



INFOMATERJAL BEEBIVANEMATELE

kodu kohandamiseks lapse
esimesel eluaastal

Et tagada beebile turvaline kasvukeskkond ja vältida õnnetusi, saab lapsevanem juba varakult hinnata kodust keskkonda ja võtta kasutusele meetmed, millega tõsta beebi ohutust ja vältida õnnetustesse sattumist. Beebi heaolu sõltub 100% täiskasvanu hoolest. Anna oma panus, et vigastusi vältida, lähtudes allpool toodud soovitustest.



KÕIGE OLULISEM

1. Beebile on ööpäev läbi tagatud täiskasvanu järelevalve. Hooldaja on vastutustundlik, teadlik ohtudest ning nende ennetamise võimalustest.

2. Kohanda beebit ümbritsev keskkond tema eale ja vajadustele vastavaks ning tervist hoidvaks.

3. Kui õnnetus hinda olukorra tõsidust, anna esmaabi, vajadusel konsulteerige spetsialistiga või kutsu abi.

ESIMESEL AASTAL ON SINU BEEBI ARENG VÄGA KIIRE

1. elukuul õpib ta jälgima vanemate või objektide liikumist ning reageerib helidele neid silmadega otsides.

2. elukuul hakkab naeratama ja ka naeratusale, kõnetamisele naeratusega vastama, huvi pakuvad mänguasjad ja ta hakkab neid silmadega rohkem jälgima.

3. elukuul beebi koogab, huvitub oma sõrmedest, paneb käsi suhu.

4. elukuul oskab ta sirutada käe rippuva mänguasja poole, haarab sellest kinni, paneb mänguasju suhu.

4.-5. kuul õpib beebi keerama seljalt kõhule ja tagasi seljale, kõhuli toetab end sirutatud kätele ja ühele käele, laliseb.

6. elukuul toetub beebi täielikult sirgetele kätele, hakkab edasi liikuma ehk roomama, oskab panna esemeid ühest käest teise, mõni oskab juba sümmeetriliselt istuda ning käputab, beebide areng on väga erinev. Alates 6. elukuust hakkab sööma lusikast lisatoitu.

Sinu beebi omandab alates **7. elukuust** väga kiiresti uusi oskusi, hakkab tõusma toe najal püsti ning kõndima. Kuna beebi pea on kehaga võrreldes proportsionaalselt suurem, siis on tal täiskasvanust keerulisem tasakaalu hoida, sellega kaasneb suurem kukkumise oht ning esemete vastu vigastada saamise oht.

Hoia kodu korras ning kohanda seda

lapse kasvades, et lapse käeulatusse ei satuks ohtlikke asju, mis võiksid põhjustada lämbumist, mürgistust, põletust, uppumist vm õnnetusi. Hooliva ja armastava lapsevanema roll on luua lapse turvaliseks kasvamiseks, arenemiseks, maailma avastamiseks ning uurimiseks turvaline keskkond. Lapse parim kaitse on täiskasvanu järelevalve.

BEEBI UNI

Kõik uuringud toetavad toa jagamise kaitsvat mõju lapsele. Vanematega ühes toas magamine vähendab oluliselt imiku äkksurma riski, soodustab edukat imetamist ning aitab kiiresti reageerida imiku vajadustele. Maailma Terviseorganisatsiooni soovitus on hoida last vanemate toas esimesed 6–12 kuud. Piisav uni tagab lapse eakohase arengu ja hea tervise ning une kvaliteet võib mõjutada lapsevanemate igapäevast toimetulekut, vaimset tervist ja omavahelisi suhteid.

- Võrevoodi peab olema originaalpulkadega, mis on 4,5–6,5 cm vahedega, et beebi ei jääks kinni. Voodipõhi peab olema reguleeritav, et seda beebi kasvades allapoole lasta. Kui beebi on juba nii suur, et suudab ise kõndida, siis võib mõned voodipulgad eemaldada, et ta saaks vajadusel ise voodist välja tulla, nii väldid voodist väljaronimisel kukkumisohtu.
- Beebivoodi hoia üleliigsetest asjadest vaba. Mänguasjad, padjad, beebi-

pesa, voodipehmenemus ei ole turvalised, laps võib neile peale keerata või takerduda, on lämbumise oht. Madrats olgu vastsündinule ja imikule sobilik.

