**Kriisiks valmistumine toob meelerahu**

**Kriisi korral on kõige olulisem, et inimesed oleksid selleks hästi valmistunud – kodus on olemas varud ning läbi on mõeldud kriisiolukorras tegutsemise plaanid. Kui tegevused on aegsasti läbi mõeldud ja varude eest hoolt kantud, saabub ka meelekindlus, et kriisi korral on iseseisev toimetulek mõneks ajaks tagatud.**

Kõige paremini on kriisideks valmistunud Lääne- ja Lõuna-Eesti elanikud. Nendes piirkondades võimutsevad mitmel korral aastas tormid, mis viivad ära elektri ja tekitavad ka muud pahandust. Kõige haavatavamad on kriisi korral linnaelanikud ning ennekõike kortermajades elavad inimesed. Lisaks on kehvem valmisolek muukeelsetel ning 65-aastastel ja vanematel Eesti elanikel. **Mida suurem on kriis, seda rohkem võtab abi kohalejõudmine aega.**

Kõik kriisideks valmistumiseks vajalikud juhised leiab veebilehtedel **kriis.ee, olevalmis.ee ja rescue.ee. Lisaks on hea laadida endale alla Naiskodukaitse loodud rakendus „Ole valmis!“**

**Kodus peavad olema vähemalt seitsme päeva varud**

Eestile ei ole täna otsest sõjalist ohtu. Venemaa sõjalise agressiooniga Ukraina vastu kaasnevad sellegipoolest mõjud kogu Euroopale, sealhulgas Eestile. Esineda võib näiteks elektrikatkestusi või küberrünnakuid, teisisõnu tavalise elukorralduse häirimist. Seetõttu saab igaüks end ette valmistada, vaadates üle oma küberkäitumise, hoides kodus seitsme päeva kriisivaru ning autol kütusepaagi täis. Läbi tasub mõelda alternatiivsed sidevahendid ja valgusallikad ning muretseda matkapriimus või gaasigrill, et varutud toiduaineid ka valmistada saaks. Ükski inimene ei saa hakkama ka veeta, mistõttu peaks vee varumisel lähtuma teadmisest, et inimene vajab kolm liitrit vett päevas (kaks liitrit joomiseks ning üks toiduvalmistamiseks) ehk 21 liitrit nädalas.

**Kriisiolukorraks valmistumise meelespea:**

|  |
| --- |
| • Mõtle, milliseid vahendeid ja varusid vajab su pere, et iseseisvalt ühe nädala jooksul hakkama saada. Arvesta võimalusega, et kriisiolukorra tõttu ei saa kodust lahkuda, kaubad ei ole kauplustest kättesaadavad või muud eluliselt tähtsad teenused (elekter, veevarustus jm) ei toimi • Mõtle, kus ja kuidas varusid hoida, et need oleksid lihtsasti kättesaadavad sulle ja sinu lähedastele • Igapäevaselt mittekasutatavaid vahendeid on soovitatav pakkida eraldi kotti. Osa evakueerimiseks vajalikest vahenditest on mõistlik hoida autos, näiteks mobiiltetelefoni autolaadija, teedeatlas, lumelabidas jmt. • Uuenda varusid regulaarselt • Põlevmaterjali (vedelkütus, gaas, küttepuud jne) varumisel järgi tuleohutusnõudeid ja hoiustamise tingimusi |

**Seitsme päeva soovituslik varu:**

|  |
| --- |
| **Joogivesi**□ 2 liitrit inimese kohta ööpäevas, lisaks 1 liiter inimese kohta ööpäevas toidu valmistamiseks**Toit**Pool varudest ei tohiks vajada valmistamist□ Konservid□ Pakisupid□ Kuivikud□ Pähklid, kuivatatud puuviljad□ Küpsised, maiustused, müslibatoonid, mesi□ Vajadusel beebitoit **Esmaabivahendid**□ Esmaabivahendite komplekt**Hügieenitarbed** □ Seep □ Desinfitseerimisvahend□ Tualettpaber □ Pabersalvrätid □ Niisked puhastuslapid □ Suured prügikotid (50 l)**Valgusallikad** □ Taskulamp ja varupatareid / päikesepatarei või dünamoga töötav taskulamp □ Patareitoitel lamp või latern ja varupatareid / petrooleumilamp koos lambiõliga □ Tormilatern □ Küünlad □ Tikud**Raadio**□ Patareitoitel raadio ja patareid mitmeks kasutuskorraks / päikesepatarei või dünamoga raadio**Tööriistad** □ Nuga □ Käärid □ Kleeplint □ Kile**Söögiriistad** □ Ühekordsed toidunõud □ Konserviavaja**Ravimid** □ Retseptiravimid □ Valuvaigistid □ Palavikualandajad □ Allergiavastased ravimid □ Seedehäirete ravimid □ Põletusvastane vahend □ Külmetusvastased ravimid**Küttematerjal** □ Vedelkütus □ Gaas □ Küttepuud**Akupank** □ Akupank mobiilsete seadmete laadimiseks**Muu vajalik** □ Sularaha pere vajaduste katmiseks ühe nädala jooksul □ Mask hingamisteede kaitseks (näiteks tolmumask)□ Tulekustuti ja -tekk □ Autokütus □ Vajadusel lemmikloomatoit ja lemmiku ravimid |

