

KINNITATUD  
Kaitseväe juhataja 02.10.2015  
käskkirjaga nr 275

**KAITSEVÄE VÄLIHÜGIEENI JUHEND**

Tallinn 2015

## SISUKORD

SISUKORD .....	2
2. Välilaagri asukoha valik .....	3
3. Majutamine välitingimustes .....	3
4. Toitlustamine välilaagris .....	4
5. Välikäimlad .....	7
6. Joogivesi .....	9
7. Pesemine .....	12
8. Suplemine (ujumine).....	12
9. Jäätmete käitlemine.....	13
10. Külmaahjustuste vältimine.....	14
11. Kuumakahjustuste vältimine.....	16
12. Taimemürgituste vältimine .....	18
13. Seenemürgituste vältimine .....	18
14. Puugi- ja sääsehammustuste vältimiseks: .....	18
15. Madude salvamise vältimine .....	19
16. Marutaudi/marutõve vältimine .....	19

## **1. Üldosa**

- 1.1. Kaitseväe välihügieeni juhend (edaspidi juhend) on mõeldud Kaitseväes kasutamiseks välitingimustes ajutiste välilaagrite püstitamisel ning väljaõppe läbiviimisel.
- 1.2. Juhend arvestab õigusaktidest tulenevaid tervisekaitsealaseid ja toiduohutuse nõudeid, füsioloogilisi parameetreid ja keskkonna tegureid ning on järgimiseks kõigile välilaagrite korraldajatele Kaitseväes.
- 1.3. Juhend on kohaldatav kuni brigaadisuuruse üksuse tarbeks.

## **2. Välilaagri asukoha valik**

- 2.1. Välilaager tuleb võimalusel rajada kuiva, hästi dreneeritud kohta ning võimalikult kaugele reostusallikatest.
- 2.2. Välilaagrit ei ole soovitatav püstitada tervistkahjustavasse keskkonda, reostusnähtudega pinnasele, metsloomade pesitsusaladele või nende liikumisteedele.
- 2.3. Välilaagri rajatised ja seadmed peavad olema ohutud, lihtsa konstruktsiooniga, hõlpsasti ehitatavad ning kasutatavad. Nende ehitamiseks võib kasutada käepäraseid materjale.
- 2.4. Välilaagri ettevalmistuse etapis üksuse arst/õde:

2.4.1. teostab planeeritava välilaagrialal meditsiinilise luure ja annab sellele omapoolse hügieenilise hinnangu, mis iseloomustab antud territooriumi sanitaarseisundit, veevõtukohti, majutuseks potentsiaalselt sobilikke ehitisi/rajatisi jne ning selle alusel kavandab isikkoosseisu tervisekaitse abinõud;

2.4.2. kontrollib välilaagri territooriumi aladeks jaotamist ja selle rajatiste ehitamist/püstitamist (isikkoosseisu paiknemise, toitlustamise, jäätmete, välikäimlate, pesemiskohtade, suplemis- ja väljaõppeala jne);

2.4.3. kontrollib välilaagri ajutiste rajatiste valmisolekut ja kasutusele võtmist.

## **3. Majutamine välitingimustes**

- 3.1. Isikkoosseisu majutamiseks võib kasutada erinevaid tüüpe telke, muldonne või selleks kohandatud ehitisi, lähtudes operatiivolukorrast, kohalikest tingimustest, laagri püsimise ajast, ilmastikuoludest jne.
- 3.2. Telgi paigaldamine:
  - 3.2.1. telk tuleb paigaldada võimalikult tasasele pinnale, kõrgemale kohale ning selle ümber on soovitatav kaevata kraav sademevee äravooluks;
  - 3.2.2. telgil võib olla muldpõrand, kuid parem on selleks kasutada presentti, kilet või muud veekindlat alust.
- 3.3. Külmal aastaajal on soovitatav kuuse- või männiokste laotamine telgipõrandale/ alusmati alla.
- 3.4. Rangelt on keelatud heita pikali vahetult telgipõrandale või maapinnale, kui see pole eelnevalt kaetud alusmati või muu materjaliga, mis tagaks keha isoleerituse maapinnalt tulevast külmast ja niiskusest.

#### 4. Toitlustamine välilaagris

- 4.1. Väliköögi asukoha valikul tuleb lähtuda järgmistest põhimõtetest (vt lisa 1):
- 1) maapind peaks olema kergelt kaldes, et tekiks vee loomulik äravool;
  - 2) vee- ja toiduvarude kohale toimetamiseks peab juurdepääsutee väliköögile olema võimalikult lihtne;
  - 3) veekogude lähedal peab asukoht olema allavoolu ja vähemalt 150 m kaugusel kohalikest asulatest, et mitte mõjutada viimaste veevarustust.
- 4.2. Köögil peab olema varikatus ning maapind on soovitatav katta plastikmattide, ajutise laudise, liiva või kruusaga. Vajalikud on lauad, pesukausid, nõudepesuharjad ja nõudepesuvahend(id). Soovitatav on ka plastikmatid või ajutine laudis pesupingi juures. Kaitsmaks maapinda reovee ja toidujäätmetega saastumise eest, tuleb plastikmatte või laudist veega regulaarselt pesta. Liiva- või kruusakatte puhul tuleb perioodiliselt rehitseda ja katet vahetada.
- 4.3. Toiduvalmistamiseks kasutatav vesi peab vastama joogivee kvaliteedinõuetele.
- 4.4. Väritingimustes tuleb toidu valmistamiseks maksimaalselt kasutada pool-fabrikaate ja toidupakke ning valmistoidu kohalevedu, kusjuures isikkoosseis peab saama vähemalt kaks korda päevas sooja toitu.
- 4.5. Toitlustuskompleksist välilaagrisse väljastatava valmistoidu menüü kinnitatakse toitlustuskompleksi juhataja/ülema poolt. Väliköögis valmistatakse toitu toidupakkidest, mis on toetuse väejuhatuse toitlustusjaoskonna poolt kehtestatud ja/või toorainetest, mis on kooskõlastatud toitlustuskompleksi juhataja/ülemaga.
- 4.6. Toidu valmistamise ja selle tarbimise vahe ei tohi olla üle 2 tunni.
- 4.7. Köögipersonalil peab olema eraldi tähistatud välikäimla ja käte pesemise koht.
- 4.8. Laagri isikkoosseisule välisöökla kõrval peavad olema tagatud käte pesemise kohad arvestusega minimaalselt 1 pesemiskoht 25 inimesele.
- 4.9. Nõuded köögipersonalile
- 4.9.1. Köögipersonal peab õigeaegselt läbima nõuetekohase tervisekontrolli ja toiduhügieenikoolituse ning välilaagris peab tal kaasas olema kehtiva tervisetõendi koopia.
- 4.9.2. Köögipersonal peab pesema käsi:
- 1) enne tööle asumist;
  - 2) töö käigus, kui käed määruvad;
  - 3) peale välikäimla kasutamist;
- 4.9.3. Köögipersonal peab kandma puhast eririietust (kittel, põll, ühekordsed kindad jm) ja juukseid katvat peakatet (v.a kiilaspäised isikud).
- 4.9.4. Iga köögitöötaja peab viivitamatult teavitama oma otsest ülemat ja väeüksuse arsti/õde oma ilmnunud tervisehäiretest ja haigustest, kontakteerumisest nakkushaigega või muudest ohtudest, mis võivad põhjustada toidu saastumise.
- 4.10. Toidutoorme ja toidu vedu

4.10.1. Toidutoorme ja toidu transpordiks peab kasutama selleks sobivaid veokeid (edaspidi toiduveok), mis vastavad allpool toodud nõuetele.