- Magamistoa soovituslik temperatuur on ca 18–20 °C ja beebit peaks vastavalt riietama, väldi ülekuumenemise ohtu, pea ei tohi olla kaetud, riideid võiks olla nii palju, et tekki ei pea peale panema.
- Kui soovid beebit une ajaks teki sisse mähkida, siis seda võib teha esimesed kolm elukuud, kuni ta õpib end kõhuli keerama, alternatiivina võib kasutada magamiskotti.
- Aseta beebi magama selili asendisse, et vähendada äkksurma ohtu, isegi vastsündinu on külili magades võimeline end läbi une sipeldes kõhuli keerama.
- Kui beebi magab vanematega ühes voodis, siis madrats peab olema kõva, mitte läbivajuv; beebi peab magama ema ja seina vahel, mitte ema ja isa vahel, seina ja madratsi vahel ei tohi olla ruumi, kuhu beebi saaks maha veereda. Beebiga koos magades peab ta pea asetsema ema omast kõrgemal, et öösel kogemata talle tekki üle pea ei tõmmataks.
- Perevoodi on vastunäidustatud, kui mõlemad vanemad on ülekaalus, kui üks vanematest suitsetab, on tarvitanud alkoholi või võtnud

unerohtu, kui seal magab veel teisi lapsi või lemmikloom.

BEEBI RIIETAMINE

- Vali oma beebile mugavad ning nahasõbralikud riided, väldi pikki paelu, nõõre, kuhu beebi võiks keerates kinni jääda.
- Beebi riietamisel arvesta kindlasti toa- või välistemperatuuriga, hea on last riietada kihiliselt, mis võimaldab vajadusel liigseid riideid ära võtta või juurde lisada, nii saad vältida ülekuumenemise või alajahtumise ohtu. Keha termoregulatsioon kujuneb välja esimese eluaasta jooksul. Higinäärmete nõrk töö suurendab ülekuumenemise ohtu kõrge temperatuuri korral. Ülekuumenemine on üks beebide äkksurma sündroomi põhjustest.
- Beebi kasvades vali eakohaseid riideid, mis ei takistaks lapse liikumist ega kinnijäämist.
- V väldi pikki sälle, eelistada rõngassalli, müts võiks olla samuti ilma rippuvate paelteta.
- Kui beebi juba kõnnib, vali mugavad ja libisemiskindlad jalanõud.

BEEBI VANNITAMINE JA HOOLDUS

- Mähkimisalus peaks olema terve, turvaline, kõrgete äärtega, libisemiskindel. Kõik, mida on vaja beebi mähkimiseks, riidesse panekuks või



puhastamiseks, olgu käeulatuses, ära jäta beebit mähkimisalusele ilma järelevalveta.

- Beebid arenevad vahel ootamatult kiiresti ning hakkavad pöörama-keerama või istuma-astuma siis, kui sa seda kõige vähem ootad või valmis oled, seega ära jäta beebit kunagi üksi voodile, diivanile või mähkimislauale, isegi hetkeks.
- Kontrolli, et vannitoa põrand oleks õige karedusastmega või kaetud libisemiskindla katte või ainega.
- Voolava vee temperatuuri peaks kontrollima vahetult enne vee beebile suunamist (dušš), ohutum on vannivett valmis tehes alustada külmast veest ja lisada seejärel kuumat. Hea, kui kraan oleks varustatud termostaadiga, kraanivee maksi-

maalne temperatuur alla 45 °C .

- Beebit ei jäeta kunagi ilma järelevalveta vanni või mullivanni, isegi hetkeks, ning vann ja mullivann tüh- jendatakse alati pärast vannitamist.
- Hoida hooldusvahendeid, mähkmeid, mähkmepakendeid jms beebile kättesaamatus kohas.

BEEBI TOITMINE

- Kui beebi saab rinnapiima või piima- segu, siis kuni 6. elukuuni ei ole tarvis talle pakkuda muid vedelikke (vesi, mahl, tee).
- Kui toidad beebit lutipudelist, kont- rolli, et pudel ja lutt on valmistatud ohutust materjalidest, on terved, on valitud vastavalt beebi vanusele ning neid on hooldatud/pestud õigel viisil ja sobivate vahenditega.

