

**PÄÄSTEAMET**



**INFOMATERJAL EAKALE  
KODUS OHUTUSE  
TAGAMISEKS**

## ÕUEALA

- Eemalda vanad ja poolmädanenud ning viltu kasvanud puud, mis võivad murduda ja õnnetuse põhjustada.

## KÖNNITEED JA PEAMISED LIIKUMISRAJAD

- Puhasta ja korrasta võimalusel kohe peamised käiguteed (eemalda takistused, lahtised kivid, märgista suuremad augud jne). Paranda võimalusel kohe puudulik valgustus.
- Talvel liivata või soolata või kasuta muid vahendeid (nt tuhk, graanulid) õuealal olevail käiguteedel, et vähendada libedust ning vältida kukkumist.

## VÄLISTREPID

- Korrasta võimalusel kohe peamised käiguteed ja korrigeerige valgustust (vaheta pirn, paigalda patareidel töötav lamp vms), eemalda trepilt lahtised ohtlikud esemed, paigalda libisemisvastane teip.
- Vaipkatetega (sh uksematid) treppide puhul kinnita või eemalda lahtised nurgad, üles- või allapoole kooldunud osad.
- Paigalda käsipuud.

## VEEKOGUD (NT TIIGID, BASSEINID, TÜNNISAUNAD, VIHMAKOGUJAD, KAEVUD)

- Vaheta välja pehkinud puitkonstruktsioonid või asenda lagunenud kivid uutega. Kui kaevu kivi- või puitkonstruktsioonid on lagunenud, võivad need tõsise õnnetuse põhjustada. Eriti ohtlikud on lahtised kaevusuud, kuhu tuleb paigaldada korralikud kaaned.
- Kindlusta pehmed kaldad – puhasta kaldapealsed sodist ja vanast rämpsust, vajadusel eemalda pinnas ja tugevda seda kruusa või killustikuga, et vältida vette libisemist.
- Paigalda veevõtukohta juurde käsi-puu või pump või veepaak, kuhu saab taimede kastmiseks vett koguda. See aitab vältida libedal pinnal libastumist ja õnnetust ära hoida.

## ELURUUMID

### SISSEPÄÄS JA LIIKUMINE RUUMIDES

- Paranda võimalusel kohe ligipääsu ja ukse avamise võimalused (nt vabasta käiguteed ukse paremaks avamiseks).
- Mitme ukse puhul kaalu ühe ukse



Tegevusi toetatakse Euroopa Majanduspiirkonna ja Norra finantsmehhanismide 2014-2021 programmi „Kohalik areng ja vaesuse vähendamine“ projekti „Kodukeskkonna vigastusriskide hindamise ja vähendamise meetoodika loomine ja piloteerimine ning seda toetavad tegevused“ eelarvest.



kasutamist. Kui on vaja kiirelt minna välja või siseneda, siis mitme ukse kasutamine on risk, kuna avama peab näiteks mitu lukku, õnnetuse korral on keerulisem kiirelt appi tulla.

- Paigalda libliklukk, mis tagab, et inimene korterisse seestpoolt lõksu ei jääks.
- Jäta varuvõti lähedastele või juhised võtme leidmiseks hädaohu korral.
- Korrasta esik, näiteks paiguta asjad ümber, vältida asjadest tingitud kukkumisoht ja loo istumisvõimalus, näiteks sobiva kõrgusega nelja jalaga taburet.
- Kui esik on kitsas, kaalu seinale klapptooli paigaldamist.
- Eemalda kõrge lävepakk või freesi

