



Ettevalmistunud inimene saab paremini hakkama

Siit leiad põhijuhised, kuidas valmistuda hädaolukordadeks ja kriisideks ning kuidas nende ajal tegutseda.

Sisukord

- 2** Kas tead, kuidas valmistuda erinevateks hädaolukordadeks ja kriisideks ning kuidas nende ajal tegutseda?
- 2** Ette valmistuda saab mitmel viisil
- 3** Kodune varu on valmisoleku alus
- 4** Tegutse nii, kui midagi erakordset juhtub
- 5** Kuidas mõjutavad häired sinu igapäevaelu?
- 7** Kuidas ohtudest hoiatatakse?
- 8** Õpi vajalikke oskusi ja tegutse koos teistega

Kas tead, kuidas valmistuda erinevateks hädaolukordadeks ja kriisideks ning kuidas nende ajal tegutseda?

Ettevalmistumine tähendab eelnevat valmisolekut erinevateks häda- ja kriisiolukordadeks ning eriolukordadeks.

Ettevalmistumist vajavad olukorrad võivad olla näiteks:



pikad elektri- ja veekatkestused



ohtliku aine tõttu siseruumidesse varjumist nõudev olukord



pikad häired interneti- või telefoniteenustes



pikaajalised kriisid, näiteks pandeemia.



loodusnähtused, näiteks torm või üleujutus

Kui tekib mõni häire, võib see igapäevaelu oluliselt mõjutada. Soomes ei ole hädaolukorrad siiski väga tavalised. Ebatavalisteks olukordadeks valmistutakse, isegi kui ohu realiseerumise tõenäosus on väike.

Kui juhtub midagi erakordset, hoolitsevad olukorra lahendamise eest ametiasutused ja teised vastutavad organisatsioonid. Kuid ametiasutused ei saa kõike teha üksi. Igaühe enda ettevalmistusel ja tegutsemisel on oluline suur tähtsus.

Ette valmistuda saab mitmel viisil

Igaüks saab valmistuda, hoolimata sellest, et kõigil võivad olla erinevad lähtekohad. Mõtle, kuidas sina ise saaksid paremini hakkama.

Ettevalmistumine tähendab:

- **kodust varu** vähemalt 72 tunniks
- **oskust tegutseda** olukorras, mis erineb tavapärasest
- **vaimset ja füüsilist tegutsemisvõimet**
- **ühtekuuluvust** ehk usaldust ja sidet teistega ning valmisolekut aidata.

Ettevalmistumine ei tähenda, et sa usuksid, et midagi halba kindlasti juhtub. Kuid vahel võib toimuda ka ebatõenäolisi asju.

Kodune varu on valmisoleku alus

Kodune varu tähendab, et sul on kodus olemas toitu, vett ja muid hädavajalikke tarbeid vähemalt 72 tunniks.

Igaühe vajadused koduse varu osas on erinevad. Tee ettevalmistused vastavalt oma olukorrale. Kontrolli, et kodune varu katab kõikide sinu majapidamises elavate inimeste ja loomade vajadused.

Kontrollnimekiri koduse varu jaoks:



Vahetult tarbitav toit



Joogivesi vähemalt 2 liitrit inimese kohta päevas



Hädavajalikud ravimid



Patareitoitega või muul viisil vooluvaba raadio



Patareitoitega või muul viisil vooluvaba taskulamp



Patareid ja laetud akupank



Puhtaid kaanega anumaid vee säilitamiseks



Niisked salvrätid ja käte desinfitseerimisvahend



Väike kogus sularaha



Jooditabletid vastavalt soovitusel



Ventilatsiooniteip



Tegutse nii, kui midagi erakordset juhtub

Iga äkiline häire või kriis on erinev.