- Piimasegu peab valmistama vastavalt pakendil olevale juhendile. Toitmispudel peab olema vaid selle beebi toitmiseks ning igal korral puhas, vastasel juhul võib beebi saada sooleinfektsiooni ning sattuda haiglasse.
- Beebit lutipudelist toites hoia teda alati enda süles, ära jäta söövat beebit üksinda voodisse.
- Peale toitmist hoia beebit mõned minutid püstises asendis, et alla neelatud õhk maost välja pääseks, nii väldid toidu tagasiheidet ning selle sattumist hingamisteedesse.
- Öiste toitmiste ajal kasuta kollase või oranži valgusega öölampi, selline valgus ei sega unehormoonide tootmist ning saad beebiga turvaliselt toimetada.
- Öiseks toitmiseks vali turvaline koht, väldi kiik- või tugitoolis toitmist, sest kui väsimuse tõttu magama jääd, võib beebi sülest maha kukkuda.
- Kui alustad lisatoidu pakkumist, siis veendu, et pakutav toit ja jook vastab beebi eale ja oskustele, on õigel temperatuuril ja õige koostisega. Paku seda lusika pealt, ole kannatlik, ära kiirusta, beebi alles omandab uut oskust. Ära ürita söötmise ajal beebit naerma ajada ega soodusta jutustamist, beebi võib toitu hingamisteedesse tõmmata. Kui kasutad söögitooli, kinnita beebi sinna turvaliselt.

- Kui pakud näputoit, nagu näiteks viinamarjad, kirsstomatid ja muud pehmed puu- ja köögiviljad, lõika need lämbumise vältimiseks väiksemateks tükkideks.

BEEBIGA ÕUES

- Lapsevanker peab vastama beebi vanusele, hooajale, olema terve, turvaline, töökorras, pimedal ajal liikudes varustatud helkuriga. Kui kasutad käru, siis kinnita laps alati turvarihmadega.
- Beebit õue magama pannes aseta jalutuskäru nii, et see ei saaks ümber kukkuda ega ära veereda.
- Beebi võib õue magama jätta vaid järelevalve all, veendu, et lemmikloomad ei pääseks vankrisse.
- Aseta vanker või käru varjulisse kohta, otsese päikese käes tekib ülekuumenemise oht.
- Putukahammustuste vältimiseks kata vankrisuue selleks ette nähtud putukavõrguga. Tuule, vihma või lume kaitseks võib vankrit katta vaid selleks ettenähtud ilmastikukindla kattega.
- Beebiga suvel õues viibides kaitse beebi pead otsese päikese eest mütsiga ning nahka kaitsekreemiga.
- Talvel on õues magamiseks sobiv temperatuur kuni -10°C , kuid pida meeles ka muid tegureid, nagu tuulekülm ja sademed, mis võivad -8°C puhul tunduda nagu -15°C .

BEEBIGA AUTOSÕIDUL / LIIKLUSES

- Autosõidul kasuta alati kaalu-kategoriale vastavat avariivaba turvahälli; vaheta see aegsasti turvaistme vastu, sest enamasti on see mõeldud kuni 15. kuuni või kaalu-kategooria järgi. Turvahäll aseta vaid seljaga sõidusuunas. Beebit ei tohi turvahällis sõidutada juhi kõrvalistmel, kui on aktiveeritud auto esiturvapadi (*airbag*). Turvahällis lamades peab beebi olema 45-kraadise nurga all, liiga püstises asendis vajub beebi lõug rinnale ja see võib tekitada hingamisraskusi, kuni selleni, et laps ei saa üldse hingata. Soovitatakse võtta ette vaid lühikesi sõite, kuni 2 tundi. Pikalt turvahällis olemine koormab beebi kaela ja selga.
- Beebit ei jäeta üksinda autosse, isegi lühikeseks ajaks.

- Turvahäll (ka lamamistool) aseta alati põrandale, mitte kõrgemale tasapinnale, kinnita alati turvarihmad, ka lühikeseks ajaks beebit turvahälli asetades.
- Beebit rattaga sõidutades kasuta kaalukategoriale vastavat rattatooli/istet, ning kandke kiivreid, pimedal ajal helkurit.

BEEBI MÄNGUASJAD

- Beebile mänguasju valides veendu, et need on terved, ohutud, ei sisalda väikseid osakesi ega purune kergesti ning vastavad eale.
- Aeg-ajalt kontrolli beebi mänguasjade ohutust ning terviklikkust, hoolda ja hoia neid puhtana.
- Palu vanemaid lapsi hoida oma mänguasju beebist eemal.
- Kui kasutad lutiketti või -hoidjat, eelista lühikesi kangast, heegeldatud, söögisilikoonist või ohutust plastist paelu, mis ei ole pikad ja mille puhul puudub oht, et need lapse kaela ümber läheksid. Väldi pärlitest jms väikestest esemetest käsitööna valmistatud kette.