4.10.2. Toiduveokid peavad olema:

- 1) seestpoolt kergelt puhastatavad ja taluma desinfitseerivaid vahendeid;
- 2) teetolmu ja niiskusekindlad, alternatiivina võib toiduaineid/toitu veokis katta.

4.10.3. Toiduveokeid ei tohi kasutada jäätmete, prügi, kütuse ja muude selleks mitte ettenähtud toorainete vedamiseks.

4.10.4. Toiduaineid ei ole lubatud vedada koos ainetega (jäätmed, prügi, kütus, muud tugevalt lõhnavad ained jne), mis võivad saastata või halvendada toiduainete omadusi.

4.10.5. Toidutooret ja toitu transporditakse kaetult või pakitult, ladustatuna veoki põrandalasuvatele alustele.

#### 4.11. Toiduainete säilitamine

4.11.1. Toiduainete säilitamiseks välilaagris peab olema vastava sisustusega toiduainete ladu, mille inventari hulka kuuluvad vähemalt:

- 1) puit- või plastikalused toidukonteinerite (kastide, karpide jne) hoidmiseks;
- 2) toiduainete väljastamise laud;
- 3) toidukaalud.

4.11.2. Toidukonteinerid peavad olema õhukindlalt suletavad ja omama vastavat markeeringut: (nt „H2“ – hommikusöök, ratsioon 2; „S1“ – supp, ratsioon 1; „P3“ – praad, ratsioon 3; „LIHA“, „LEIB“, „KÖÖGIVILJAD“ jne ).

4.11.3. Toiduained peavad olema kaitstud näriliste ja putukate eest.

4.11.4. Toiduaineid peab hoiustama:

- 1) nõuetekohaselt grupeerituna ja ainult toiduainete hoiustamiseks ettenähtud kohas;
- 2) alustel, vältides otsest kontakti maapinnaga;
- 4) otsese päikese eest kaitstult;
- 5) tootja pakendis selliselt, et oleks tagatud kaitse niiskuse eest.

4.11.5. Toiduaineid tuleb säilitada vastavalt tootja poolt kehtestatud nõuetele.

4.11.6. Erilist tähelepanu peab pöörama kiirestiriknevate toiduainete säilitamisele. Kasutada neid eelisjärjekorras ja põhimõttel „*First in, first out*“, ehk, mis tuleb varem sisse, see läheb ka varem välja.

4.11.7. Termostes võib valmistoitut säilitada kuni 2 tundi. Termostele peab olema markeeritud toidunimetus, portsjonite kogus ja ühe portsjoni suurus, toidu valmistamise kellaeg ning selle temperatuur termosesse asetamisel. Alternatiivina võib igale toitlustuspunktile kaasa anda sama infoga saatelehe.

#### 4.12. Toiduvalmistamine

4.12.1. Tooreid ja kuumtöödeldud toiduaineid käideldakse eraldi, vastavalt märgistatud tööpindadel (lõikelaudadel).

4.12.2. Temperatuur kuumtöödeldud toidu sees peab tõusma vähemalt 75°C-ni.

4.12.3. Enne toiduvalmistamise alustamist kontrollitakse alati tooraine lõhna, maitse ja välimuse järgi (edaspidi organoleptiliselt) – vähimagi kõlblikkuse kahtluse korral tuleb tooraine käitlusest kõrvaldada ja seda toiduks mitte kasutada.

4.12.4. Toiduvalmistamisel kasutatakse ühekordseid kindaid.

4.12.5. Väliköögis valmistatud soe toit pakendatakse eelsoojendatud termostesse.

4.12.6. Enne väljastamist mõõdetakse valmistoidu temperatuuri toidutermomeetriga, mis eelnevalt desinfitseeritakse või pestakse kuuma veega. Enne mõõtmist segatakse toit kergelt läbi.

#### 4.13. Toidu serveerimine

4.13.1. Kuuma toitu serveeritakse otse termoselt ja selle sisemine temperatuur peab olema vähemalt 63 °C.

4.13.2. Külma toidu serveerimise temperatuur peab olema 8–10 °C.

4.13.3. Valedel temperatuuridel hoitud ja peale serveerimist järelejäänud toit hävitatakse.

#### 4.14. Nõudepesu

4.14.1. Toitlustamisel välitingimustes tuleb eelistada ühekordseks kasutamiseks ettenähtud nõusid või katelokkidesse pandavaid kilekotte. Juhul kui seda võimalust ei ole, tuleb laagrialal rajada koht sööginõude pesemiseks.

4.14.2. Välilaagri toitlustamise alal tuleb rajada:

- 1) koht kööginõude pesemiseks;
- 2) ühekordsete sööginõude puudumisel – koht isiklike sööginõude (katelokkide, taldrikute, söögiriistade jne) pesemiseks.

4.14.3. Isiklike sööginõude pesukohas peavad olema:

- 1) prügikonteiner/-kilekott toidujäätmete jaoks;
- 2) kuum (vähemalt 50 °C) pesuvahendit sisaldav vesi ja nõudepesuharjad;
- 3) puhas kuum vesi (vähemalt 65 °C) loputamiseks.

4.14.4. Köögi- ja sööginõude pesemise kohad peavad asuma köögi lähedal veevõtukohtadest ning välikäimlatest vähemalt 50 m kaugusel.

4.14.5. Iga 80 inimese kohta tuleb tagada üks nõudepesuliin (ligikaudu 1 liiter vett inimese kohta).

4.14.6. Kööginõude pesemine:

- 1) nõud puhastada toidujäätmetest (harja või labidakese abil);
- 2) nõusid pesta minimaalselt +50 °C vees desinfitseeriva toimega pesuvahendiga, mida on lubatud kasutada toiduainetööstuses;
- 3) loputada korralikult vähemalt +65 °C vees;
- 4) kuivatada kaetult õhu käes.

4.14.7. Katelokkide, taldrikute ja söögiriistade (lusikate, kahvlite ja nugade) pesemine:

- 1) puhastada toidujäätmetest;
- 2) pesta minimaalselt +50 °C veega, millele on lisatud nõudepesu-vahendit;

- 3) loputada vähemalt +65 °C vees;
- 4) kuivatada õhu käes.

4.14.8. Puhtaid nõusid tuleb hoida kaetult.

4.14.9. Köögi- ja sööginõudepesuvesi tuleb juhtida maasse läbi rasvapüüduri (vt lisa 2) või läbi muu improviseeritud filtersüsteemi.

4.14.10. Köögi- ja sööginõudepesuvee juhtimine liigniiskele alale (veest läbiimbunud pinnas) ja veekogusse (sh allikasse) on keelatud.

#### 4.15. Toidujäätmed

4.15.1. Toidujäätmed peab kokku koguma ja iga päev välilaagri territooriumilt välja vedama.

4.15.2. Toidujäätmete väljaveo eest vastutab üksuse tagalateenistus.

4.15.3. Juhul, kui toidujäätmete väljavedu ei ole igapäevaselt võimalik, tuleb jäätmed pakendada selliselt, et oleks välistatud nende hoiustamisest tulenev ohtlikkus tervisele. Samuti tuleb takistada metsloomade ja sademete juurdepääs jäätmetele. Toidujäätmed viia territooriumilt välja esimesel võimalusel.