**Varjumine**

Varjumise vajadus tekib juhul, kui ohu korral inimeste evakueerimine ei ole kas võimalik või otstarbekas. Varjumine võib olla vajalik ennekõike rünnaku korral relvakonfliktis, aga ka näiteks radioaktiivse saaste, laiaulatusliku loodusõnnetuse või mõne muu sündmuse korral, mil piirkond muutub ajutiselt elamiskõlbmatuks. Tasub läbi mõelda, mida pereliikmed vajavad, et kodust eemal olles hakkama saada, sest õnnetuse korral pakkimiseks aega ei jää.

Kui ametiasutused on andnud käsu varjuda ning inimene juba on kusagil hoones – kodus, koolis, tööl või kas või poes –, siis tuleb sinna jääda. Eemale tuleb hoida akendest ja rõdudest ning kuulata edasisi suuniseid.

Juhul, kui ollakse näiteks tänaval, siis on Eestis ehitisi, kuhu võib vajadusel peitu minna. Varjendiks sobib rajatis, mis on (soovitavalt) betoonist, maa all ja ilma akendeta – näiteks maa-alune parkla või tunnel. Enda läheduses tuleb hoida mobiiltelefon koos laadijaga, et saada edasisi juhiseid. Käepärast tasub hoida laetud akupank.

**Ka korteriühistud peavad olema kriisideks valmis**

Et võimalikult hästi kriisidega toime tulla,peab igal korteriühistul olema plaan, kuidas käituda ja mida teha, kui elamus katkeb veeteenus, kaugküte või elekter.

**Millele tähelepanu pöörata:**

* Kas maja kõik elanikud saavad kriisi korral ise hakkama või on ühistu tasemel kokku lepitud abivajavate elanike abistamine? Ühistu liikmetel on olemas omavahelised kontaktid ning juhtidel teada teenuse osutajate ja omavalitsuse kontaktid, kuhu probleemi korral helistada.
* Igasuguste sõlmpunktide juurdepääsude võtmed olgu erinevatel inimestel, mitte ainult ühel
* Uste, väravate, tõkkepuude jms avamine elektrikatkestuse korral – need peaksid olema avatavad ka mehaaniliselt. Samamoodi peaks muid tehnoseadmeid (signalisatsioon, küte, konditsioneer vms) saama katkestuse korral manuaalselt juhtida.
* Kui majas on lift, siis varustada see juhendiga, mida teha lifti ootamatul seiskumisel.
* Kaugküttesüsteem jätkab enamasti elektrikatkestuse korral toimimist, kuid soojus ei jõua trassidest majja. Mõelge läbi, kas teie maja vajab elektrikatkestuse korral generaatorit.
* Pikemaajaliste vee- ja kanalisatsioonikatkestuste puhuks saab vajadusel tellida välikäimlaid ja veemahuteid.
* Ühistul on mõistlik koguda infot, millistel elanikel on võimalus minna ajutiselt mujale elama. Samamoodi tasub kaardistada majaelanikud, kes iseseisvalt lahkuda ei suuda ning vajavad selleks abi. Nendest tasub ka omavalitsusele teada anda.

|  |
| --- |
| **Olulised telefoninumbrid*** Hädaabinumber112
* Riigiinfo telefon 1247
* Perearsti nõuandetelefon 1220
* Elektrilevi rikketelefon 1343
* Maanteeinfo 1510

**Olulised veebileheküljed*** Kriis.ee
* Olevalmis.ee ja rakendus „Ole valmis!“
* Rescue.ee
 |

|  |
| --- |
| **Kuidas helistada hädaabinumbrile, kui operaatoril pole levi?*** Tee SIM-kaart telefonis mitteaktiivseks. Nuppudega telefonist võta lihtsalt SIM-kaart välja ja helista seejärel 112.
* Nutitelefon tuleb taaskäivitada ja jätta seejärel SIM-kaardi PIN-kood sisestamata ning helistada 112. Pärast hädaabikõnet aktiveeri SIM-kaart uuesti. Vaid aktiveeritud SIM-kaardi korral saab päästekorraldaja levi olemasolul Sulle tagasi helistada, kui selleks tekib vajadus.
* Kui igasugune telefonside puudub, mine abi kutsuma lähimasse päästekomandosse, politseijaoskonda, kiirabi baasi või haigla erakorralise meditsiini osakonda.
 |