliinidega saab ühendust ka päästeteenistuse kaudu, helistades numbrile 112.

### **Kohalike omavalitsuste abiliinid.**

Kohalike omavalitsuste abiliinidelt saab abi lastekaitse, vaimse tervise, uimastite kuritarvitamise, sissetulekute, eakate ja invaliididega seonduvate probleemide ning kriisiolukordade puhul ka pärast tavapärasest tööaegast. Te võite jääda anonüümseks ja abiliin on mõeldud kõigile, kes on sattunud kriisiolukorda. Abiliinile võivad kellegi teise eest helistada ka perekonnaliikmed, naabrid, sõbrad või ametnikud. Teenus on tasuta.

### **HEHU-meeskond**

Soome Evangeelse Luterliku Kiriku päästemeeskond HEHU abistab vastavaid asutusi, andes psühholoogilist abi õnnetuspaikades.

### **Üleriigilised abiliinid**

Soome Vaimse Tervise Ühingu üleriigiline abiliin  
0203 44 55 66  
E 9-22, T-R 9-06 ja L 15-22

Kriisiabi välismaalastele

(09) 4135 0501 kõigil nädalapäevadel 9-15

Soome Evangeelse Luterliku Kiriku üleriigiline abiliin  
01019-0071  
P-N 18-01 ja R-L 18-03

Soome Ohvriabi  
0203 16116

[www.tukinet.fi](http://www.tukinet.fi) on võrgu kaudu kättesaadav kriisiabikeskus. Veebilehel pakuvad teile toetust vabatahtlikud ning samuti saate osaleda vestlusrühmades.

### **Soome Punane Rist**

Soome Punase Risti (FRC) päästeüksus, mis kuulub Soome Vabatahtlikku Päästeteenistusse ja päästesüsteemi, pakub õnnetuse ohvritele psühholoogilist ja materiaalist abi esimestel päevadel pärast õnnetusjuhtumit. Samuti korraldab Soome Punane Rist (FRC) alalise psühholoogide rühma tööd ja väljaõpet tegutsemiseks suurõnnetuste ajal ja hädalukordades.



Igal aastal hukub Soomes tulekahjudes umbes sada inimest. Suhtarvudes on see võrreldes teiste Lääne-Euroopa riikidega palju suurem näitaja. Enamiku tulesurmade põhjuseks on mürgistus koos teadvusekaotusega.



Olge tulega  
alati ettevaatlik.

## Tuleohutus kodus

Elamus puhkenud tulekahju muutub eluohtlikuks 2-3 minutiga. Esemete, nagu mööbli, tekstiili ja kodumasinade põlemisel tekkivate kuumade gaaside sissehingamine põhjustab teadvusekaotust ja surma mõne minuti jooksul.

Põlevast hoonest tuleb kiiresti välja saada, sest kuumad gaasid halvendavad nähtavust ning isegi tuttavas ümbruskonnas võite kaotada suunataju. Kõige ohutum on välja roomata, sest põranda lähedal on nähtavus kõige parem.

## KAS TEIE KODU ON PIISAVALT TURVALINE?

Kandke hoolt, et teie kodu oleks turvaline. Tuleohutuse kontrollimine ei maksa midagi ja sellele kulub ainult mõni minut.

Kui elate korteriühistusse kuuluvas majas, kus on vähemalt viis korterit, peaksite uurima korteriühistu poolt koostatud päästeplaani. Tutvuge ka kohaliku päästeteenistuse koduleheküljel antud uusimate juhistega, kuidas tulekahjusid ära hoida ja mida teha tulekahju puhkemisel.

- Veenduge, et teie maja numbrimärk oleks valgustatud ja maja juurde viivalt teelt nähtav.
- Tehke kindlaks maja ventilatsiooniseadmete lüliti asukoht. Kui majas puhkeb tulekahju, peate ventilatsiooniseadmed välja lülitama, et vältida tule levikut ühest ruumist teise. Ventilatsiooniseadmed tuleb välja lülitada ka siis, kui tulekahju on puhkenud maja läheduses, et takistada kuumade gaaside sisenemist majja ja vältida kahjustusi.
- Veenduge, et suitsuandurid on töökorras ning paigaldatud nõuetekohaselt õigesse kohta.
- Hoidke tuletikke lastele kättesaamatus kohas.
- Hoidke väljapääsuteed vabad.
- Kontrollige, kas tuletõrjeredel, mis võimaldab hädaolukorras väljapääsu ülemistelt korrustelt, on töökorras.
- Hoidke tulekindlad ukсед suletuna.
- Kontrollige katuseredeli, juurdepääsuredeli ja seinaredeli seisukorda.
- Laske oma kütteõilimahutit regulaarselt kontrollida ja hooldada.
- Veenduge, et küttekolletes ja suitsulõõrides ei oleks pragusid, ning laske neid regulaarselt puhastada.
- Kontrollige, et saunaahi oleks stabiilsel alusel ja vastaks kõigile tuleohutusnõuetele. Ärge riputage pesu ahju kohale.
- Ärge hoidke kergesti süttivaid materjale ja esemeid hoone seinte ääres, põõningutel, keldris ega garaažis.
- Kandke hoolt, et kõik elektriseadmed ja -paigaldised oleksid töökorras ning vastaksid kõigile asjakohastele nõuetele.
- Kandke hoolt, et kõik tuleohtlikud vedelikud, vedelgaas ja muud ohtlikud materjalid oleksid nõuetekohaselt hoiustatud.
- Ärge hoidke vedelgaasi mahuteid keldris.
- Surve reguleerimise ventiile ja kraane ning gaasivoolikuid tuleb kontrollida igal aastal ning voolikud tuleb välja vahetada iga viie aasta järel.
- Kui kasutate vedelgaasi siseruumides, siis kindlustage nõuetekohane ventilatsioon.
- Hoidke lahusteid, värve, puhastusvahendeid, desinfitseerivaid aineid, putukamürke, ravimeid ja mürgiseid taimi lastele kättesaamatus kohas.
- Kandke hoolt, et teie tulekustutusvarustus oleks nõuetekohaselt kontrollitud ja hooldatud.
- Veenduge, et kõik pereliikmed oskaksid kasutada esmaseid tulekustutusvahendeid ja teaksid, kuidas leida hädaolukorras väljapääsuteed.