Paljudes olukordades saad paremini hakkama, kui tegutsed järgmiselt:

- Jää rahulikuks.
- Mõtle, mis olukorraga on tegu, milliseid juhiseid sa tead ja kuidas olukord mõjutab sind, lähedasi ja sinu ümbruskonnas elavaid inimesi.
- Jälgi ametiasutuste teavitust ja järgi nende juhiseid.
- Pane kirja kõige tähtsamad tegevused ja asu tegutsema.
- Aita teisi vastavalt oma võimetele ning vajadusel küsi ise abi.

Usaldusväärset teavet olukorra kohta saad ametiasutuste veebilehtedelt, Yleisradion (YLE) veebilehelt yle.fi, YLE raadiokanalitelt.

Ära jää ükski, kui tunned end halvasti. Räägi oma lähedaste või naabritega. Vajadusel otsi abi oma omavalitsuse või mittetulundusühingute tugiteenustest.

Kui vajad kiiresti abi, helista hädaabinumbrile 112. Hädaolukord on näiteks tulekahju, inimese vigastus või muu olukord, kus vajad viivitamatult päästeteenistust, kiirabi või politseid. Mitmekeelset teavet abi kutsumise kohta leiad veebilehelt InfoFinland.



Kuidas mõjutavad häired sinu igapäevaelu?

Häired võivad põhjustada mitmesuguseid raskusi. Igapäevaelu muutub eriti keeruliseks siis, kui olukord kestab pikalt.

Mõtle nende küsimuste abil, kuidas saaksid oma valmisolekut parandada.

Kodune varu

Kuidas saad hakkama kodus olemasoleva toiduga, kui poodi ei saa minna?

Valmistu nii:

- Hangi koduseks varuks vähemalt kolmeks päevaks vahetult söödavat toitu.
- Mõtle, kuidas saaksid toitu valmistada, kui elekter on ära.

Kuidas saad hakkama, kui vett ei tule mitu päeva?

Valmistu nii:

- Hoia kodus joogivett pudelites: vähemalt 2 liitrit iga elaniku kohta kolmeks päevaks.

Teabe saamine

Kuidas saad teavet, kui internet ja telefoniseid ei tööta pikalt?

Valmistu nii:

- Mõtle juba ette, kellelt või kust oma ümbruskonnas võiksid vajadusel küsida lisateavet.
- Hangi patareitoitega raadio. Häireolukordadest antakse teada YLE raadiokanalite kaudu.

Toime tulemine kodus

Kuidas saad hakkama, kui koduküte ei tööta ja kodu muutub külmaks?

Valmistu ja tegutse nii:

- Mõtle läbi, millises ühes toas kodus püsiks soojus kõige kauem.
- Viibi ainult selles ühes toas.
- Varu sooje tekke.

Kuidas valgustada kodu, kui elekter on pikalt ära?

Valmistu nii:

- Hangi taskulamp või pealamp.
- Hoia kodus lambile sobivaid patareisid.

Mis aitaks sul vastu pidada ja keerulises olukorras tuju üleval hoida?

Valmistu ja tegutse nii:

- Mõtle, milline tegevus aitaks tuju hoida? Varu koju näiteks mängu, raamatuid, paberit ja pliiatseid.
- Mõtle, millised positiivsed meetodid on sind varem aidanud raskete olukordadega toime tulla. Näiteks teiste inimeste toetus aitab eriolukordades paremini hakkama saada.

Kas märkad midagi, mida saaksid oma valmisolekus parandada? Oled nüüd astunud olulise sammu parema valmisoleku suunas!

Kuidas ohtudest hoiatatakse?

Kui tekib hädaolukord või toimub õnnetus, annavad ametiasutused juhised, kuidas tuleb tegutseda. Enamasti on esimene teavitaja sinu piirkonna päästeteenistus.

Äkilistest välisohtudest hoiatatakse ohuteatega ja üldise ohusignaaliga. Hoiatuse põhjuseks võib olla näiteks tulekahjust põhjustatud suits, torm või muu ohtlik olukord.