### 5. Välikäimlad

5.1. Välikäimlad tuleb rajada koheselt peale laagrialale jõudmist. Välikäimla asukohta valikul arvestada, et seda ei rajataks liigniiskele alale (veest läbiimbunud pinnas).

5.2. Välikäimla peab asuma:

- 1) vähemalt 90 m köögist;
- 2) vähemalt 50 m veevõtukohast;
- 3) vähemalt 50 m elamiskohtadest;

5.3. Välikäimlad tuleb rajada arvestusega:

- 1) 1 käimlakoht 10–20 naise kohta;
- 2) 1 käimlakoht 20–25 mehe kohta või
- 3) 1 käimlakoht 20 inimese kohta, kasutajate soost sõltumata.

5.4. Kõik välikäimlad peavad olema varustatud tualettpaberiga, mida hoitakse sademete eest kaitstult.

5.5. Iga välikäimla juures peab olema käte pesemise võimalus voolava vee all, vedel seep ja käte kuivatamise võimalus (nt paberrätik) ning vajadusel käte desinfitseerimise võimalus (nt vedel desinfitseerimisvahend). Samuti peavad pesemiskoha juures olema erivahendid kasutatud paberrätikute kogumiseks.

#### 5.6. Väljaheidete käitlemine

Fekaalide ja uriini tõhus käitlemine on ülioluline soolenakkuste vältimiseks ning lüljalgsete haiguskandjate tõrjeks. Välikäimlate rajamisel tuleb arvestada keskmiselt 200 g fekaalide ning 1,5 l uriini kogust päevas ühe inimese kohta.

5.7. Välitingimustes kasutatavaid käimlaid ja pissuaare võib jagada kaheks – maa sisse kaevatud käimlad ja mahutiga käimlad.

5.8. Maa sisse kaevatud käimlate näidised (lisa 3, 4)

Maa sisse kaevatud käimlas toimub roojamine otse maa sisse kaevatud auku. Käimlat kasutades kaetakse väljaheidete igakordselt pinnase, turba või saepuruga. Seda liiki käimlates ei ole väljaheidete hilisem käitlemine ega mahutite kõrvaldamine vajalik. Kui maapind on nii kõva, et seda ei ole võimalik kaevata või kui pinnavee tase on nii kõrge, et kaevised täituvad kiiresti veega, siis seda tüüpi käimlad ei sobi. Maa sisse kaevatud käimla rajamine on lubatud minimaalselt 200 m kaugusel veekogudest ja kaevudest ning tingimusel, et kraavi põhja ei kogune vett.

5.8.1. Istumiskohti käimlates tuleb pesta vähemalt 1 kord päevas seebi ja veega ning desinfitseerimisvahendeid tuleks seejuures kasutada üksnes meditsiinilisel näidustusel. Kui käimlat kasutatakse talvetingimustes, peab see olema varustatud tuulevarjuga (vt lisa 3).

5.8.2. Soojema ilmaga tuleb kaevatud välikäimla süvendisse laotada iga kasutuskorra järel kerge pinnasekiht.

5.8.3. Talvel täitub käimla fekaalidega kiiremini kui suvel. Seetõttu peaksid olema varuks täiendavad süvendid, et pealisehitist vajaduse korral teise kohta tõsta.

5.8.4. Kui käimla sisu jõuab maapinnast 30 cm kaugusele, tuleb seda katta vähemalt 60 cm paksuse mulla-, pinnase- või liivakihi, tihendada kokkusurumise teel ning tähistada saastatud ala vastava märgistusega (vt lisa 5).

#### 5.9. Mahutiga käimlad

Kasutatavateks mahutiteks võivad olla toidumannergud, väljapõletuskäimlad, mobiilsed välikäimlad jne, millest igaühel on omad eelised ja puudused.

5.9.1. Mahutiga käimlat saab kasutada olukordades, kus ei ole võimalik ehitada maa sisse kaevatud käimlat, näiteks kivise pinnase või kõrge pinnavee taseme korral.

5.9.2. Selle puudusteks on kaasaskantava mahuti tühjendamise, puhastamise ja väljavahetamise või äraveo vajadus ning väljaheidete utiliseerimise vajadus.

#### 5.10. Pissuaarid (vt näited lisades 6, 7, 8)

Pissuaarid võib ehitada käimlasse või paigutada eraldi, eelistatav on viimane variant. Pissuaarid peaksid paiknema käimlate läheduses. Kui üksused paiknevad hajusalt, on hügieenilisem paigutada pissuaarid lisaks ka allüksuste asukohtadesse. Nagu käimlategi korral, nii võib ka pissuaaride puhul kasutada mahuteid, kuid arvestada tuleb, et ka neil on mahutitega käimlatega samad puudused.

#### 5.11. Käimlaid ja pissuaare puudutavad üldreeglid

5.11.1. Kõik käimlad ja pissuaarid peavad paiknema valitsevat tuulesuunda arvestades allatuult. Nad ei tohi reostada kasutatavat ega potentsiaalset joogiveevõtukohta, veekogu või toitu. Käimlate rajamisel mitte vigastada puude juurestikku, võimalusel vältida kaevamist vahetult puude läheduses. Üldreeglina peab iga käimlakaevise või süvendi põhi asuma maapinnast maksimaalselt 0,8 meetri sügavusel. Pinnasevee kogunemisel süvendisse, tuleb see koheselt tagasitäita väljakaevatud pinnasega ning leida käimlale uus asukoht.

5.11.2. Pissuaaride ja maa sisse kaevatud käimlate rajamine on lubatud minimaalselt 200 m kaugusel veekogudest ja kaevudest. Mitte rajada maa sisse kaevatud käimlaid ja pissuaare liigniiskele alale.

5.11.3. Käimlatele ja pissuaaridele peab olema tagatud hea juurdepääs.



5.11.4. Väliagrites tuleb käimlad ja pissuaarid tähistada sildiga "KÄIMLA" või „WC“, vajadusel paigaldada suunaviidad ning tagada valgustatus pimedal ajal.

5.11.5. Käimla- ja pissuaarialana kasutusel olnud pinnale on keelatud rajada muid väliagri komponente (vähemalt ühe aasta jooksul).

## 6. Joogivesi

6.1. Kaitsevæes kasutatav joogivesi ja selle käitlemise kord peab vastama sotsiaalministri 31.07.2001 määrusega nr 82 „Joogivee kvaliteedi- ja kontrollinõuded ning analüüsimeetodid“ kehtestatud joogivee kvaliteedinõuetele ja STANAG 2136 (AMedP-18) miinimumnõuetele üksuste paiknemisel välitingimustes ning erakorralise situatsiooni korral.

6.2. Joogivett kasutatakse:

- 1) joomiseks;
- 2) toidu valmistamiseks;
- 3) söögi- ja kööginõude pesemiseks;
- 4) isiklike hügieeniprotseduuride jaoks (hammaste pesemine, raseerimine, näo- ja käte hügieen, keha pesemine).

6.3. Välitingimustes tuleb eelisjärjekorras kasutada tsentraalselt toodud riikliku järelevalve asutuse poolt kontrollitud veevärgi vett või põhjavett (puurkaevust), mis oma omaduste poolest vastab kehtestatud joogivee kvaliteedinõuetele.

6.4. Juhul, kui üksusel põhjavee kasutamise võimalus puudub või on piiratud, võib välitingimustes joogiveena kasutada ka pinnavett ehk lahtiste veekogude vett (jões, järved, veekogud jne), kuid enne tuleb seda nõuetekohaselt puhastada ja kontrollida (vt p 6.9).

6.5. Puhastamata ja kontrollimata pinnavee kasutamine joogiveena on rangelt keelatud.

6.6. Majapidamisveena võib puhastamata pinnavett kasutada pesu pesemiseks, tehnika ja laagriterritooriumi korrastamiseks, elamute hügieeniks, tolmutõrjeks jne.

6.7. Üksuse ülem vastutab nõuetekohase vee kasutamise korra eest. Tagalateenistus korraldab veevarustuse ning veetagavarade vedamist ja säilitamist. Meditsiiniteenistus (brigaadi tasemel – meditsiinikompanii) määrab vee kasutamiskõlblikkuse, korraldab veeanalüüside võtmist ja annab juhtnõore vee puhastamise kohta.

### 6.8. Veetagavarad

6.8.1. Joogivett varutakse välitingimustes arvestusega vähemalt 10 liitrit ööpäevas ühe inimese kohta. Sellest kogusest tuleb arvestada prioriteetsuse järjekorras: 1) joomiseks – 2 liitrit, 2) toiduvalmistamiseks ja kööginõude pesemiseks – 4 liitrit, 3) sööginõude pesemiseks – 1 liiter, 4) isiklike hügieeni protseduuride jaoks – 3 liitrit. Olukorras, kui veetagavarad on äärmiselt piiratud, tagatakse vähemalt 2 liitrit joogivett inimese kohta päevas (peamiselt joomiseks).

6.8.2. Kui joogivee kvaliteedinõuetele vastavat vett on võimalik tagada rohkem kui 10 liitrit ööpäevas ühe isiku kohta, siis suurendatakse isiklike hügieeni protseduuride jaoks mõeldud joogivee kogust.

6.8.3. Kuumas keskkonnas tagatakse üksusele vajalik joogiveekogus lähtudes käesoleva juhendi lisas 10 toodud kuuma indeksi näitajatest.

### 6.9. Veetagavarade puhastamine

6.9.1. Individuaalsete veetagavarade puhastamiseks tuleb vett kõigepealt filtreerida ning seejärel desinfitseerida (nt keetmine vähemalt 10 min, kloori- või jooditablettide kasutamine, veepuhastuspulkade kasutamine).

6.9.2. Suuremate veekoguste puhastamiseks tuleb joogivee kvaliteedinõuetele vastava vee saamiseks kasutada spetsiaalseid veepuhastus-seadmeid, mille puhastamise kvaliteet peab olema laboratoorselt kinnitatud. Puhastatud joogivee proovi nõuetele vastavuse korral annab üksuse vastutav tervishoiutöötaja loa vee tarbimiseks.

#### 6.10. Joogivee käitlemine

6.10.1. Joogivee käitlemisel ei tohi rakendada meetmeid, mis otseselt või kaudselt võivad halvendada selle olemasolevat kvaliteeti või seda täiendavalt saastata.

6.10.2. Joogivee käitlemisel sellega kokkupuutuvad veevarustussüsteemi seadmed, vahendid ja materjalid ei tohi halvendada joogivee kvaliteeti ega ohustada inimese tervist otseselt ega kaudselt ning peavad olema kooskõlas Eesti Vabariigis kehtestatud nõuetega.

#### 6.11. Joogivee säilitamine

6.11.1. Joogivett võib ilma kloorimiseta või teisi desinfitseerimismeetodeid kasutamata säilitada soojal aastaajal kuni 24 tundi ning külmal aastaajal (ööpäeva maksimaalne õhutemperatuur alla +6 °C) kuni 48 tundi ainult selleks ettenähtud mahutites, mille kasutamine muudel eesmärkidel on rangelt keelatud.

6.11.2. Kui joogivee säilitusaeg ületab lubatud aja (sõltuvalt aastaajast 24 või 48 tundi), on sellise vee kasutamine joogiveena keelatud.

6.11.3. Joogiveemahutid ja majandusvee mahutid märgistatakse vastavalt kirjetega „JOOGIVESI“ ja „MAJANDUSVESI“. Joogiveemahutitel ei tohi olla ühiseid seinu tsisternidega, kus hoitakse heitvett, kütust, määrdeõlisid ja muid vedelikke. Lubatav on ainult pesuveemahutite naabus.

6.11.4. Vee vastuvõtuvoolikute hoidmiseks peab olema spetsiaalne koht või kast. Peale kasutamist ja enne hoiustamist voolikud kuivatatakse. Voolikute otsad peavad olema kindlalt suletud asjakohaste otsikutega.

6.11.5. Veevõtuks kasutatavate hüdrantide ja voolikute otsad peavad olema varustatud seadeldistega, mis tagavad veevõtul nende hermeetilise ühenduse ja välistavad reostuse sattumise vette.

#### 6.12. Joogiveemahutite (sh kanistrite ja veekottide) puhastamine

6.12.1. Enne joogiveemahuti puhastamist tuleb mahuti tühjendada. Puhastamisel pööratakse erilist tähelepanu mahuti sisemuse nurkadele, mahuti tühjendus- ja täitmisklappide/kraanide puhastamisele. Eraldi puhastatakse ka veemahuti veevoolikud ja nende ühenduskohad.

6.12.2. Vett vedava veoki mahuti tühjendamiseks avatakse tühjendusklapp/kraan ja lastakse välja kogu mahutis leiduv vesi.

6.12.3. Järgnevalt puhastatakse/kraabitakse kogu mahuti sisepind nt jäiga harja ja/või kõrgsurvejoaga kasutades ühtlasi puhastusvahendilahust (pesuseep) ja vett.

Väljalaskeklapp jäetakse avatuks kogu puhastamise ning kogu pesuvee eemaldumise ajaks.

6.12.4. Lõpetuseks loputatakse kogu mahuti sisepind üle puhta veega, eemaldamaks kõik pesuvahendi jäägid. Seda on kerge teha kõrgsurve vee joaga. Kui kõrgsurvepesuri kasutamine pole võimalik, täidetakse mahuti puhta veega ning lastakse mõned tunnid seista. Seejärel lastakse mahutist kogu seal olev vesi välja. Loputamist jätkatakse seni, kuni loputusvett võib organoleptiliselt hinnata puhtaks.

### 6.13. Joogiveemahutite desinfitseerimine

6.13.1. Enne kasutuselevõttu peavad kõik joogiveemahutid olema nõuetekohaselt puhastatud ja vajadusel desinfitseeritud. Joogiveemahuti desinfitseerimisele peab eelnema mahuti puhastamine vastavalt p. 6.12.

6.13.2. Joogiveemahutite desinfitseerimise vajadus võib tekkida üksnes nende reostuse või selle kahtluse korral, mispuhul tuleb korraldada nende nõuetekohane puhastus ja desinfektsioon.

6.13.3. Desinfektsiooni teostamise kuupäev peab olema fikseeritud (nt seire-lehel) ning seda tõestav dokument peab üksusel olema välilaagris kaasas.