**Täiendavat informatsiooni leiate:** [www.spek.fi](http://www.spek.fi)

## PRAKTILISED JUHENDID

### Suitsuandurid pakuvad kaitset väikeste kulu eest.

Soomes peavad kõik korterid ja suvilad olema varustatud suitsuanduritega. Õigesti funktsioneeriv suitsuandur on suitsu suhtes väga tundlik ning andurist edastatav tugev häiresignaal hoiatab elanikke ja jätab neile aega välja pääsemiseks.

Suitsuandurit tuleb nagu kodumasinaidki nõuetekohaselt hooldada ja kui see on rikkis või ebausaldusväärseks muutunud, siis viivitamatult välja vahetada.

- Kontrollige suitsuandurit üks kord kuus. Seade töötab õigesti, kui testimisnupule vajutades kostub häiresignaal.
- Hoidke suitsuandur tolmust puhas, puhastades seda õrnalt tolmuimejaga.
- Suitsuanduri patareid tuleks igal aastal uute vastu vahetada, välja arvatud juhul, kui kasutatakse viie- või kümneaastase vastupidavusega patareisid.
- Valige selline patareide vahetamise kuupäev, mida on kerge meelde jätta (nt 11. veebruar, mis on riiklik 112 päev).
- Veenduge, et suitsuandurid oleksid alati olemas ka teie suvekodus, haagissuvilas ja paadis, ning kontrollige neid regulaarselt.

### Suitsuanduri paigaldamine

Igal korrusel peab olema vähemalt üks suitsuandur. Üks seade suudab katta maksimaalselt 60 m<sup>2</sup> ja need tuleks paigaldada magamistubadesse ja sellistesse piirkondadesse, mida tavaliselt kasutatakse hoonest lahkumiseks. Täiskasvanute ja laste magamistoas peab mõlemas olema suitsuandur. Suitsuanduri paigaldamine kööki, duširuumi või sauna võib põhjustada valehäireid. Vooluvõrku ühendatavate suitsuandurite kasutamisel saate turvalisust oluliselt suurendada.

### Tulekolletega elamutes peaksid olema ka vingugaasiandurid

Tavalised suitsuandurid ei suuda eristada vingugaasi ja seetõttu peaksid tulekolletega elamud olema varustatud ka vingugaasianduritega. Vingugaasiandur tuleks paigaldada sarnaselt suitsuandurile lae kõrgeimasse punkti.

### **Veenduge, et teil on nõuetekohane tulekustutusvarustus käepärast olemas**

Kandke hoolt, et teil oleksid kodus tulekustutustekki, tulekustuti ja veevoolik erinevat tüüpi põlengute likvideerimiseks.

Veenduge, et kõik majas elavad isikud oskaksid kasutada kaasaskantavat tulekustutit. See on ka kodaniku põhioskus

### **Ärge püüdke põlevat rasva kustutada veega!**

Isegi väikesed veekogused võivad põhjustada tulekahju koos põleva rasva laialipaiskumisega, mille tagajärjel võib kuumu rasv tekitada tõsiseid põletusi. Kustutage põlevat rasva pannikaane või tulekustutustekiga lämmatades. Samuti võite kasutada mõnda muud paksu tekki või põrandavaipa, mis ei sisalda sünteetilisi kiude. Pidage meeles, et pliidi kohal asuv tõmbeventilaator tuleb välja lülitada.

### **Ärge püüdke elektritulekahju kustutada veega!**

Vesi juhib elektrit. Seetõttu on kõige ohutum viis elektritulekahju kustutamiseks kasutada kaasaskantavat tulekustutit. Enne leekide summutamist eemaldage põleva elektriseadme pistik seinakontaktist või lülitage seade vooluvõrgust välja.

#### **Täiendavat informatsiooni leiate:**

[www.tukes.fi](http://www.tukes.fi)

### **Hoidke evakuaatsiooniplaani kõigile nähtavas kohas**

Kandke hoolt, et kõik pereliikmed teaksid tulekahju puhkemisel kõige ohutumat ja kiiremat teed hoonest välja pääsemiseks.

Kõik isikud peavad oma magamistoast ohutult ja kiiresti välja pääsema. Avariiväljapääsud peavad olema piisavalt avarad (avatavad aknad või rõdu, millelt tuletõrjud saavad elanikke päästa) ja neil ei tohi olla lukkusi, mis takistavad väljapääsu. Kontrollige kindlasti regulaarselt tuletõrjeredeli seisukorda.

Vähemalt viie korteriga korteriühistul peab olema päästeplan.

### **Ärge kunagi põgenege suitsuga täidetud ruumi!**

Korterite blokeerumisel võivad neid eraldavad konstruktsioonid tulele vastu pidada umbes ühe tunni ja ukсед umbes 30 minutit. Kui lahkute põlevast hoonest, siis sulgege enda järel kindlasti trepikotta viiv uks, et ka teie naabrid pääseksid hoonest ohutult välja. Ärge kunagi püüdke väljuda suitsuga täidetud trepikoja kaudu.

Kui tuli ei ole teie korterini veel jõudnud, peaksite jääma sinna, sest see on kõige ohutum koht hoones. Hoidke oma korteri ust suletuna ja vajadusel katke uksepraod märgade käterätikutega. Helistage numbrile 112 ja selgitage, et olete oma korterisse lõksu jäänud.

#### **Tegutsege kiiresti!**

1. Päästke esimesena need, kes on kõige suuremas ohus.
2. Hoiatage hoones viibivaid inimesi ja paluge neil lahkuda.
3. Enne hoonest lahkumist sulgege kõik ukсед ja aknad.
4. Kui olete ohutus kohas, helistage numbrile 112.
5. Kasutage tule kustutamiseks avariitulekustutit, vältides enda ohtu seadmist.
6. Sulgege tule leviku tõkestamiseks ukсед, aknad, ventilatsioonivad ja lülitage õhukonditsioneer välja.
7. Juhatage päästemeeskond sündmuskohale ja teavitage neid põlevasse hoonesse jäänud inimestest.

#### **Tulekolded ja nende puhastamine**

Maja omanik või elanik vastutab tulekollete heas seisukorras hoidmise ja nõuetekohase kasutamise eest. Kandke hoolt, et tulekolded oleksid regulaarselt puhastatud, ja põletage koldes ainult kuiva ja puhast puumaterjali. Prahi põletamine võib kollet ja suitsulõõre kahjustada ning suurendada suitsulõõris tekkiva tulekahju tõenäosust. Vastavalt Soome siseministeeriumi määrusele peab hoone omanik või elanik tagama küttekollete puhastamistööde teostamise seadusega ettenähtud korras.