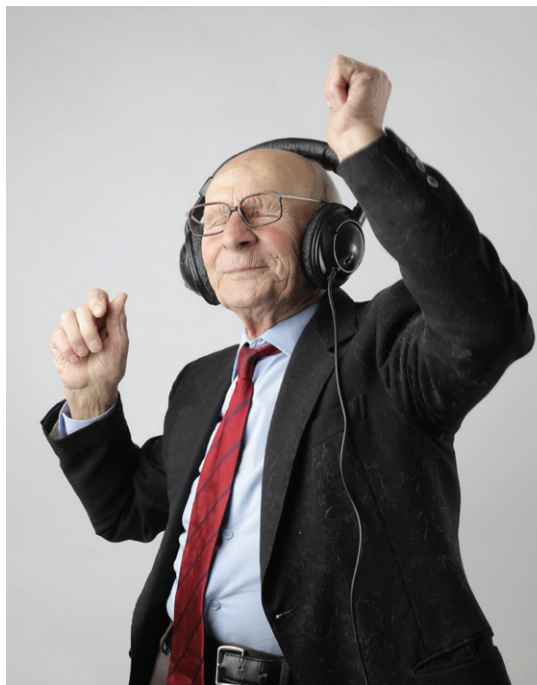
see põrandapinnaga samale tasele, et ei oleks üleminekuid.

- Kasuta toas jalas hästi istuvaid jalanõusid (näiteks susse), millel on libisemiskindel tald.
- Vaheta katkised vaibad tervete vastu.
- Kinnita lahtised vaibaservad ja paigalda vaiba alla libisemisvastane matt. Internetist otsimiseks kasuta otsisõnu „libisemisvastane matt“, „vaibateip“, „kahepoolne teip“.
- Korrasta kohe peamised liikumisteed (magamistuba-köök-WC). Vajadusel paiguta mööbel ümber nii, et käiguteed oleks vabad ja toas liikudes saaks millelegi toetuda.

- Hoia sagedasti kasutuses olevad põrandapinnad puhtad juhtmetest, jalanõudest ja muudest esemetest, mis asetsevad madalal ja võivad ette jääda.
- Hoia korras ja vaba evakuatsioonitee. Vajadusel paiguta mööbel ümber.
- Paiguta vannituppa ja kööki käepärane pika varrega mopp, et maha läinud vedelikke kiiresti koristada.
- Võimalusel korralda elu nii, et treppidest käimist oleks võimalikult vähe (eluruumid all, magamisruumid ülal vms), kaalu öösel näiteks potitooli kasutamist, kui magamistuba on üla- ja WC allkorrusel. Võta ühendust kohaliku abivahendite firmaga, kes aitab leida sobiva lahenduse.
- Kaalu trepile tooltõstuki paigaldamist. Internetist otsimiseks kasuta otsisõna „tooltõstuk“.
- Lisa treppidele kogupikkuses käsi- puud, mis on turvalised ja kergesti haaratavad.
- Paigalda trepiastmetele libisemisvastane teip, on olemas ka läbi- paiste teip. Internetist otsimiseks kasuta otsisõna „libisemisvastane teip“.
- Kinnita trepil olevate vaipkatete lahtised kohad.
- Paigalda liikumisanduriga öö- valgusteid. Näiteks paigalda tualetti valgusti, mille saab lihtsalt paigaldada ja soovi korral ka ära võtta. Internetist otsimiseks kasuta otsisõna „LED WC valgustus anduriga“.
- Paigalda kahepoolse teibiga peamisele käiguteele juhtmevaba liikumisanduriga LED-valgusti, nt koridori seinale, põranda lähedale, et see valgustaks öise teekonna WC-sse, kuid ei rikuks und. Internetist otsimiseks kasuta otsisõna „LED-öövalgusti“.
- Kasuta pimedas helendavaid klee- biseid, mida saab panna

## VALGUSTUS

- Lisa vajadusel liikumistrajektorile valgusteid.



põrandale ja pistikupesadesse ning mis töötavad nn suunanäitajana. Internetist otsimiseks kasuta otsisõnu „helkurribad“, „ohutusribad“, „reflekteeruvad ribad“.

- Paigalda voodi juurde lamp, mille lülitit saab vajutada voodist tõusmata.

