

# Märka ja hooli!

## Juhis kodanikule



Paljud meist on avalikus kohas kokku puutunud abi vajava inimesega, aga tihti ei tule me selle peale, et saame abivajajat kõige esimesena aidata. On vähetõenäoline, et politseipatrull või kiirabirühm bussipeatuses kõssitava abivajajani jõuab, kui keegi hädasolijast teada ei anna. Sestap on oluline märgata teisi enda kõrval ja aidata abivajajaid. Ära unusta selliseid inimesi ka argimurede keskel, sest ükskord võid Sinagi teiste tähelepanu ja hoolt vajada.

Selleks et aidata, ei pea Sa tegutsema üksi, vaid Sulle on toeks rida partnereid, kelle poole saad pöörduda, kui Sul napib teadmisi ja oskusi, või kelle juurde suunata neid, kelle mure lahendamist vajab.

## Kuidas aidata abi vajavat inimest?

### Lasteabi telefon

Igäuks peab viivitamatult teatama abivajavast ja hädasolevast lapsest, kui ta mõnest sellisest olukorrast teada saab. Lihtsam viis selleks on helistada riiklikule lasteabi telefonile **116111** või võtta nendega ühendust internetis: [www.lasteabi.ee](http://www.lasteabi.ee).

### Naisteliin

Kui Sa oled kogenud füüsilist, vaimset ja/või seksuaalset vägivalda, siis võid helistada üleriigilisel lühinumbril **1492** või otsida lisainfot [www.naisteliin.ee](http://www.naisteliin.ee).

### Ohvriabi

Kõigil inimestel, kes on langenud hooletuse või halva kohtlemise, füüsilise, vaimse või seksuaalse vägivalda ohvriks, on õigus ohvriabile. Iga inimene, kellele on põhjustatud kannatusi või tekitatud kahju, võib abi saamiseks pöörduda ohvriabitöötaja poole. Nad on koondunud sotsiaalkindlustusameti alla ja nende kontaktid leiad siit: <http://www.ensib.ee/ohvriabi-ja-lepituskeskus/> või helistades infotelefonile **16106**.

### Eluliin

Eluliin on mõeldud kriisiseisundis inimeste aitamiseks ja emotsionaalseks toetamiseks.

- **Eestikeelne usaldustelefon 655 8088** on avatud iga päev (k.a riiklikud pühad) kell 19–07.
- **Venekeelne usaldustelefon 655 5688** on avatud iga päev (k.a riiklikud pühad) kell 19–07.
- Võrgukodu: [www.eluliin.ee](http://www.eluliin.ee).

### Sõltuvusprobleemide korral

- **Uimasti ja HIV/AIDSi tasuta anonüümne tugitelefon 1707** annab asjakohast nõu nii eesti kui vene keeles iga päev kell 9.00–20.00. Helistamine on tasuta (ka mobiiltelefonilt).
- **Anonüümsed alkohoolikud.** Abi saab infotelefonil **529 9955** ja e-maili teel [teenindus@aaestonia.com](mailto:teenindus@aaestonia.com).

### Arstiabi infoliinid

- **Perearsti infoliin 1220.** See on üleriigiline telefon, kus saab eesti ja vene keeles meditsiinilist nõu ööpäev ringi. Antakse nõu lihtsamate terviseprobleemide korral, esmaseks abiks ning vajadusel ka infot tervishoiukorralduse asjus. Helistaja isikut ei tuvastata, helistada ja nõu küsida võivad ka ravikindlustuseta inimesed.
- **Lastearsti infoliin 1599.** Lapsevanemad saavad nõu iga päev kella 8.00–24.00. **Kõneminut maksab 15 krooni**; nõu annavad nii Tallinna lastehaigla kui ka pensionieas arstid.
- **Mürgistusteabe infoliin 16662.** Tööpäeviti kell 9.00–17.00 saab teavet mürgistuse, näiteks kodukeemia, ravimite vale manustamise ja laste mürgistusküsimuste kohta.

## Politsei

Politsei hädaabinumber **110**

Liiklusliini telefon **14900**

Kliendiinfo telefon **612 3000** (E-R 8.00-18.00)

## Politsei- ja piirivalveamet

Pärnu mnt 139, Tallinn 15060

telefon **612 3300**

[ppa@politsei.ee](mailto:ppa@politsei.ee)

### Põhja prefektuur

Pärnu mnt 139, Tallinn 15028

telefon **612 4000**

[pohja@politsei.ee](mailto:pohja@politsei.ee)

### Ida prefektuur

Rahu 27, Jõhvi 41588

telefon **337 2200**

[ida@politsei.ee](mailto:ida@politsei.ee)

### Lääne prefektuur

Pikk 18, Pärnu 80089

telefon **444 6400**

[laane@politsei.ee](mailto:laane@politsei.ee)

### Lõuna prefektuur

Riia 132, Tartu 50096

telefon **730 8800**

[louna@politsei.ee](mailto:louna@politsei.ee)

### Päästeamet

- Hädaabinumber **112**
- Päästeala infotelefon **1524**.

Infotelefoni peamiseks eesmärgiks on vahendada päästeala infot, sh tuleohutusnõuanded, kodu turvalisus, päästeasutuste kontaktid ja päästeala tegevuste tutvustamine.

## Oma linnas või vallas saad abi küsida sotsiaal- või lastekaitsetöötajalt

**Sotsiaaltöötaja** tegeleb nii nõustamise kui ka konkreetse abi osutamisega. Tema tööks on aidata neid inimesi, kel on suurem risk sattuda raskesse majanduslikku olukorda, nt töötud, eakad, kodutud, hulkurid, puuetega inimesed, narkomaanid ja krooniliselt haiged inimesed.

**Lastekaitsetöötaja** peamiseks tööülesanneteks on nõustada, informeerida lapsi ja peresid, korraldada nende probleemide lahendamist, ning seostada toetusi, teenuseid ja muud abi, et tagada lapse õigusi ja heaolu.

## Veel mõned olulised kontaktid:

## Kui tahad, et Sul oleks parem ja turvalisem elada, siis leiad mõttekaaslasi siit:

- **Külaliikumine Kodukant.** Liikumine toetab aktiivseid ja teotahtelisi inimesi Eesti külates. Lisainfot leiad telefonil **646 6636** või kodulehel [www.kodukant.ee](http://www.kodukant.ee)
- **Naabrivalve** eesmärgiks on suurendada elanike turvalisust kodudes ja nende lähemas ümbruskonnas elanike endi aktiivse tegutsemise tulemusel. Rohkem infot leiad telefonidel **652 2522; 513 6630** või kodulehel [www.naabrivalve.ee](http://www.naabrivalve.ee)
- **Korterühistute liit** aitab korteri- ja hooneühistuid nende igapäevaelu korraldamisel. Lisainfot leiad telefonil **627 5740** või [www.ekyl.ee](http://www.ekyl.ee)

Häid mõtteid ja soovitusi omaenda ja kodukoha turvalisuse parandamiseks leiad [www.kuriteoennetus.ee](http://www.kuriteoennetus.ee) rubriigist **Kuidas mina saan ennetada kuritegusid?**