Tulekoldeid ja suitsulõõre tuleb puhastada igal aastal. Suvilate ja nende juurde kuuluvate saunade küttekoldeid ning suitsulõõre tuleb puhastada iga kolme aasta järel. Keskkütteahjusid ning keskküttekatelde ja õhkküttegeneraatorite küttepindasid tuleb vajadusel puhastada sagedamini.

#### **Täiendavat informatsiooni leiate:**

[www.nuohoojat.fi](http://www.nuohoojat.fi) , [www.tukes.fi/en](http://www.tukes.fi/en)



### **Ohtlikud ained**

Lahustipõhiseid värve, kütuseid ja gaasiballoone ei tohi hoida korteriühistu hoiuruumides.

### **Vedelgaas (LPG)**

Vedelgaas on äärmiselt tuleohtlik. Lisaks sellele võib vedelgaasi mittetäielikul põlemisel tekkida vingugaas, mis on väga ohtlik. Vedelgaasi ei tohi kunagi hoida hoone keldris ja selle kasutamisel siseruumis tuleb tagada nõuetekohane ventilatsioon.

### **Ilutulestik ja lahtine tuli.**

Tutvuge oma kohaliku omavalitsuse ja päästeteenistuse koduleheküljel antud ilutulestiku korraldamise lubade ja lahtise tule kasutamise nõuetega. Pidage meeles järgida piiranguid, kui metsades kehtib tuleohu hoiatus!

Prahi põletamine on keelatud. Aias tekkinud jäätmepõletamine ja prahi võib teatud tingimustel põletada, eeldusel et see ei tekita suitsusaastet ega tulekahjuohtu. Täiendavat informatsiooni aias tekkinud prahi ja jäätmepõletamise kohta saate kohalikust omavalitsusest.

### **Küünlad**


Küünlad tuleb alati paigutada tulekindlale alusele ning piisavalt kaugemale kardinatelt ja teistest tekstiil-esemetest. Ärge kunagi pange küünlaid üksteisele liiga lähedale ning ärge jätke neid järelevalveta. Õueküünlaid ei tohiks kunagi panna rõdule ega kergsüttivatele pindadele, näiteks puidust treppidele.







Hoidke oma kodu laste jaoks turvalisena. Liikudes toast tuppa neljakäpakil, näete ohte, millega teie lapsed silmitsi seisavad, ja kuidas nad ümbritsevat märkavad.



Laste turvalisuse eest  
vastutavad täiskasvanud.

## Turvalise kodu tagamine lastele

Enamiku laste ja noorukite surmade põhjuseks Soomes on kodus toimunud õnnetused. Laste ohutuse tagamine on lastevanemate kohustus.

## HOIDKE OMA KODU TURVALISENA

Alla 3-aastase lapse turvalisuse tagamiseks piisab sellest, kui varustate pistikupesad kaitsekateetega, hoiate ravimeid, mürgiseid aineid ja -taimi ning teravaid esemeid lastele kättesaamatus kohas, ostate turvavõred, varustate aknad ja ukseid turvalukkudega ning paigaldate ahjule kaitsekatted.

- Õpetage oma lastele, kuidas toimida tulekahju puhkemisel. Veenduge, et nad teavad, kuidas kiiresti ja ohutult hoonest välja pääseda. Õpetage neile, kuidas abi kutsumiseks helistada numbrile 112.
- Veenduge, et nad teavad peast oma kodust aadressi.
- Õpetage lastele liikluseeskirju.
- Olge lastele eeskujuks. Kui te liikluseeskirju ignoreerite, siis teevad seda ka lapsed.
- Õpetage lapsi hobidega tegelemisel kandma kaitsevarustust. Kaitsekiiver, randmekaitsmed, küünarnuki- ja põlveplastrid kaitsevad lapsi tõsiste vigastuste eest rulluiskude ja rulaga sõitmisel, vabastillis jalgrattasõidu harrastamisel ja muude hobidega tegelemise ajal.
- Kandke hoolt laste turvalisuse eest, kui nad hüppavad trampliinil.
- Õpetage lapsi kandma ratturikiivrit. See kaitseb neid tõsiste peaajuvigastuste ja surma saamise eest.
- Veenduge, et teie lapsed oleksid pimeduses nähtavad. Helkurid pakuvad tõhusat kaitset igas vanuses inimestele.
- Hoidke kodumasinaid, kuumi kastmepanne, mürgiseid puhastusvahendeid ja teravaid esemeid lastele kättesaamatus kohas.
- Hoidke tuletikke lastele kättesaamatus kohas ja selgitage lastele, miks tulega mängimine on ohtlik.
- Õpetage lastele, et abi kutsumiseks tuleb helistada numbrile 112, kui nad ise või nende sõbrad on vigastatud, uppumis- või lämbumisohtu või tulekahju tõttu hoonesse lõksu jäänud.
- Hoiatage lapsi ohtude eest, mis varitsevad liikluses, ehitusplatsidel, metsas, veekogu lähedal, tänavatel ja muudes piirkonna järelevalveta kohtades. Seadke sisse selged reeglid, mida teie lapsed õues mängides teha tohivad ja mida mitte.

### **Ärge kunagi jätke lapsi veekogu läheduses järelevalveta**

Ebapiisava ujumisoskusega lapsi EI TOHI KUNAGI lubada mis tahes sügavuses vette ilma ema või isa järelevalveta. Uppumisõnnetused Soome randades on näidanud, et rohkem kui mõned meetrid teist eemal olevat last ei pruugi enam õnnestuda päästa. Rannas mängivate laste ohutuse eest vastutavad alati nende vanemad.

### **Kandke alati päästevesti**

Õpetage oma lapsi paadiga sõites kandma päästevesti ja veenduge, et nad teavad kõiki asjakohaseid ohutuseeskirju. Kooliealisele lapsele võite juba õpetada, kuidas hättasattunud nõõri, päästerõnga, aeru või pootshaagi abil päästa. Täiendavat informatsiooni leiate: [www.viisaastivesilla.fi](http://www.viisaastivesilla.fi)

## ÕPETAGE LASTELE, KUIDAS ABI KUTSUDA

### **Kui kutsute abi telefoni teel, siis toimige järgmiselt:**

1. öelge oma nimi ja täpne aadress;
2. selgitage, mis juhtus: tulekahju, ootamatu haigestumine või muu õnnetusjuhtum;
3. vastake kõigile küsimustele;
4. lõpetage kõne alles siis, kui teile on selleks luba antud.

### **Kõige tähtsam asi on meeles pidada hädaabinumbrit 112!**

Kui oskate anda esmaabi,  
võite päästa  
oma lapse elu.



# Ohutusalsed nõuanded eakatele

Kuni 80% kõigist eakatega toimunud õnnetusjuhtumitest on põhjustatud kukumisest.

Kukkumine võib eaka inimese puhul lõppeda surmaga. Paljusid eakatega toimuvaid õnnetusjuhtumeid saab vältida, kui muuta kodu turvalisemaks ning igapäevased toimingud ja liikumine lihtsamaks, eelkõige köögis ja vannitoas.

## KUKKUMISI SAATE VÄLTIDA

- Kui teil on vaja öösel tualetti minna, pange vajadusel tuled põlema.
- Tulge voodist välja ettevaatlikult, et vältida peapööritust.
- Kandke libisemiskindlaid sokke.
- Pöörake tähelepanu lahtistele põrandavaipadele ja vaibaservadele.
- Pange vannitua ja duširuumi põrandale libisemiskindlad vaibad ja kasutage libisemiskindlaid matte.
- Varustage tualettpoti iste käetugedega ja vann istmega ning paigaldage vannitua seintele käsipuud.
- Paigutage igapäev kasutatavad esemed madalamatele kapiriivulitele ja ostke toekas köögiredel, et esemeid oleks hõlpsam kätte saada.
- Kandke sobivaid jalatseid (näiteks libisemiskindlate taldadega kingad), kui kõnnite libedal ja jäisel pinnal.
- Ärge kiirustage treppidel liikudes, telefonile vastama või ust avama minnes.
- Vahetage suitsuanduri patarei igal aastal uue vastu välja, välja arvatud juhul, kui kasutate viie- või kümneaastase vastupidavusega patareisid.
- Ostke seinale paigaldatava patareikorpusega suitsuandur: see hõlbustab patareide väljavahetamist.
- Ühendage suitsuandur vooluvõrku.

**Täiendavat informatsiooni leiate:** [www.kotitapaturma.fi](http://www.kotitapaturma.fi)

## KUTSUGE ABI ESIMESEL VÕIMALUSEL - HELISTADES NUMBRILE 112, TEETE ALATI ÕIGE VALIKU

Kui teil on valu rindkere piirkonnas ning tunnete ennast nõrga ja haiglasena, siis helistage kohe numbrile 112 ning ärge jääge ootama sümptomite kadumist. Vajadusel paluge abi naabritelt või hüüdke kedagi appi.

Kui olete helistanud numbrile 112, siis JÄTKE LIIN VABAKS. Päästeteenistus võib teile tagasi helistada ja teie seisukorra kohta täiendavat informatsiooni küsida.

### Pidage meeles!

- Veenduge, et teie maja numbrimärk on hästi nähtav ja valgustatud.
- Hoidke hädaabinumber 112 ja oma kodune aadress kättesaadaval.
- Ärge kasutage turvalukke, mida kinnisvarahalduse töötajad ei saa avada. Need ainult viivitavad päästemeeskonna saabumist.
- Hoidke ravimireseptid, viimase meditsiinilise läbivaatuse andmed ja elektrokardiogramm kiirabibrigaadi jaoks käepärast.

Vananemine muudab teid targemaks -  
ja vastuvõtlikumaks vigastustele.

# Katkestused, mis häirivad

## **Olge tulega ettevaatlik**

Ärge kunagi jätke lahtist tuld ega isegi väikest küünalt sekundiksi järelevalveta. Veenduge, et teie maja suitsuandurid töötavad korralikult. Seda enam, et need on odavad ja tõhusad ning võivad päästa tulekahju korral teie elu. Täiendavat teavet kodu tuleohutuse ja suitsuandurite õige kasutamise kohta leiate lk 17.

## **Kuidas hoida ära tulekahju puhkemist kodus?**

- Hoidke pliidiplaadid puhtana. Toidujäägid, paberkäterätikud ja plastikust kausid võivad hõlpsasti süttida.
- Ärge jätke nõudepesumasinaid ja pesumasinaid järelevalveta.
- Vahetage vanad ja rikkis kodumasinad välja.
- Ärge pange telerite peale taimi, linikuid ega muid tuleohtlikke esemeid. Lillede kastmine võib põhjustada lühist, mille tagajärjel võib teler süttida. Linik võib tõkestada teleri õhutusavasid, põhjustades seadme ülekuumenemist.
- Varustage oma kodumasinad taimeritega, et masinad lülituksid automaatselt välja.
- Ärge kuivatage riideid elektriradiaatorite ega saunaahjude peal.
- Veenduge, et kõik kodumasinad ja juhtmestikud teie kodus on töökorras.
- Ärge kasutage näpitskinnitusega öölampe. Voodile kukunud kuum lamp võib hõlpsasti põhjustada tulekahju.

### **Täiendavat informatsiooni leiate:**

[www.spek.fi](http://www.spek.fi) , [www.redcross.fi](http://www.redcross.fi) , [www.redcross.fi /en\\_GB/](http://www.redcross.fi/en_GB/)

Järgmised praktilised nõuanded aitavad teil toime tulla ootamatute elektri- ja veevarustuse katkestuste korral.

## **Kuidas toimida veevarustuse katkestuse korral?**

Hoidke alati varuks mõned joogiveepudelid ja täidetavad veemahutid. Kui veevarustus katkeb, keerake kraanid kinni, tooge veejaotuspunkti vett, täitke mahutid ja jaotage vesi portsjoniteks. Kontrollige pesumasinat, vajadusel keerake masina kraan kinni ja seisake pesemisprogramm.

## **Kuidas toimida elektrikatkestuse korral?**

Hoidke alati käepärast taskulampi, patareitoitega raadiot, varupatareisid, küünlaid ja tuletikke.

Kontrollige, kas keegi pole lifti kinni jäänud ja kas saunahi on välja lülitatud. Lülitage välja kõik kodumasinad, keerake pliidi lülitusnupp O-asendisse ja katke külmik tekkidega kinni. Avage külmikut ainult vajadusel.

## **Kuidas toimida keskkütte katkestuse korral?**

Parim viis keskkütte katkestuseks valmistumiseks on kõigi majas viibijate varustamine soojade villaste sokkide ja kampsunitega. Lülitage kõik ventilatsiooniseadmed välja ning sulgege kõik ukсед, aknad ja õhutusavad. Kaitske kõiki kohti, kus võib tekkida kahjustusi (näiteks torud), ja piirake sooja vee kasutamist.



# teie igapäevast elu

## Kuidas vältida veekahjustusi?

- Kontrollige regulaarselt oma pesumasinate ühendusvoolikuid ja kraane.
- Tehke kindlaks veevarustussüsteemi kraani asukoht, et te teaksite, kus kohas veevarustus välja lülitada.
- Hoidke põrandatrapid puhtana ja ligipääsetavana.
- Ärge jätke pesumasinaid ja nõudepesumasinaid järelevalveta ning keerake kraanid ALATI pärast masinate kasutamist kinni.

## Veekahjustuste esinemisel

- Püüdke piirata kahjustuse levikut ja blokeerige leke.
- Sulgege hoone teistesse ruumidesse viivad uksed.
- Vajadusel lülitage elektrivarustus pealülitist välja.

## HOIDKE ALATI KODUS HÄDAOLUKORRAKS MÕELDUD TOIDUVARU!

Veenduge, et teil on hädaolukordade puhuks piisav toidu- ja muude esmatarbevahendite varu. Seal peaks olema ravimeid, hügieenitarbeid, lapsemähkmeid, patareitoitega raadio, taskulamp, patareisid, küünlaid ja tikke. Varu peaks katma kõigi perekonnaliikmete umbes nädalase vajaduse.

### Ühe isiku nädalane varu hädaolukorras:

- 0,5 kg kartuleid;
- 0,5 kg riisi ja makaronitooteid;
- 0,5 kg suhkrut;
- 16 l jooke ja vett ning 1 kg näkse;
- 1,5 kg leiba ja teisi teraviljatooteid;
- 1,3 kg piima ja piimatooteid;
- 1 kg puuvilju ja marju;
- 1,5 kg juurvilju;
- 1 kg liha, kala, kana ja kanamune;
- joogivett.

Pidage meeles, et varu tuleb pidevalt ära tarvitada ja täiendada! Ärge unustage laste, eakate ja puudega inimeste erivajadusi!

Te ei saa katkestusi  
alati vältida,  
kuid te saate alati  
nendeks valmistuda.

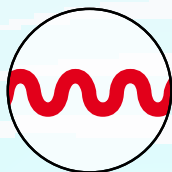


Suurõnnetuse korral järgige ametivõimude poolt antud juhiseid.



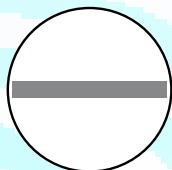
## Suurõnnetused

Mastaapse õnnetuse või kiiruslekke korral säilitage rahu ja järgige ametivõimude poolt teleri ja raadio kaudu edastatavaid juhiseid. Kuulake raadiot ja olge eelseisvaks ette valmistatud.

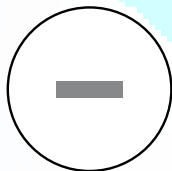


### Üldine häiresignaal

Üldhäiresignaaliga teavitatakse elanikkonda otsesest ohust. See on ühe minuti jooksul antav regulaarselt tugevneva ja langeva helikõrgusega helisignaal või ametivõimude poolt valjuhääldi kaudu antud hoiatus. Nii tõusva kui langeva helitugevusega heli kestus on seitse sekundit.



Teade „Oht kõrvaldatud“ antakse üheminutilise pideva helisignaaliga. Sellega teavitatakse ohu möödumisest



Seitse sekundit kestev helisignaal tähendab, et häiresignaali testitakse ja kaitseabinõusid pole vaja rakendada.

### Nõutavad toimingud üldhäiresignaali kostumisel.

- Minge siseruumidesse ja ärge väljuge.
- Sulgege kõik uksed, aknad, õhuavad ja lülitage kõik ventilatsiooniseadmed välja.
- Tihendage kõik läbivad praod ja augud näiteks kilega ja kleplindiga, et vältida radioaktiivsete gaaside ja aineosakeste imbustumist hoonesse.
- Säilitage rahu, kuulake raadiot ja oodake edasisi korraldusi.
- Ärge kasutage telefoni. Telefoniliinid võivad olla ülekoormatud.
- Ärge lahkuge oma asukohast, kui just ametivõimud pole selleks korraldust andnud.

Juhised on kättesaadavad ka Soome ringhäälingu teleteksti teenuse leheküljel 868 ja teie telefoniraamatu esimestel lehekülgedel.

## SUURÕNNETUSED

### Suurõnnetus

Suurõnnetus on sündmus, millega kaasneb arvukalt hukkunuid ja vigastatuid. Keskkonna ja vara või õnnetuskoha looduse kahjustusi peetakse äärmiselt tõsiseks.

Suurõnnetusi põhjustavad liiklusavariid, tulekahjud, plahvatused, õnnetused tuumaelektrijaamades, sõjalised konfliktid, ohtlike ainete käitlemisel esinevad kiirgusavariid ja kemikaaliõnnetused, loodusõnnetused, nakkushaigused või vee kaudu levivad haiguspuhangud.

Suurõnnetus võib seada ohtu inimestele ja põhjustada otsest kahju keskkonnale. Mõnikord võib keskkonnakahjustuse ulatus selguda alles hiljem.

Suurõnnetuse korral võidakse vastavalt eriolukorra seadusele anda Soome valitsusele erivolituste kasutamise õigus.

### Kiirgusõnnetused

Soome või naaberriigi tuumaelektrijaamas toimuva tõsi- või avarii tagajärjel võib kiirgus tõusta ohtliku tasemeni. Õnnetuspaigast rohkem kui 20 km kaugusel elavate inimeste puhul piisab enda kaitsmiseks sellest, kui jäädakse tuppa, rakendatakse vastavaid ettevaatusabinõusid ja võetakse sisse jooditablette.

Elanikkonna hoiatamiseks edastatakse häiresignaal ning pärast seda antakse televisiooni, raadio ja teiste meediakanalite kaudu juhiseid, kuidas ennast kaitsta (lk 31).

Hoidke jooditablette alati varuks oma ravimikapis. Need takistavad kiirgusavariid korral õhku vabanenud radioaktiivse joodi kogunemist kilpnäärmesse. Võtke jooditablette ainult siis, kui ametivõimud on selleks korralduse andnud.

**Täiendavat informatsiooni leiate:** [www.stuk.fi](http://www.stuk.fi)

### Kaitseabinõud ohtlikes olukordades

Kõige tähtsam on jääda siseruumidesse, võtta tarvitusele vajalikud ettevaatusabinõud ja kuulata raadiost edasisi juhiseid. Paljudel juhtudel nõutakse kaitseabinõude rakendamist ainult mõne tunni või maksimaalselt ühe ööpäeva jooksul.