## ELURUUMID

- Vaata üle, kas majapidamises on istumiseks sobivaid toole (pindu) ja need on kohtades, kus eakas peamiselt toimetab ja neid vajab.
- Ole teadlik erinevatest võimalikest abivahenditest, nt voodist tõusmiseks tugikäepide, lakke paigaldatavad toed või voodijalutsisse paigutatav pael. Internetist otsimiseks kasuta otsisõnu „tõusmise abivahend“, „tugikäepide“.
- Ära kiirusta voodist tõusmisel ja võta hetk pearingluse ennetamiseks.
- Kaalu kõvema ja/või kõrgema madratsi ostmist, kui voodi võimaldab selle paigaldamist ning sellest oleks abi – mõnikord piisab 5–10 cm lisakõrgusest, et inimesel oleks mugavam voodit kasutada.
- Ole teadlik funktsionaalse voodi rentimise või ostmise võimalusest, kui see on asjakohane. Internetist otsimiseks kasuta otsisõna „hooldusvoodid“.
- Soeta püsti tõusmist toetav tugitool või toolilt tõusmise abivahend,

kui see on asjakohane. Internetist otsimiseks kasuta otsingufraase „toolilt tõusmise abivahend“, „püsti tõusmist toetav tugitool“.

- Tee asjad käepäraseks. Nt võta kasutusele ravimikarp, millesse igapäevased ravimid sorteerida ja endale käepäraseks muuta. Tõsta rasked, kuid palju kasutatavad esemed köögis käepärasele kõrgusele.
- Hoia igapäevaselt kasutuses olevad asjad käeulatuses nii, et ei pea kõrgele upitama ega kummardama.
- Kaalu madalal asuvate, aga sagedasti kasutatavate pistikupesade kõrgemale toomist. Alternatiivina paigalda lühike kaitsmetega pikendusjuhe, mille saab tuua kõrgemale ja kinnitada näiteks kapi/kummuti peale, seinale vms.

## PESU- JA TUALETTRUUMID

- Asenda võimalusel vann dušinurgaga.
- Vanni astumiseks paigalda käetugi ning vannis pesemiseks istumisalus.
- Paigalda vanni/dušinurga põhja ja ette libisemiskindlad alused.
- Hoia vannitoas käeulatuses telefon või kukkumisvastane häiresüsteem, mis annab vajadusel lähedastele märku, kui oled hätta sattunud – suhtle vajadusel ka kohaliku omavalitsusega, kelle

kaudu on võimalik häiresüsteeme muretseda või kes saab kodu kohaldamise juures abi pakkuda.

- Paigalda tualettpoti kõrvale käetugi.
- Paigalda madala WC-poti korral potikõrgendus (käetugedega või ilma). Internetist otsimiseks kasuta otsisõna „potikõrgendus“.
- Kasuta öisel/pimeda ajal pigem potitooli, mille saab päevasel ajal silma alt ära panna. Kui selle kasutamine ei ole inimesele meel-mööda, vaata üle valgustus ning vajadusel leia elektrik, kes saaks aidata lisavalgustite paigaldamisel.
- Paigalda liikumisanduriga valgustus, kui valgustus on puudulik.

## **ELEKTRIJUHTMESTIK JA -SEADMED (SH HARUKARBID, PISTIKUPESAD, LÜLITID, PIKENDUSJUHTMED)**

- Uuri eluruumi elanikelt nende võimaluste kohta elektri-/küttesüsteemi ohutumaks ehitada ning aita seda teha, vajadusel konsulteeri KOV-i spetsialistiga toetuste suhtes ja abista elektriku leidmisel. Uuri KOV-ilt, kust saaks rahalist toetust.
- Pane kinni elektrisüsteemide harukarbid.
- Jälgi, et kõikvõimalike kodumasinade juhtmed oleksid terved ja ohutud.
- Tõsta põrandal asetsevad ja kukumisohtu põhjustavad juhtmed

võimalusel käiguteedelt kõrgemale ja kinnita need. Kui põrandalt ei ole võimalik juhtmeid eemaldada, kinnita need kohe sobiva teibiga.