BEEBI JA LEMMIKLOOMAD

Tihti peale hindavad vanemad oma pere lemmiklooma ohutuks ja seetõttu pööratakse ettevaatusele vähem tähelepanu. Ära jäta beebit lemmikloomaga omaette.



KODUKESKKOND

- Kui beebi hakkab roomama või käputama ja kõndima (ka toe najal), peab tagama, et teda ümbritsev keskkond oleks turvaline, teise lapse väiksed mänguasjad või muud väikesed esemed, plastkatted, kotid ei tohi olla imiku käeulatuses, kuna võivad põhjustada lämbumisohtu.
- Pehmenda mööbli teravad ääred ja nurgad spetsiaalsete kaitsmetega.
- Kardinate ja ruloode nõõrid ei tohi lahtiselt rippuda, beebi võib nendesse kinni jääda, tekib lämbumisoht, aken-del peavad olema piiravad kinnitused.
- Ustele paigalda piirajad, mis takistavad ukse täielikku sulgumist ning WC-ja vannitoauksel peab olema väljast avamise võimalus.
- Turvalisuse suurendamiseks kinnita kapid, kummutid, riulid, pörandalambid jms kohtkindlalt. Taga, et mööblisahtlid ning ukSED on vaikselt sulguvad ja lapselukuga. Laual väldi rippuvat laudlina.
- Vaata üle, et kodus olev kodukeemia, pesu- ja puhastusvahendid, alkohoolsed joogid ning ravimid oleksid originaalpakendis beebile kättesaamatus kohas, soovitatavalt lukustatud kapis.
- Kata pistikupesad kaitsmetega, kinnita või peida lahtised juhtmed.
- Vaata üle enda kodus ja selle ümbruses olevad taimed, et need oleksid beebile ohutud ja kättesaamatud.
- Õueala peab olema beebile turvaline;

sõiduteed, amortiseerunud mänguväljakud, lahtised liivakastid võivad olla beebile ohtlikud.

- Kui sul on beebi süles, ära võta kätte kuumi jooke, sööke või esemeid.
- Põletuse vältimiseks varusta küttekahad, radiaatorid piirdega. Praeahi, pliit võiks olla lapselukuga. Ära jäta beebit üksinda lahtise tulekolde lähedale – põletuse ja tuleoht.
- Ära suitseta (ka veipimine, vesipiip, sigarillo) kodus, autos või beebi läheduses – sigaretisuitsuosakesed ladestuvad mööblile ja pörandale, mürgitades teisi ka siis, kui oled sigareti juba kustutanud; rohkem kui 80% mürgisest sigaretisuitsust on nähtamatu. On teaduslikult tõestatud, et tubakasuitsuga saastunud keskkond on üks imiku äkksurma põhjustest.
- Hoia noad, käärid ja teised tööriistad beebile kättesaamatus kohas.

MUUD OHUD

- Ostukärus kinnita beebi turvarihmadega selleks ettenähtud turvahälli või istme külge.
- Beebiga külas olles ole eriti tähelepanelik, beebid on uues keskkonnas uudishimulikud ning ei taju ohtu.
- Stressis ja depressioonis lapsevanem võib tahtmatult ohustada beebi vaimset ja füüsilist tervist. Hoolitse enda ja partneri vaimse tervise eest, vajadusel küsi abi perearstilt või pöördu spetsialisti poole.

Esimese eluaasta kontrollküsimustik beebivanematele

MAGAMISTUBA

- ☐ Beebi voodi on terve, originaalvõre ja tugeva madratsiga, mis arvestab tema ealisi vajadusi.
- ☐ Beebi voodis ei ole üleliigseid esemeid (mänguasjad, voodipehmendus, tekid, padjad).
- ☐ Et vältida hällisurma ohtu, panen beebi magama selili, kuni ta õpib ise pöörama.
- ☐ Beebit küllili magama asetades veendun, et ta on selja tagant täielikult toestatud ning puudub oht kõhuli keeramiseks.
- ☐ Kui beebi magab ühe vanema kõrval, on beebi pea vanema peast kõrgemal.
- ☐ Riietan beebi vastavalt temperatuurile, väldin ülekuumenemise/alajahtumise ohtu.
- ☐ Magamistoa temperatuur on ca 18–20 °C; ülekuumenemine suurendab hällisurma riski.
- ☐ Öösel põleb ohutuks liikumiseks oranžika valgusega lamp.
- ☐ Lamamistooli asetan alati põrandale, mitte kõrgemale tasapinnale.
- ☐ Magamistuba on tubakasuitsuvaba.
- ☐ Lemmikloom ei maga beebi voodis.