6.13.4. Joogiveemahutite desinfitseerimiseks võib kasutada toiduainete- ja/või joogiveetööstuses lubatud desinfitseerimisaineid (nt: OKSOON, D2 ANTIBACT, F14 FARMOSEPT, F15 TRIOSAN, HALAMID, TOIDU REMISEPT jm). Desinfitseerimisainete kasutamisel ja desinfektsioonilahuse ettevalmistamisel tuleb lähtuda konkreetse preparaadi kasutusjuhendi sätetest.

### 6.14. Joogiveepudelite puhastamine ja desinfitseerimine

6.14.1. Joogiveepudelite puhastust ja desinfitseerimist teostatakse individuaalselt iga kasutaja poolt iga kord enne kasutuselevõttu või vähemalt üks kord 3 päeva jooksul joogiveepudeli igapäevasel kasutamisel.

6.14.2. Kõigepealt valatakse välja kogu joogiveepudelis olev vesi ning puhastatakse mehaaniliselt pudeli sisepind (nt harjaga) kasutades ühtlasi puhastusvahendit (nt nõudepesuseepi või pulbrit) ja vett.

6.14.3. Seejärel loputatakse joogiveepudeli sise- ja välispind puhta sooja veega ning kuivatatakse õhu käes.

6.14.4. Joogiveepudeli sisepinna desinfitseerimiseks kasutatakse toiduainete- ja/või joogiveetööstuses lubatud desinfitseerimisaineid või selleks ettenähtud spetsiaalseid desinfitseerimistablette. Desinfitseerimislahuse ettevalmistamisel ja kasutamisel tuleb lähtuda iga konkreetse preparaadi kasutusjuhendi sätetest.

6.14.5. Peale desinfitseerimislahuse nõuetekohast ekspositsiooni, lastakse lahus veepudelist välja ning seejärel loputatakse veepudeli sisepind puhta sooja veega, et eemaldada kõik desinfitseerimisaine jäägid. Loputamist jätkatakse, kuni loputusvett võib organoleptiliselt hinnata puhtaks. Seejärel kuivatatakse veepudel õhu käes.

6.14.6. Kasutamisjärgsel veepudelite tagastamisel lattu, korraldatakse üksuse poolt veepudelite kokku kogumine. Veepudelite edaspidine puhastamine ja desinfitseerimine (lõppdesinfektsioon) korraldatakse tsentraalselt läbi toetuse väejuhatuse üksuse.

6.14.7. Uuele kasutajale väljastatakse laost ainult nõuetekohase puhastamise ja lõppdesinfektsiooni läbinud veepudel, mis omab vastavat märgistust.

## 7. Pesemine

- 7.1. Isiklike hügieeniprotseduuride jaoks (hambapesu jne) tuleb välilaagrisse rajada pesemiskohad arvestusega minimaalselt 1 pesemiskoht 20–30 inimese kohta ning võimalusel 1 dušisõel (minimaalselt) 25 inimese kohta.
- 7.2. Kätepesuvahendid tuleb tagada käimlaehitiste juures, välisöökla lähedal ning majutusosal. Iga kätepesukoha all peab olema imbumissüvend (vt lisa 10), vältimaks vee kogunemist maapinnale. Regulaarselt tuleb kontrollida, et kätepesukohtade veemahutid oleksid veega täidetud.
- 7.3. Külmal aastaajal tuleb kätepesu seadeldised paigaldada kätetavasse telki või kasutada muid külma ilmaga sobivaid lahendusi.
- 7.4. Kui vähegi võimalik, tuleb välilaagrisse ehitada dušid. Iga dušikoha alla tuleb ehitada laudadega kaetud imbumissüvend.

## 8. Suplemine (ujumine)

- 8.1. Suplemiseks võib kasutada:
  - 1) mereranda (supelranda);
  - 2) looduslikku veekogu (järv, jõgi);
  - 3) tehisveekogu.
- 8.2. Supluskohas peavad olema tagatud tervisele ohutud tingimused:
  - 1) veekogu veetemperatuur ei tohi olla alla 17 °C ja veevoolu kiirus üle 0,5 m/s;
  - 2) supluskoht ei tohi olla ohtlikult sügav (mitte üle 2 m);
  - 3) veekogu põhi peab olema liivane või kruusane, lauge, järsakuteta, aukudeta, teravate kivideta ja ujumist segava taimestikuta;
  - 4) supluskoha piiridesse ei tohi jääda külma veega allikaid ega veekeeriseid;
  - 5) mereranna ja veekogu kalda-alal peavad olema soodsad looduslikud tingimused (peale vihmasid kiiresti kuivav pinnas, kõrg- ja madalhaljastus);
  - 6) supluskohale peab olema juurdepääsutee;
  - 7) supluskoht peavad olema sadamatest ja nende rajatistest vähemalt 200 m kaugusel ning need ei tohi olla hüdrotehniliste rajatiste läheduses.
- 8.3. Supluskohtade piires on keelatud:
  - 1) juhtida merre või veekogusse reovett;
  - 2) arendada olme- ja majandustegevust, mis võib supluskoha vee kvaliteeti halvendada hajureostuse tõttu.
- 8.4. Väikestes ja seisva veega järvedes ning veehoidlates on supluskohade rajamine lubatud vaid tingimusel, et nendesse ei juhita reovett.
- 8.5. Supluskohad jõgedes peavad asuma ülalpool reovete sisselaskmise kohtadest ja teistest reostusallikatest (saastunud ojade, kraavide jms sissevoolud) ülesvoolu.
- 8.6. Üksuse alaline supluskoht peab olema suplushooaja alguseks ette valmistatud. Selleks:
  - 1) maa-ala supluskoha piirides koristatakse ja heakorrastatakse;
  - 2) ujumiskoht tähistatakse hoiatusmärkidega ja varustatakse pääste-vahenditega;
  - 3) supluskohas kontrollitakse ja vajadusel puhastatakse veekogu põhi.

- 8.7. Supluskohas peab olema korraldatud maa-ala puhastamine ja hooldamine kogu hooaja vältel.
- 8.8. Suplemine (ujumine) on keelatud, kui:
- 1) veekvaliteet ei vasta Eesti Vabariigi tervisekaitse eeskirjades kehtestatud nõuetele;
  - 2) supelranna ja supluskohta piirkonnas on kujunenud epidemioloogiliselt ohtlik olukord;
  - 3) kui veekogu veetemperatuur on alla 17 °C ja veevoolu kiirus ületab 0,5 m/s;
  - 4) söömisest on möödunud vähem kui 45 min;
  - 5) supluskoht on tundmatu, või see pole märgistatud;
  - 6) ujuja ilmutab väsimuse tundemärke;
  - 7) kui üksuse tervishoiutöötaja on selle keelanud.

## 9. Jäätmete käitlemine

- 9.1. Väli tingimustes tuleb jäätmete tekkimist võimalusel vältida või minimeerida ning tekkinud jäätmeid keskkonnasõbralikult käidelda, tagades tervise- ja keskkonnaohutuse.
- 9.2. Jäätmete kogumiseks kasutatakse erivahendeid (nt kilekotid, konteinerid, kastid), millega on neid võimalik transportida ning mis takistavad sademevee ja metsloomade juurdepääsu jäätmetele. Prahi maa-alale maha jäätmine on keelatud.
- 9.3. Jäätmete kogumine ja välilaagrist väljavedamine peab toimuma igapäevaselt vastavalt üksuse ülema poolt kehtestatud korrale.
- 9.4. Jäätmete hoiustamisel tuleb jäätmed pakendada selliselt, et oleks välistatud nende hoiustamisest tulenev ohtlikkus tervisele. Samuti tuleb takistada metsloomade ja sademete juurdepääs jäätmetele. Jäätmed viia territooriumilt välja esimesel võimalusel.
- 9.5. Oma prügilala loomine on keelatud.