- Pikendusjuhtmete kasutamine peaks olema ajutine ning kui need kasutatakse, siis tuleb jälgida pikendusjuhtme võimsust ja seda, mis sinna ühendatud on.
- Nutiseadmete kasutamise puhul tuleb jälgida seda, et need ei oleks peidus tekkide/patjade all, kus need võivad üle kuumeneda ning tulekahju põhjustada. Seadmed peavad olema kohas, kus need saavad õhku.
- Elektriradiaatorite kasutamise puhul ära kuivata nende peal riideid.

## **KÜTE (AHJUD, (GAASI)PLIIDID, KAMINAD)**

- Küttekolded peavad olema nõuetekohased: lahtised kivid ja praod tahma- ja suitsujälgedega on märgid, et küttekoldega on probleeme ning sellisel juhul tuleb kutsuda pottsepp või korstnapühkija ahju olukorda üle vaatama.
- Eramaja puhul peab kutseline korstnapühkija käima iga viie aasta tagant, kui vahepealsel ajal on inimene ise küttekoldeid iga-aastaselt hooldanud. Võib ka sagedamini, kui inimene ise puhastamisega hakkama ei saa.
- Kütmise ajal hoia siiber täielikult

avatuna ja sulge see alles siis, kui söed on kustunud.

- Paigalda ahjude ja pliitide kolde ette mittesüttiv kaitse. Tuha-ämbrina kasuta plekist anumad, ära kuivata pesu küttekolde peal või ahjusuu lähedal ning hoiama muud süttivad esemed küttekoldest ohutus kauguses.
- Osta koju tulekustutustekk ja tulekustuti ning vii end kurssi, kuidas neid kasutada.
- Paiguta küttepuud nii, et need oleksid küttekoldest ja eluruumi peamistest liikumisteedest eemal.
- Kaalu küttekolde alternatiivina õhksoojuspumba soetamist, kui kütmine on raskendatud või ohtlik. Suhtle KOV-iga, kas soetamisel on võimalik rahalist toetust saada.

## ANDURID

- Testi kord kuus, kas suitsu- ja vinguanur on töökorras. Vajadusel konsulteerige KOV-i või Päästeameti töötajaga.
- On olemas spetsiaalsed andurid, kui majapidamises elab näiteks kuulmispuudega inimene – vibreeriv padi ja vilkuriga suitsuanur jms.
- Paigalda patarei toitel töötavale andurile pikendusjuhe, kui kõrgele ronimine on probleemne. Internetist otsimiseks kasuta otsingufraasi „suitsuanuri pikendusjuhe“.

## OHTLIKUD ESEMED JA LOOMAD

- Kui kodus on üle jõu käiv loom, leia keegi, kes looma eest hoolitsemise üle võtaks (näiteks vabatahtlikud koerte jalutajad koera energia maandamiseks).
- Seadista robottolmuimeja tööaeg nii, et see takistaks võimalikult vähe inimese liikumist (näiteks teleri vaatamise aegadel, öisel ajal jne).
- Kasuta elektriliste soojendite (elektriline soojendustekk) asemel näiteks mikrolaineahjus soojendatavat soojakotti või veega täidetavat soojakotti.

## KÄITUMINE, SUHTLUS JA TOIMETULEK

- Suitseta väljas või, kui toas, pane suitsukonid ohutusse kohta (näiteks veega täidetud purki).
- Võimalusel ära suitseta voodis. Kaalu võimalusel mittesüttiva voodipesu ostmist. Soeta taskutuhatos, mis võiks olla voodi juures (kas või padja all) käepärast. Internetist otsides kasuta otsisõna „taskutuhatos“.
- Hoiu käiguteed vabad, loobu üleliigsetest asjadest – näiteks leia võimalusi asjade turvalisemaks ladustamiseks (tõsta asjad hunnikutest kastidesse või karpidesse), leia keegi, kes asjad soodsalt ära utiliseerib (jäätmejaam, kolataks, uuskasutuskeskus jne).

# PÄÄSTEAMET



Vigastused on ennetatavad!

Riiklikud abitelefoniid:

