

TURVALISUSPLAAN

OHUMÄRGID (mõtted, tuju, olukorrad, käitumisviisid, ettekujutused), mis eelnevad kriisile

-
-
-
-
-

ISIKLIKUD TOIMETULEKUVIISID

-
-
-
-
-

INIMESED JA SOTSIAALSED OLUKORRAD, MIS VÕIMALDAVAD TÄHELEPANU MUJALE VIIMIST

-
-
-
-
-

INIMESED, KELLELT SAAN KÜSIDA ABI

-
-
-
-
-

SPETSIALISTID, KELLELT SAAN KÜSIDA ABI

NB! Kui tegemist on pakilise murega, siis helista:

- Hädaabi: 112 (24h)
- Lasteabi: 116111 (24h)
- Emotsionaalse toe telefon 116 123 (igapäevaselt kl 10-24)
- Eluliin: 655 8088 (eesti keel), 655 5688 (vene keel) (igapäevaselt kl 19-07)

Või pöördu erakorralisele vastuvõtule:

- Psühhiaatrikliiniku valvetuba Tallinnas: 6172 650 (24h) Paldiski mnt 52
- Psühhiaatrikliiniku valvetuba Tartus: 731 8764 (24h) Raja tn 31
- Psühhiaatriaosakonna valvetuba Pärnus: 516 0379 (24h) Ristiku tn 1
- Psühhiaatrikliiniku valvetuba Viljandis: 435 4255 (24h) Jämejala, Pargi tee 6
- Erakorralise meditsiini osakond Narvas: 357 1795 (24h) Haigla 1
- Erakorralise meditsiini osakond Ahtmes: 331 1074 (24h) Ahtme mnt 95

KESKKONNA TURVALISEKS MUUTMINE

-
-
-
-
-

PÕHJUSED ELAMISEKS

-
-
-
-
-