### 9.5. Tahkete jäätmete käitlemine

9.5.1. Paberi-, papi- ja puidujäätmete käitlemisel on lubatud kasutada põletusmeetodit.

### 9.6. Jäätmete kogumine

Jäätmeid tuleb koguda ka siis, kui tegemist on väikese rühma inimestega. Erivahendeid peaks olema kahte liiki – üks toiduvalmistamise kohas toidujäätmete jaoks ja teine kuivade (segaolmejäätmed, pakend) jäätmete jaoks. Võimalusel koguda eraldi ohtlikke jäätmeid. Toidujäätmete mahutid peavad olema iga ilmaga kinni kaetud ning takistada tuleb metsloomade ja sademete juurdepääs. Ohtlikke jäätmeid tuleb hoiustada selliselt, et oleks välistatud nende tervise- ja keskkonnaohtlikkus (nt leke).

### 9.7. Põletusseadmed

Põletusseadmete kohta kehtivad järgmised üldreeglid:

9.7.1. tuleohutus: põletamist ei tohiks läbi viia tuleohtlikus kohas, näiteks laskemoonahoidla läheduses või kuivas metsas;

9.7.2. ohutus: põletada on lubatud vaid paberit, pappi ja puitu. Välistada teist tüüpi jäätmete sattumine põletusseadmesse;

9.7.3. tervis: põletamiseadmed tuleb paigutada välilaagrist allatuult, et suits, ving ja tahm ei kanduks laagripaika. Võimalusel kasutada põletusseadet ühtlasi ka vee soojendamiseks.

## 9.8. Improviseerimine

Välipõletusseadmeid saab ehitada peaaegu igast tulekindlast materjalist (vt lisa 11 a, b, c, d). Põletusahi on tõhus ja aktsepteeritav moodus jäätmekäitluseks vaid juhul, kui selle ehitus ja kasutusviis tagavad jäätmete täieliku põlemise. Põletamiseadme ehitamisel tuleb pöörata tähelepanu järgnevatele aspektidele:

9.8.1. võimaluse korral peab välipõletusahi asuma alati tasasel kuival pinnal ning selle pikemajalisemal kasutamisel, peab ta paiknema betoonist, tellistest või müüritisplatvormil;

9.8.2. küllaldase põlemise tagamiseks peab põletusahjul olema hea õhu juurdepääs (väliavaus peab olema suurem kui siseavaus);

9.8.3. tuhk ja söed tuleb enne järgmist põletamist ahjust eemaldada ning maha matta.

## 10. **Külmakahjustuste vältimine**

10.1. Külmakahjustuse tekkel on soojakadu kiirem kui organism suudab toota, kusjuures eelnev külmakahjustus loob suurema riski uue külmakahjustuse tekkeks samas kehapiirkonnas. Organismi üldist külmumist ehk alajahtumist nimetatakse hüpothermiaks ehk vaegsoojuseks. See tekib juhul, kui külma käes viibival inimesel langeb kehatemperatuur alla +35 °C. Ilma soojendamise ja abita lõpeb alajahtumine surmaga.

10.2. Organismi mahajahtumist soodustavad madal välitemperatuur, külm vesi, tugev tuul, märjad riided, külmad ruumid, alkoholi- ja narkojoove, alatoitumus, kehaline ja vaimne kurnatus, kroonilised haigused ning liikumatus.

10.3. Organismi üldine mahajahtumine ehk vaegsoojumus võib olla vastavalt kehatemperatuuri languse ulatusele kerge, mõõdukas või raske.

10.4. **Kerge vaegsoojumuse** korral langeb kehatemperatuur 36,5 °C kuni 30 °C-ni. Kui temperatuur on langenud 36,5 °C kuni 35,5 °C-ni, tekivad kannatanul tugevad, tahtmatud külmavärinad; kehatemperatuuril 35,5 °C kuni 32,5 °C – tugevad külmavärinad, kõnetakistus ja nägemishäired. Kehatemperatuuril 32 °C kuni 30 °C külmavärinad lakkavad, tekivad koordinatsioonihäired, lihas-kangestus ja tahtmatud lihastõmbelused ning kaob tahe end liigutada.

10.5. **Mõõduka vaegsoojumuse** korral langeb kehatemperatuur 29,5 °C kuni 27 °C-ni ning kahjustusnähtudena esineb mõtlemisvõime nõrgenemine, mälukaotus, ükskõiksus ja tardumusseisund. Kontakt ümbritsevaga kaob, kannatanu teadvus hämardub ning ta näib unisena. Lihaskangestus püsib, pulss ja hingamine aeglustuvad ning tekivad südame rütmihäired.

10.6. Lõpuks võib vaegsoojumus üle minna **raskesse** astmesse, mil kehatemperatuur langeb 26,5 °C kuni 25,5 °C-ni: külmunu kaotab teadvuse, ta ei reageeri kõnetamisele, refleksid kaovad, südametalitlus muutub korrapäratuks ning võib peagi lakata.

10.7. Kaitseväe isikkoosseisu külma eest kaitsmiseks tuleb lähtuda nn tuule-külma indeksist (edaspidi TKI), mis arvestab külma- ja tuuletugevuse mõjuga inimorganismile, näidates, kui tugev külm tegelikult organismile toimib ning külmakahjustusi esile kutsub. Mida suurem on

TKI väärtus, seda vähem aega kulub külmakahjustuste tekkeks (vt lisa 12 tabel 1) ning seda kiiremini tõuseb külmakahjustuste tekkerisk (vt lisa 12 tabel 2).

10.8. Isikkoosseisu külmakahjustuste vältimiseks tuleb üksuste ülematel lähtuda käesoleva juhendi lisas 13 toodud abitabelitest ning vajadusel konsulteerida Kaitseväe tervishoiupersonaliga üksuse tegevuse planeerimisel külma ilma tingimustes.

10.9. Üldised ettevaatusabinõud külmakahjustuste vältimiseks:

10.9.1. vormiriietust kantakse järgmiselt:

- 1) vastavalt ilmastikule, kinninööbituna;
- 2) välditakse kitsaid, tihedaid riideid;
- 3) hoitakse vormiriietus puhas ja kuiv;
- 4) köetud ruumis viibides või aktiivse füüsilise tegevuse juures võetakse ülekuumenemise vältimiseks ära pealmised riided;
- 5) kantakse peakatet;
- 6) hoidutakse kütuse jm vedeliku sattumisest nahale, riietele.
- 7) peetakse meeles, et liigsete riiete kandmine põhjustab ülekuumenemist, higistamist ja riietuse niiskumist, soodustades sellega külmetumist (niiske ja märg riietus on külm riietus!) ning samas lähtutakse sellest, et kihiline riietus loob soojust säilitavad õhukihid.

10.9.2. Hoitakse oma keha soe:

- 1) võimalusel säilitatakse liikumine, liigutades keha suuri lihaseid (õlavarred, rindkere, jalad);
- 2) kui ei saa liigutada tervet keha, liigutatakse varbaid, sõrmi, jalgu, käsi;
- 3) ei magata otse maapinnal, kasutatakse magamisalust või selle puudumisel puuoksi;
- 4) välditakse suitsetamist ja alkoholi pruukimist;
- 5) juuakse piisavalt sooja vett või sooje mittealkohoolseid jooke (vedelikuvaegus soodustab külmakahjustuste teket).