## TSIVIILKAITSE



### Üldine tsiviilkaitse

Ametivõimude kohustus on tagada ühiskonna eluliselt tähtsate funktsioonide säilimine. Tsiviilkaitse eesmärgiks on kaitsta inimesi ja vara, valmistuda hädaolukordadeks ja tagada, et päästeteenistus saaks täita oma ülesandeid.

### Kaitseabinõud

Hoonete omanikel ja üürnikel, valitsusasutustel, ettevõtetel ja aktsiaseltsidel peavad olema oma päästeplaanid. Plaanides tuleb üksikasjalikult kindlaks määrata, kuidas vältida hädaolukorda ja kuidas toimida selle esinemisel.

### Varjendid

Kasutusvalmis varjend on hoone või ruum, mis on mõeldud elanikkonna kaitsmiseks gaasi või mürgiste ainete lekke, sõjalise rünnaku, tuumaplahvatusel tekkiva radioaktiivse tolmu või mõne muu sama tüüpi ohu eest. Varjendi omanik vastutab varjendi hooldamise eest ja peab selle seadma kasutusvalmis 24 tunni jooksul.

Korteriühistul võib olla oma varjend, aga ta võib varjendit jagada ka teiste korteriühistutega. Avalik varjend on mõeldud kohalikele elanikele ja teistele isikutele, kes hädaolukorra ajal selles piirkonnas viibivad. Varjendeid ei ole tavaliselt maa- piirkondades või hõredasti asustatud kohtades. Nende piirkondade elanikud peavad ise rakendama vajalikke kaitseabinõusid.

### Varustus, mille peaksite varjendisse minnes kaasa võtma

- Isiklikud hügieenitarbed.
- Mugav riietus, madrats, tekk või magamiskott ja padi.
- Kahe päeva toidu- ja veevaru.
- Söögiriistad ja konserviavaja.
- Raamatud, ajakirjad, lauamängud ja mänguasjad.
- Taskulamp, patareid, paberkäterätikud ja kilekotid.
- Ravimid, mida tarvitate!

### Evakueerimine

Evakueerimine tähendab kogu või osa elanikkonna organiseeritud äraviimist ohu piirkonnast, inimeste vastuvõtmist ja sisseseadmist ohutus piirkonnas ning neile elamistingimuste tagamist ja ühiskondlike eluliselt tähtsate funktsioonide säilitamist evakuatsiooni ajal. Evakueerimist korraldatakse ametivõimude juhtimisel.

**Täiendavat informatsiooni leiate:** [www.yett.fi](http://www.yett.fi), [www.pelastustoimi.fi](http://www.pelastustoimi.fi)

Jääge tuppa ja rakendage vajalikke kaitseabinõusid. Minge varjendisse ainult siis, kui ametivõimud on selleks korralduse andnud.

Kuulake raadiot!

## ÕLIKAHJUSTUSED JA KEMIKAALIÕNNETUSED

### Vanad õlimahutid võivad olla ohtlikud

Kõiki õlimahuteid, nii maapealseid kui maasiseseid, tuleb remontida iga 5-10 aasta järel. Lisaks sellele vastutab vara omanik kõigi õlimahutite ja nende poolt põhjustatud keskkonakahjude eest.

Isegi väikesed lekked võivad olla ohtlikud. Peale selle võib õli imbuda pinnasesse, eelkõige maa-aluste дренаažitorude, kaablite, vee- ja kanalisatsioonitorude jaoks rajatud süvenditesse. Imbudes läbi plastikust veetorude, võib õli ka joogivett saastata.

Lekkinud õli tuleb kokku koguda, kasutades turvast, saepuru või spetsiaalseid õli absorbeerimismatte. Õlilekke esinemisel teavitage sellest kohe päästeteenistust, helistades numbrile 112!

### Õlilekke ohtu suurendavad tegurid

- Tasemeindikaator on rikkis või puudub üldse.
- Mahuti on nelinurkse kujuga (tavaline 1960-ndatel ja 1970-ndatel aastatel).
- Väikesed õhutorud (mahutites, mille mahutavus on alla 5000 liitri).
- Õhutoru on varustatud täitumise hoiatussignaaliga.
- Õhutoru on kahjustunud või umbes.
- Happeline pinnas.
- Viimase kontrollimise kuupäev pole teada.

### Kui avastate keskkonnas õlireostuse, toimige järgmiselt

- Hoiatage selles piirkonnas viibivaid inimesi.
- Takistage õli valgumist kanalisatsiooni ja veekogudesse.
- Helistage numbrile 112.
- Vältige sädemeid ja veenduge, et selles piirkonnas ei ole lahtist tuld.
- Juhatage päästeteenistus sündmuspaigale.

### Kemikaalid ja muud ohtlikud ained.

Õnnetusjuhtumi puhul, mis on seotud kemikaalide ja muude ohtlike ainetega (kloor, ammoniaak ja vääveldioksiid), hoiatatakse elanikkonda üldhäiresignaaliga. Kui kuulete signaali, jääge tuppa, võtke tarvitusele asjakohased kaitseabinõud ja järgige raadio kaudu edastatavaid juhiseid.

### Kuidas toimida

- Kui olete siseruumides, minge kõige ülemisele korrusele. Vajadusel kaitske oma hingamisavad märja riidega. Kuulake raadiost edasisi juhiseid.
- Kui olete väljas, liikuge kemikaalipilve all külgtuulega paralleelselt ja minge õnnetuse toimumiskohast kõrgemale (näiteks mäe otsa). Vajadusel kaitske oma hingamisteid.

### Täiendavat informatsiooni leiate:

[www.oil.fi](http://www.oil.fi) , [www.oil-gas.fi](http://www.oil-gas.fi) , [www.oljylammitys.fi](http://www.oljylammitys.fi) ,  
[www.oil-gas.fi/eng](http://www.oil-gas.fi/eng)



# Länsi-Uusimaa päästeamet

ENNETAV, TEGUTSEMISVALMIS, TÄHELEPANELIK

Länsi-Uusimaa päästeameti ülesandeks on korraldada tuletõrje- ja päästetegevus, tulekahjude ja õnnetuste ennetamisega seotud teavitamine ja muu tegevus ning kodanike kaitse oma piirkonnas. Päästeamet toodab kiireid esmaraviteenuseid ja haigete transporti vastavate lepingute alusel.