Ohuteade

Ohuteade loetakse ette raadios ja vajadusel kuvatakse televisioonis.

Teates selgitatakse, mis on juhtunud, ja antakse juhised kaitseks.

Tegutse täpselt vastavalt teates antud juhiste.

Laadi oma telefoni rakendus 112 Suomi. Kui lubad vajalikud teavitused, saad oma piirkonna ohuteated otse telefoni.



Ohusignaali

Ohust antakse märku ühe minuti pikkuse tõusva ja langeva helisignaali.

Kui kuuled ohusignaali, mine siseruumidesse.

Lisateavet olukorra kohta saad ohuteadetest. Järgi ametiasutuste antud juhiseid.

Ohusignaali testitakse lühikese helisignaali iga kuu esimesel esmaspäeval kell 12.

Sel ajal ei ole vaja midagi ette võtta.

Nii kaitsed end siseruumidesse varjudes

Ohu korral on kõige tavalisem tegutsemisviis siseruumidesse varjumine. Siseruumidesse varjutakse näiteks siis, kui õhus levib kahjulikku suitsu. Kui tuleb varjuda sisse, teavitab sellest ametiasutus ohuteate kaudu.

Tegutse nii, kui saad juhised siseruumidesse varjumiseks:

- Mine kohe siseruumidesse.
- Lülita ventilatsioon välja. Sulge uksed, aknad ja ventilatsiooniavad tihedalt.
- Jälgi ametiasutuste ohuteateid ja järgi antud juhiseid.
- Püsi siseruumides kaitstult seni, kuni ametiasutus teatab, et oht on möödas.

Õpi vajalikke oskusi ja tegutse koos teistega

Osale

Koos teiste inimestega tegutsemine ja teiste abistamine on oluline. Näiteks võid osaleda mõne ühingu tegevuses või hakata vabatahtlikuks. Ühtekuuluvus ja koostegemine aitavad paremini hakkama saada ka siis, kui toimub midagi erakordset.

Soomes on palju erinevaid ühinguid, näiteks spordiklubisid, kultuuriseltsisid ja sõprusringe. Mitmekeelset teavet ühingute ja vabatahtliku töö kohta leiad veebilehelt InfoFinland.

Õpi

Et olla valmis häireteks ja kriisideks, tasub õppida rohkem valmisoleku ja toimetuleku kohta. Esmaabi oskused on alati kasulikud.

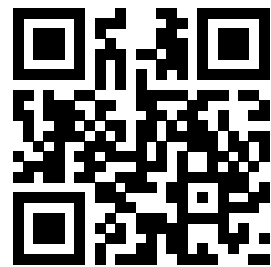
Kõigile avatud koolitusi valmisoleku ja ohutusoskuste kohta korraldab näiteks Maanpuolustuskoulutusyhdistys MPK: mpk.fi

Esmaabikursusi korraldab Soome Punane Rist, spr.fi

Käesolev kokkuvõtte on koostatud selleks, et saaksid paremini valmistuda olukordadeks, kus igapäevaelu ei toimi tavapäraselt. Loodetavasti aitab see sul märgata, millised asjad sinu valmisolekus on juba hästi ja mida sooviksid veel parandada.

Lisateavet häire- ja kriisiolukordade kohta soome, rootsi ja inglise keeles leiad Suomi.fi juhendist: suomi.fi/varautuminen

Käesoleva kokkuvõtte leiad veebijuhendist ka teistes keeltes.



arabia | somali | dari | farsi | venäjä | ukraina | sorani | pohjoissaame | inarinsaame |
koltansaame | selkosuomi | selkoruotsi | englanti | ruotsi | suomi

Kokkuvõtte on koostanud Siseministeerium koostöös Digi- ja rahvastikuandmete ametiga ning valmisoleku ja tegutsemisvõimekuse eest vastutavate ametkondade ja organisatsioonidega.

Avaldamisaasta 2024