10.9.3. Hoolitsetakse oma jalgade eest:

- 1) võetakse välilaagrisse kaasa mitu paari puhtaid sokke;
- 2) hoitakse sokid puhtad ja kuivad;
- 3) vahetatakse märjad või niisked sokid esimesel võimalusel kuivade vastu;
- 4) välditakse tihedaid, kitsaid sokke ja jalanõusid (ärge nõõrige jalanõusid liiga tugevasti);
- 5) kantakse voodriga talvekummikuid/saapaid.

10.9.4. Hoolitsetakse oma käte eest:

- 1) kantakse kindaid, välditakse naha kontakti jää ja lumega, metallidega, külmade vedelikega jne;
- 2) kui käed on tuimaks muutunud, soojendatakse neid oma riiete all keha ligidal.

10.9.5. Hoolitsetakse oma näo ja kõrvade eest:

- 1) kaetakse nägu ja kõrvad kiivrialuse mütsiga/torusalliga/kapuutsiga;
- 2) kantakse talvemütsi, lastakse kõrvade osa alla vastavalt vajadusele;
- 3) soojendatakse nägu ja kõrvu peopesaga.

10.9.6. Hoidumaks külmakahjustustest jälgitakse oma kaaslast, sh alluvaid:

- 1) jälgitakse külmumise tundemärke katmata nahal (nahk muutub kahvatuks);
- 2) küsitletakse neid jalgade, käte, kõrvade ja näo tuimuse kohta ning soojendamisevajaduse kohta;

- 3) ei lubata kellelgi magada vahetult maapinnal, transpordivahendite läheduses ja lahtise tulega suletud ruumis;
- 4) kasutatakse keha-keha soojendamise süsteemi (soojendamisvajaduse tekkel hoitakse kaaslasega ligistikku);
- 5) välditakse vigastuste teket külmakahjustusega kehapiirkonnas ja ei kõnnita jalgade külmumise korral.

## 11. Kuumakahjustuste vältimine

11.1. Viibimine kuumas keskkonnas, suurenenud õhuniiskus ja/või koormav füüsiline tegevus võivad esile kutsuda kuumakahjustusi.

11.2. Kuumakahjustused on põhjustatud vedeliku ja soolade kaost organismis nende piisava asendamiseta. Kuumakahjustuse ilminguteks võivad olla kuumakrambid, kuumakurnatus ja kuumarabandus.

11.3. *Kuumakrambid* tekivad pikaajalisel kuumas keskkonnas viibimisel ja nende põhjuseks on higistamisel tekkiv organismi rohke vedeliku- ning mineraalsooladekaotus.

Kuumakrampide tunnused on järgmised:

- 1) valulikud lihasekrampid (tavaliselt jalgades ja kõhus);
- 2) nõrkus ja peapööritus;
- 3) tugev higistamine;
- 4) soe ja niiske nahk.

11.4. *Kuumakurnatus* tekib tervel inimesel pikaajalisel füüsilisel aktiivsusel palavas väliskeskkonnas (nt töötamisel, treenimisel jm). Esineb kuumalainete ajal ja põhjuseks on higistamisel organismis tekkiv suur vedeliku- ja mineraalsooladekaotus.

Kuumakurnatuse tunnused on järgmised:

- 1) tugev nõrkus;
- 2) peavalu, peapööritus ja iiveldus;
- 3) kiire ja pindmine hingamine;
- 4) kiire ja nõrk pulss;
- 5) kahvatu nägu, külmahigine nahk;
- 6) võivad esineda jalgade ja kõhulihaste krampid.

Kuumakurnatusest võib seisundi süvenemisel välja areneda *kuumarabandus*.

11.5. *Kuumarabandus* tekib, kui inimese kehatemperatuuri regulatsioonimehhanism lakkab toimimast (väljendub eelkõige higistamise lakkamises). Sagedamini tekib see kuum ja niiske ilmaga füüsilist tööd tehes või treenides.

Kuumarabanduse tunnused on järgmised:

- 1) nõrkus, peavalu, peapööritus ja kuumatunne;
- 2) kehatemperatuuri tõus 40 °C-ni ja enam;
- 3) nahk on kuum ja kuiv;
- 4) hingamine on algul sügav, hiljem pindmine;
- 5) pulss on algul kiire ja tugev, hiljem kiire ja nõrk;
- 6) silmaavad (pupillid) on laienenud;
- 7) võivad esineda lihastõmbelused või -krampid;
- 8) teadvusekaotus.

11.6. Üldised ettevaatusabinõud kuumakahjustuste vältimiseks:



- 11.6.1. Juua küllaldaselt vett:
- 1) kuumas keskkonnas tuleb juua jahedat vett, lähtudes lisas 10 toodud kuumaindeksi (KI) näitajatest;
  - 2) juua regulaarselt vett kogu füüsilise tegevuse kestel ning mitte oodata janutunde tekkimist;
  - 3) juua võib tavalist joogivett, mineraalvett, Na ja K lisanditega vett või lahjendatud mahla ning mitte juua magusaid jooke ja/või alkohoolseid jooke;
  - 4) jälgida uriini värvust (tume uriin ja harv urineerimine on vee-vaeguse tundemärgiks organismis; normaalse vedelikutasakaalu korral on uriin valkjaskollane, selle erituv hulk on piisavalt suur ja inimene urineerib kahe-nelja tunni tagant).
  - 5) soolad ja tahke toit?

- 11.6.2. Rakendada õiget töö- ja puhkerežiimi (vt lisa 9):
- 1) puhata varjus ja võimalusel jahedas keskkonnas;
  - 2) planeerida tegevused vastavalt ilmaprognoosile ja reaalsetele ilmastikuoludele, eriti kuumade ilmade korral püüda võimalusel tegevused planeerida varastele hommikutundidele ja õhtutele;
  - 3) vältida füüsilisi pingutusi päeva kuumimal ajal (11:00 kuni 16:00);
  - 4) teenistusülesannete täitmisel (vahtkonnas, õppustel) vältida pikaajalist viibimist päikese käes.

11.6.3. Kanda vormiriietust vastavalt ilmastikule. Kuuma ilmaga ei kanta vormijakki ja ollakse T-särgiga. T-särgi kandmine on oluline ka päiksepõletuste vältimiseks. Samuti tuleb kanda peakatet ja päikeseprille. Kuuma ilmaga tuleb kanda vormiriietust vabalt keha ümber, et soojus saaks eralduda.

11.6.4. Keha jahutamiseks võib endale peale valada jahedat vett, käia aeg-ajalt väliduši all või välisveekogus ujumas. Samuti kasutatakse keha jahutamiseks kilekotis jääkuubikuid, vees niisutatud rätikuid või käsna, asetades need kaelale, kubemele või kaenla alla.

11.6.5. Väljas olles püüda viibida ja liikuda peamiselt varjulistes paikades ning kindlasti seal ka puhata. Vältida ülearust liikumist.

11.7. *Päikesepeiste* tekib päikesekiirguse otsesest mõjust katmata peale, eriti kukla piirkonda ja seetõttu tuleb kanda peakatet.