### **Länsi-Uusimaa päästeameti visioon**

Länsi-Uusimaa päästeamet on õnnetuste ennetamise, päästetegevuse ning esmaabiteenuste ekspert. See on hinnatud, avatud, orienteeritud koostööle ja töökohana ihaldusväärne.

Lisaks oma töötajatele ja koostööpartneritele vajame me selle visiooni teostamiseks ka sinu panust ohutuse säilitamiseks Länsi-Uusimaal.





## **Kas tead, et**

Länsi-Uusimaa päästeametil on oma piirkonnas pidevas ööpäevaringses valmiduses tuletõrjeülem, valvejuhtkond, tuletõrjesalgajuhid, tuletõrjujad, haigete transpordi rühmajuhid ning esmaravipersonal.

Länsi-Uusimaa päästeameti piirkonnas tegutseb kokku enam kui 40 vabatahtlikku tuletõrjesalka ehk lepingulist tuletõrjesalka, kes kutsutakse appi vajaduse korral.

Õnnetuste ennetamises osaleb kogu päästeameti personal, kes juhendab ja koolitab valla elanikke.

Tuleohutuskontrolle teostavad põhiliselt juhtivad tuleohutusinspektorid, tuleohutusinsenerid, tuleohutusinspektorid ning muu päästeameti juhtkond. Eluhoonete tuleohutuskontrolle teostavad ka töövahetuses olevad tuletõrjujad ja tuletõrjesalkade juhid. On võimalik, et nad saavad kiire väljakutse ja jätkavad tuleohutuskontrolli hiljem.

Länsi-Uusimaa päästeameti piirkonnas sooritatakse tuleohutuskontroll avalikes ruumides igal aastal ja eluhoonetes iga 10 aasta järel.

Lisaks tavalistele tuletõrje- ja päästeautodele ning patsienditranspordiautodele on päästeametil ka paate ning spetsiaalinventari: näit. juhtautosid, tsisternautosid, tõsteplatvormiga autosid, koristusautosid ning ohtlike ainete tõrjeinventari.

## LÄNSI-UUSIMAA PÄÄSTEAMETI ESMARAVITEENUSED

### **Esmaravi on osa tervishoidu**

Esmaravi eesmärgiks on ootamatult haigestunud või vigastatud patsiendi elutegevuse stabiliseerimine ja kindlustamine sündmuskohal ning vajadusel patsiendi turvaline transportimine vastuvõtvasse haiglasse või muusse tervishoiu valveasutusse. Länsi-Uusimaal pakuvad põhi- ja ravitaseme esmaravi- ja patsienditransporditeenuseid mitmed erinevad teenustetootjad.



## ASTMELINE ESMASE RAVI SÜSTEEM

### **Esmaraviüksus**

Tuletõrjeauto, milles on esmaravikoolituse saanud personal ning patsiendi uurimis- ja ravivahendid, on esmaraviüksus. Esmaravi andma võidakse saata ka selliseks tegevuseks kinnitatud lepingulise tuletõrjesalga tuletõrjeauto. Esmaraviüksus ei transpordi patsiente.

### **Põhitaseme patsienditranspordiüksus**

Iga patsienditranspordi väljakutse korral saadetakse kohale vähemalt põhitaseme patsienditranspordiüksus, mille personalil on piisav valmidus seirata patsienti ja hoolitseda tema eest nii, et tema seisund transportimise ajal ootamatult ei halveneks. Vajaduse korral suudab üksuse personal sooritada lihtsaid elu päästvaid meetmeid. Ravi antakse patsienditranspordi vastutava arsti juhendite kohaselt.

### **Ravitaseme patsienditranspordiüksus**

Üksuse personalil on valmidus pöetada kriisiseisundis patsienti intensiivravi tasemel ja teostada patsiendi transport nii, et patsiendi elutoimingud on kindlustatud. Esmapöetajad tegutsevad patsiendi pöetamisel patsienditranspordi vastutava arsti korralduste kohaselt. Võimalikult vajalikku meditsiinilist ravi antakse arsti korraldusel kas eelnevalt antud ravijuhise või telefonikonsultatsiooni kohaselt. Võimalik on ka südamefilmi (EKG) saatmine patsiendi vastuvõtvasse haiglasse.

### **Esmaravi juhtimisüksus**

Üksuse personalil on valmidus pöetada kriisiseisundis patsienti intensiivravi tasemel. Juhataja jälgib esmaravi- ja patsienditransporditegevust ja juhib vajadusel meditsiinilist päästetegevust. Üksus ei transpordi patsiente.

# Selleks, et päästa!

## TÄISVARUSTUSES TULETÖRJUJA



## TULETÖRJUJA VÕI PARAMEEDIK

Lisaks kustutustöödele annavad tuletõrjujad ka esmaabi.





# Igapäevane koostöö sinu heaks

## LÄNSI-UUSIMAA HÄDAKESKUS - 112

Länsi-Uusimaa hädakeskus töötab Lohjas asuva tuletõrjedepoo juures. 15 vallast koosnevast ja enam kui 410 000 elanikuga piirkonnast tulevad hädakõned juhatakse ühisele hädanumbrile 112 olenemata sellest, kas helistaja vajab pääste-, politsei- või sotsiaal- ja tervishoiu valdkonna häda-teenuseid.

**Lisainfo:** [www.112.fi](http://www.112.fi)

## POLITSEI

Päästeteenistus ja politsei teevad iga päev tihedat koostööd mitmesugustes õnnetus- ja ohuolukordades. Politsei juhivad liiklust õnnetuskohal, sooritab õnnetuste ja tulekahjude uurimist sündmuskohal, aitab päästeametil õnnetuspiirkonda märgistada või inimesi evakueerida ning kindlustab vajaduse korral päästetöötajate töötamist.

**Lisainfo:** [www.poliisi.fi](http://www.poliisi.fi)

## SISEMINISTEERIUMI PÄÄSTEOSAKOND

Siseministeeriumi päästeosakond juhivad, arendavad ja jälgivad päästetegevust ja selle teenuste saadavust ning taset. Päästeosakond hoolitseb päästetegevuse üleriigilise ettevalmistamise ja korraldamise eest ning koordineerib erinevate ministeeriumide tegevust päästetegevuse alal.

**Lisainfo:** [www.pelastustoimi.fi](http://www.pelastustoimi.fi)

## PIIRIVALVEAMET

Piirivalveamet juhivad Soomes inimeste päästmist merel toimuvate õnnetuste korral. Länsi-Soome merepiirivalve vastutab merepäästetööde eest Saaristomerel ja Põhjalahel ja Soome lahe merepiirivalve Soome lahel. Merepäästeameti ülesannetes osalevad piirivalveameti päästeüksused ning vastavalt olukorrale muud ametivõimud ja ühingu.