VANNITUBA JA SAUN

- ☐ Enne beebi asetamist vette, kontrollin alati kraanist voolava vee või vannivee temperatuuri, et see oleks 37 °C.
- ☐ Põrand on kuiv või kaetud libisemist

takistava kattega, et vältida kukkumist koos beebiga.

- ☐ Pesuvahendid ja kodukeemia hoian originaalpakendis, suletud anumaski ning beebi käeulatuses eemal.
- ☐ Mähkimislaud/alus on terve, turvaline, kõrgete äärtega, libisemiskindel.
- ☐ Vannitoas ja vannis olen alati beebi juures, peale vannitamist tühjendan vanni.
- ☐ Beebit rietales ja mähkides hoian hooldusvahendid käepärast, ei jäta hetkekski beebit mähkimislauale üksinda.
- ☐ Saunakerisel on piirded, et vältida põletust; takistan beebil saunalavale ronida.
- ☐ Paigaldan kodu ustele piirajad, mis takistavad ukse täielikku sulgumist; WC- ja vannitoaukse lukkudel on väljast avamise võimalus.

ELUTUBA

- ☐ Vaatan elamise üle beebi silmade ja haarde kõrguselt ning eemaldan kõik väiksed mänguasjad või muud väikesed esemed, plastkatted, kotid, kergesti purunevad või lõikavad, torkivad esemed, mis võivad sattuda beebi haardeulatusse ning olla ohtlikud.
- ☐ Kontrollin, et toas ei oleks mürgiseid taimi.
- ☐ Katan seinakontaktid/pistikupesad spetsiaalsete kaitsmetega.

- ☐ Vaatan üle, et toas pole kardinat ja ruloode lahtiselt rippuvaid nõõre, juhtmeid, lilli, laudlinu jm lahtiseid esemeid, mida beebi saaks haarata, enda peale tõmmata või nendesse takerduda.
- ☐ Veendun, et beebi ei viibi teleri vm välise stimulaatori ees, mis võib kahjustada tema ebaküpset arenevat närvisüsteemi.
- ☐ Väldin pidevat mürafooni, mis on beebi jaoks väsitav ja ülestimuleeriv.
- ☐ Veendun, et beebi ei saa ronida lauale, riulile või muule pinnale, kus on kukkumisoht.
- ☐ Teravad mööblinurgad kaitsen pehmendusega.
- ☐ Mööbli ukсед ja sahtlid on lapse-lukuga ja vaikselt sulguvad, et beebi sõrmed ei jääks vahele.
- ☐ Takistan beebi ligipääsu aknalauale ja/ või rõdule, kus on allakukkumise oht.
- ☐ Trepil ette panen piirava lukustatud värava nii alla kui üles korrusele ning palun kõigil pereliikmetel hoida väravat suletuna.
- ☐ Trepp on varustatud käepidemega, astmed on libisemiskindlad, liigun beebiga üles ja alla ettevaatlikult.
- ☐ Tulekolded ja radiaatorid on piiratud ning beebile ohutus kauguses.
- ☐ Igal korrusel on suitsuandur, mille toimivust kontrollin iga kuu.

KÖÖK

- ☐ Jahutan beebile pakutava toidu enne toitmist sobiva temperatuurini.
- ☐ Pudelid, lutid ja toitmistarvikud vastavad beebi eale, on terved,

puhtad, ohutud.

- ☐ Pakun eale vastava konsistentsiga püreestatud lisatoitu lusika pealt või suurte viilude/kangidena, mida beebi saab haarata ja mis ei mahu korraga suhu.
- ☐ Lisatoitu andes on beebi söötmistooli kinnitatud istuvas asendis ning ei saa sealt iseseisvalt välja ronida; olen toitmisel kannatlik, ei kiirusta.
- ☐ Kui joon kuuma jooki või süön noa ja kahvliga, tõstan beebi sülest või kandelinast välja.
- ☐ Pliidinupud on lukus või kaitstud, ahju ukسل on kuumakaitse või beebi ligipääs on takistatud muul viisil.
- ☐ Põrandal ei ole lemmiklooma toitu, kodukeemiat, veeanumaid ega purunevaid esemeid.

ÕUEALA

- ☐ Vanker on terve, ohutu, vastab hooajale, on varustatud helkuriga ning töökorras.
- ☐ Kui beebi magab vankris, olen veendunud, et vankril on pidur peal.
- ☐ Kui beebi magab kärus, siis on ta kinnitatud turvarihmadega.
- ☐ Väldin vankrile otsest päikesepaistest, mis võib põhjustada ülekuumenemist või päikesepõletust beebi tundlikule nahale.
- ☐ Kaitsen vankrit tolmu, vihma jm sademete, putukate eest ainult selleks ette nähtud kattega, samuti tuuleliide eest, et vanker ümber ei läheks.
- ☐ Tagan magavale beebile õues järelevalve, tean, et beebi valvaks ei sobi koduloomad ega eelkooliealine laps,

kes võivad käituda ettearvamatult.

- ☐ Kontrollin, et õueala oleks beebile turvaline; sõiduteed, amortiseerunud mänguväljakud, lahtised liivakastid võivad olla beebile ohtlikud.
- ☐ Tagan, et veekogud ja -anumad oleksid piiratud ligipääsuga.
- ☐ Kontrollin, et hoovis ei kasva mürgiseid taimi.
- ☐ Veendun, et õues olevad koduloomad on beebile ohutud, ning ei jäta neid omavahele.

LIIKLUS

- ☐ Kinnitan beebi turvahällis turvarihmadega, isegi lühikese sõidu ajaks.
- ☐ Autos on beebi alati turvahällis, mis on kinnitatud vastavalt kasutusjuhendile.
- ☐ Olen veendunud, et auto turvapadi on välja lülitatud, kui turvahäll on asetatud esiistmele.
- ☐ Võtan beebi alati kaasa, kui lahkun autost.
- ☐ Turvahälli asetan alati põrandale, mitte kõrgemale tasapinnale.
- ☐ Jalgrattaga sõites asetan beebile ja endale pähe kiivri ning veendun, et beebi on oma turvaistmele kindlalt kinnitatud.
- ☐ Ostukäru kasutan beebile mõeldud istet ning püsin ise alati ostukorvi juures.

ESEMED JA MUUD OHUD

- ☐ Mänguasju valides veendun, et need vastavad alla üheaastaste laste standardile, st ei sisalda väikeseid eemaldatavaid osi ega mürgiseid materjale, pole nõore, paelu, kilet või

muid eraldatavaid osakesi või kergesti kättesaadavaid patareisid.

- ☐ Beebile riideid valides väldin pikki nõore ja paelu, sälle.
- ☐ Kontrollin, et isevalmistatud mänguasjad, sh lutikett, ei ole purunemisohtlik, et väikesed osad ei eralduks ega satuks beebile suhu ega hingamisteedesse.
- ☐ Beebi luti, mänguasjad ja käed hoian puhtana, et neid suhu pannes ei nakatuks beebi haigustekitajatega.
- ☐ Tõstan beebit alati hellalt ja hoolivalt, et vältida beebi raputamist.
- ☐ Tagan beebile pideva järelevalve, abistaja puhul olen veendunud, et tegemist on turvalise inimesega, kes suudab beebi vajadustele reageerida, ei ole alkoholi- ega muu uimastijoobes, ei suitseta beebi lähedal.
- ☐ Hindan hooldaja liikumisvõimet ja vaimset võimekust beebi eest hoolitseda.
- ☐ Mul on teadmised esmaabist ning hädaabinumbreid salvestatud telefoni.
- ☐ Kutsun abi või pean nõu spetsialistiga, kui on juhtunud õnnetus: kukkumine, muljumine, põletus.
- ☐ Hoolitsen enda vaimse tervise eest, vajadusel küsin abi perearstilt, psühholoogilt või mõnelt muult spetsialistilt.

ESMAABI

- ☐ Koduapteegis on vahendid haava puhastamiseks ja sulgemiseks plaastri või sidemega.
- ☐ Mul on käepärast telefoninumbreid, kust saan abi kutsuda või küsida.
- ☐ Leian võimaluse läbida esmaabikoolitus, et õnnetuse korral aidata kannatada saanud last.

PÄÄSTEAMET



Vigastused on ennetatavad!

Riiklikud abitelefonid:

Lasteabi.ee
116 111

112
SOS

1220
Perearsti nõuanne
Ülariigiline perearsti nõuandetelonen

Mürgistusinfo
16662
www.16662.ee