Päikesepeiste tunnused on järgmised:

- 1) halb enesetunne;
- 2) virvendus silmade ees;
- 3) peavalu, iiveldus, peapööritus;
- 4) mõnikord kaasneb erutus seisund.

11.8. Kuumakahjustusele iseloomulike tunnuste ilmnemisel tuleb kannatanu toimetada koheselt varjulisse kohta, vabastada üleriietest, panna lamama kergelt tõstetud jalgadega, lehvitada talle jahedamat õhku või jahutada veega, anda juua jahedat vett või jooki ning kutsuda kohale üksuse tervishoiutöötaja.

11.9. Kuumakahjustuste (sh päikesepeiste) esmaabi osutamise korral tuleb pidada meeles:

- 1) kannatanule ei tohi anda juua kohvi ega alkohoolseid jooke;
- 2) jahedad joogid ja mähised ei tohi olla jääkülmad;
- 3) kannatanut ei tohi jahutada liiga kiiresti ja intensiivselt.

11.10. Üksuse ülem peab tagama oma alluvatele piisava veetagavara olemasolu ja isiklikult jälgima nende õiget veetarbimise režiimi. Kuumakahjustuste vältimiseks tuleb isikkoosseisule ennetavalt korraldada vedelikutarbimise treeningud, tagamaks vajadusel

intensiivseks vedelikukaotamiseks omandatud taluvus ja harjumuslik ning korrapärane vee tarbimine.

## **12. Taimemürgituste vältimine**

- 12.1. Mürktaimede üldiseks iseärasuseks on see, et need sisaldavad ained, mis juba väga väikestes kogustes võivad põhjustada inimorganismi talitlushäireid, mürgistusi. Need võivad väljenduda närvisüsteemi, vereringe ja seedetrakti kahjustustes või allergia tekkes. Mürgiste ainete kogus erinevates taimeliikides on erinev. Enamasti ei ole see ka sama taime erinevates osades ühesugune. Taimede mürgisus sõltub tihti veel taime arengujärgust ja kasvukohast. Mürgistuse võib saada taimede mürgiste osade söömisel, aga ka taimemahlade sattumisel nahale, limaskestadele või silma.
- 12.2. Eesti kõige ohtlikemateks mürktaimedeks peetakse mürkputke, täpulist surmaputke, harilikku sügislille ja jugapuud (vt lisa 13). Eestis on mürktaimede liike kõige enam tulikaliste, sarikaliste ja liilialiste sugukondades.
- 12.3. Kerge mürgistuse tunnusteks on üldine nõrkus, peavalu ja -pööritus, oksendamine ning krambid. Tugev mürgistus võib arstiabi puudumise korral lõppeda surmaga.
- 12.4. Üldised ettevaatusabinõud taimemürgituste vältimiseks:
- 1) mürktaimede liikide tundmaõppimine;
  - 2) välditakse tundmatute taimede katmist, korjamist ja söömist;
  - 3) pärast mürgiste või tundmatute taimedega kokkupuutumist pestakse alati käsi ja ei topita neid suhu ega silma.

## **13. Seenemürgituste vältimine**

- 13.1. Eestis on teada ligi 200 mürgist või tõsise mürgistuskahtlusega suurseeneliiki. Neid seeneliike võib tinglikult jagada kolme rühma:
- 1) jäävalt mürgistes seentes sisalduvad mürkained keetmisel ei lagune;
  - 2) värskelt mürgistes liikides sisalduvad mürkained lagunevad keetmisel (kuid mitte mikrolaineahjus). Keeta tuleb vähemalt 20 minutit;
  - 3) tinglikult söödavad seened sisaldavad mürkaineid, mis mõjuvad vastavalt sööja iseärasustele.
- 13.2. Üldised ettevaatusabinõud seenemürgituse vältimiseks:
- 1) korjatakse söögiks ainult neid seeni, mida kindlalt tuntakse ja mille söödavuses ollakse kindel;
  - 2) ei korjata seeni saastunud piirkonnast (suurte teede lähedalt, linna haljasaladelt, tööstuspiirkonnast);
  - 3) välditakse vanade ja liiga noorte seente korjamist;
  - 4) peetakse alati meeles, et Eesti metsades leidub surmavalt mürgine seeneliik (valge ja roheline kärbseseen, mõned narmasnutid ja lehtrikud);
  - 5) peetakse meeles: jäävalt mürgised seened jäävad mürgiseks ka peale kupatamist;
  - 6) ei hoita korjatud seeni töötlemata üle ühe päeva;
  - 7) mitte kasutada seente keeduvett toidu valmistamiseks;
  - 8) kupatatud seeni kasutatakse 2 tunni jooksul.

## **14. Puugi- ja sääsehammustuste vältimiseks:**

- 1) kantakse pikkade varrukatega riietust;
- 2) püksisääred on soovitatav toppida sokkide, saabaste või kummikute sisse;
- 3) kasutatakse puugi/sääsetõrjevahendeid (repellente);
- 4) võimalusel peletatakse sääski suitsuga;

- 5) pärast puugiohtlikus piirkonnas viibimist kontrollitakse riided ja keha hoolikalt läbi, et ronivaid või juba nahale kinnitunud (sagedamini rinna all, kubemes, kõrva taga) puugid üles leida ja eemaldada;
- 6) pärast puugiohtlikus piirkonnas viibimist klopitakse riided.

## **15. Madude salvamise vältimine**

- 15.1. Eesti metsades leidub ainult üks mürgine madu – rästik (vt lisa 14). Rästik on suhteliselt väike, kuni 75 cm pikkune pruunikas-hallikat värvi madu, kelle tunneb ära piki selga kulgeva tumeda siksakilise triibu järgi. Mõnikord võib esineda ka punakaspruune ja mustjaid, harva ka üleni musti isendeid.
- 15.2. Üldised ettevaatusabinõud:
  - 1) välditakse kokkupuudet maoga;
  - 2) vaadatakse ja jälgitakse maapinda enda ümber;
  - 3) ei peatata põõsaste varjus eelnevalt neid kontrollimata;
  - 4) kontrollitakse alati magamis- ja peatuskohti;
  - 5) kontrollitakse isiklikku varustust (nt riided, sokid, jalanõud jne) enne kasutamist;
  - 6) klopitakse ja raputatakse magamisaset ja magamiskotti enne magamaminekut;
  - 7) säilitatakse rahu, kui nähakse või tuntakse kedagi endal „roomamas“ või „liikumas“, äkiline liigutus võib põhjustada salvamise.

## **16. Marutaudi/marutõve vältimine**

- 16.1. Marutõbi on ennetatav viirusnakkushaigus, millesse inimesed nakatuvad enamasti loomahammustusega. Kuid oht nakatuda on ka haige looma sülje sattumisel vigastatud nahale, silma või limaskestadele. Inimestel esineb marutõbi ja loomadel marutaud.
- 16.2. Üldised ettevaatusabinõud:
  - 1) hoidutakse võõraste loomade puudutamisest;
  - 2) hoidutakse eemale metsloomadest, kes käituvad ebatavaliselt, agressiivselt ja/või tungivad inimeste territooriumile.
- 16.3. Haigestumise ennetamiseks peale hammustust:
  - 1) pestakse haava võimalikult kiiresti (kriimustust, ilastatud kohta) rohke vee ja seebiga;
  - 2) pöörduetakse arsti poole, kes korrastab haava ja otsustab vaksineerimise vajaduse üle.