**Lisainfo:** [www.rajavartiolaitos.fi](http://www.rajavartiolaitos.fi) , [www.raja.fi](http://www.raja.fi)

## UUSIMAA PÄÄSTELIIT JA FINLANDS SVENSKA BRAND- OCH RÄDDNINGSFÖRBUNDET

Länsi-Uusimaa päästeamet koolitab valla elanikke, elamuühistuid, ettevõtteid ja ühingu iseseisvaks valmisolekuks koostöös Uusimaa Päästeliidu ja Finlands Svenska Brand- och Räddningsförbundetiga. Nemad hoolitsevad lepingulistele tuletõrjesalkadele antava koolituse eest ning alalise personali täienduskoolituse eest.

**Lisainfo:** [www.upl.fi](http://www.upl.fi), [www.fsbr.fi](http://www.fsbr.fi)

## SPEK

Eespool märgitud piirkondlike liitude katusorganisatsiooniks on Soome Päästeala Keskorganisatsioon SPEK. See hoolitseb ka üleriigilise ohutusealase teavitamise, teabematerjali tootmise ja müügi ning nõustamisteenuste eest.

**Lisainfo:** [www.spek.fi](http://www.spek.fi)

## VAPEPA

Vabatahtlik päästeteenistus ehk Vapepa on vabatahtlike aita- jate võrgustik, kuhu kuulub umbes 50 organisatsiooni. Selle ülesandeks on toetada ametivõime mitmesugustes aitamisolukordades. Üldise päästeteenistuse osas koordineerib selle tööd Soome Punane Rist. Soome Merepäästeselts koordineerib mere- ja järvealadel toimuvat vabatahtlikku päästetegevust ja Soome Lennupäästeselts vabatahtlikku tuletõrjelennu- ja õhu- päästetegevust.

**Lisainfo:** [www.vapepa.fi](http://www.vapepa.fi), [www.redcross.fi](http://www.redcross.fi), [www.meripelastus.fi](http://www.meripelastus.fi), [www.redcross.org](http://www.redcross.org), [www.ilmailuliitto.fi](http://www.ilmailuliitto.fi), [www.pelastustoimi.fi](http://www.pelastustoimi.fi), [www.redcross.fi/en\\_GB/](http://www.redcross.fi/en_GB/)

# Helistamine hädaabinumbrile 112

## 1. KUI VÕIMALIK, SIIS HELISTAGE ISE.

Teie oskate olukorda ja oma seisundit kõige täpsemini kirjeldada.  
Vahendajate kasutamine võib ainult viivitada päästemeeskonna saabumist.

## 2. KIRJELDAGE, MIS JUHTUS.

Häirekeskuse dispetšer esitab teile juhtunu kohta küsimusi, et teile õige abi saata.

## 3. ÕELGE OMA TÄPNE ADDRESS JA OMAVALITSUSE NIMI.

Häirekeskuse teeninduspiirkonnas võib samal nimel olla mitu aadressi.  
Seetõttu on tähtis, et ütleksite nii aadressi kui ka omavalitsuse nime.  
Hoidke oma aadressi alati käepärast, et saaksite häirekeskusele anda õiged andmed.

## 4. VASTAKE KÕIGILE KÜSIMUSTELE, MIS TEILE ESITATAKSE.

Päästemeeskonna saabumine ei hiline isegi siis mitte, kui teilt küsitakse täpsemat informatsiooni sündmuse kohta. Väga kiireloomuliste juhtumite korral saadab häirekeskuse dispetšer päästemeeskonna välja juba enne kõne lõpetamist ja annab teelolevale meeskonnale täiendavat informatsiooni.

## 5. JÄRGIGE JUHISEID.

Häirekeskuse dispetšerid on saanud väljaõppe erinevate olukordade menetlemiseks ja teie peaksite järgima nende juhiseid. Esimese mõne minuti jooksul tarvitusele võetud abinõud võivad olla otsustavad.

## 6. PÜSIGE LIINIL.

Kõne enneaegne katkestamine võib viivitada päästemeeskonna päralejõudmist. Lõpetage kõne alles siis, kui olete selleks loa saanud. Häirekeskuse dispetšer või päästemeeskond võib teile tagasi helistada ja küsida täiendavat informatsiooni.

Juhatage päästemeeskond sündmuspaigale. Kui olukord muutub, helistage uuesti häirekeskuse dispetšerile.

## PIDAGE MEELES!

- Püsige liinil. Hädaabi kõnedele vastatakse alati nii kiiresti kui võimalik ja kõnede saabumise järjekorras.
- Piirkonna kood ei ole hädaabinumbrile 112 helistamisel nõutav.
- Hädaabinumbrile 112 helistamine on tasuta.





Soome on turvaline koht. Siiski näitab õnnetusjuhtumite statistika, et ohutuse täiustamiseks on veel palju arenguruumi. Lisaks sellele on kodus ja vabal ajal esinevad surmajuhtumid ning vigastused Soomes palju tavalisemad kui teistes Euroopa riikides. Meie eesmärgiks on jõuda 2012. aastaks keskliigast Euroopa viie kõige turvalisema riigi hulka.

Piirkondlike päästeteenistuste ülesandeks on tagada teie ohutus ja pakkuda teile õnnetusjuhtumite ja teiste hädaolukordade puhul professionaalset abi. Selles brošüüris antakse teile juhiseid, kuidas vältida ohtlikke olukordi oma igapäevases elus, mida teha hädaolukordades ja kust saada täiendavat informatsiooni.

Uurige tähelepanelikult seda juhendit, et te teaksite, kuidas toimida. Seda enam, et hädaolukorras pole aega aru pidada nõutud tegevuse üle, sest esimesed minutid on otsustava tähtsusega: tulekahju puhkemisel täitub ruum minutitega surmava suitsuga ja kui kellegi süda seiskub, tekib püsiv ajukahjustus juba mõne minutiga. Kui jõuate õnnetuspaika esimesena, on teie kohuseks kutsuda kohale professionaalne abi ja alustada viivitamatult kannatanu abistamist. Kui oskate anda esmaabi, võite päästa elusid.

Kas tahate muuta iseenda ja teid ümbritsevate inimeste elu turvalisemaks? Kas tahate teada, kuidas toimida hädaolukorras? Kui vastate jaatavalt, siis lugege seda juhendit.