

ELANIKKONNAKAITSE PÄDEVUSMUDEL gümnaasium

Psühholoogiline esmaabi

- Käitub vastavalt psühholoogilise esmaabi tegevussammudele.



JÄLGI

- Veendub, et ümbrus on abistama minemiseks ohutu.
- Teeb kindlaks inimesed, kes vajavad meditsiinilist abi.
- Märkab inimesi, kelle peamised vajadused võivad olla rahuldamata ja kellel avalduvad kriisireaktsioonid.

KUULA

- Loob abivajajaga kontakti.
- Kuulab toetavalt ja küsib inimese vajaduste ja murede koht.

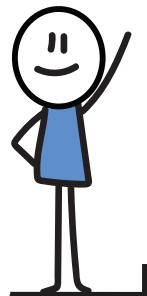
AITA

- Aitab kaasa, et abivajaja baasvajadused saaksid täidetud.
- Aitab inimesel oma lähedaste ja/või teiste abistajatega kontakti saada.
- Teab ohvriabi kriisitelefoni numbrit.
- Jagab kriisiolukorras asjakohast infot.

ENESEHOID

- Rakendab regulaarselt enesehoiu tegevusi.

Suudan kriisi ajal kuni abi saabumiseni ise toime tulla ja võimalusel ennast ohtu seadmata teisi abistada.



G

III

II

I

Erinevad riskid ja kriisid

- Teab, mis on tsiviil- ja riigikaitsele kriisid ning kuidas nende korral käituda.
- Märkab ja hindab kriisiolukorda, tegutseb vastavalt olukorrale.



Kriisiolukorras valmistumine ja selle ajal käitumine

- Tuleb toime kriisi korral ning vajadusel otsib abi.
- Aitab võimalusel abivajajaid ennast ohtu seadmata.
- Teab, kuidas elutähtsate teenuste katkemiseks valmistuda, oma tegutsemist kavandada ja elutähtsa teenuse puudumisel tegutseda.
- Teab varude hoiustamise põhimõtteid ja kasutab neid otstarbekalt.
- Teab, mis olukorras peab ise hakkama saama, millal tuleb appi KOV ja millal riik.



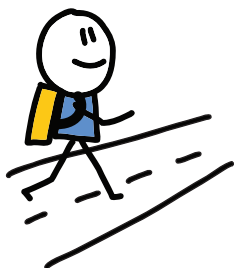
Ohuteavitus ja info kriisi ajal

- Teab ja oskab leida võimalusi kriisiolukorras infot saada ja edastada.
- Tunneb ära valeinfo ja reageerib manipulatsioonile asjakohaselt.
- Mõistab riski- ja kriisikommunikatsiooni erinevust ning valib õige tegutsemisviisi.



Ulatuslik evakuatsioon

- Evakueerub tulenevalt ohust ja korraldab ka oma koduste evakuatsiooni.
- Panustab vajadusel oma oskuste piires kogukonna evakuatsiooni korraldamisse.



Varjumine

- Teab, millised on varjumiskoha ja varjendi erinevused.
- Teab, kuidas varjumiskohta vastavalt vajadusele varjumiskindlamaks muuta.
- Teab, kuidas teisi varjumise ajal abistada.

