

8.10. TERVISE- JA TURVALISUSE RISKID



Terviseriskid

Igale inimesele on tema tervis väga oluline.

Reisil saavad käia eelkõige terved inimesed.

Ravimid ja ravikulud on turisti jaoks võõras riigis väga kallid.

Reisil olles tuleb tähelepanu pöörata sellele, et tervis ka korras püsiks.

Selleks tuleb iga päev hoolikalt
esmaseid hügieeninõudeid järgida.

! Tuleta meelde
igapäevased hügieeninõuded!

Milliseid ravimeid peaks reisile
kaasa võtma?

Kas lasta ennast nakkushaiguste vastu kaitsesüstida?

Ravimid ja vaktsiinid olenevad eelkõige inimese tervislikust
seisundist, sihtkoha-riigist ja reisi eesmärgist.



*Enne puuviljade söömist
pese need alati puhtaks.*

Reisil peaksid igaks juhuks kaasas olema kõige tavalisemad ravimid:

- **valuvaigistid** pea-, hamba- ja kõhuvalu vastu
- **palavikualandajad**
- **seedimist korrastavad ravimid** – seedimine võib reisil kergesti korrast ära minna, kuna tegemist võib olla võõra ja harjumatu toiduga. Samuti on väga oluline täita esmaseid hügieeninõudeid – pesta käsi ja toorest puuvilja enne selle söömist.
- **plaastrid** – reisil olles pead palju liikuma ja jalanõud võivad hõõruma hakata
- **hügieeniline huulepulk**
- **hügieenilised niisked salvrätikud** ja/või desinfitseeriv kätepesugeel
- **allergiaravimid**, kui sa oled allergiline mõne aine suhtes
- **iiveldusvastased ravimid**, kui sul on esinenud iiveldust mõnel sõidul
- **kroonilise haiguse ravimid** inimesele, kellel esineb krooniline haigus
- **kaitse- ja hooldusvahendid** sääse- jt putukate hammustuste korral
- **päikesekaitse- ja päikesepõletuse vastane kreem** rannapuhkusele või mägedesse minekul



EENET

Mis ravimeid peaks reisile kaasa võtma?

- ! **Pea meeles, et ravimid tuleb reisile kaasa võtta nende originaalpakendis.**
- 🌐 **Nõuandeid juhuks, kui vajad reisil olles arstiabi, leiad internetiaadressilt:**
reisitargalt.vm.ee/onnetusjuhtumite-ja-vagivalla-ohvid

ÜLESANNE 1

Uuri järele, kas sinu valitud riik asub nakkushaiguste riskipiirkonnas.

Mis nakkushaigustesse võib seal haigestuda?



Faili soovitustega nakkushaiguste ennetamiseks leiad internetiaadressilt:

terviseamet.ee/sites/default/files/Nakkushaigused/
Soovitused/riskipiirkonnad.taweb_18.10.2019.xls

Lõpeta laused.

1. riik **on** | **ei ole** nakkushaiguste riskipiirkonnas.
2. Seal võib esineda alljärgnevaid nakkushaigusi:

.....

3. Riskide ennetamiseks soovitatakse:

.....

ÜLESANNE 2

Uuri järele, milliseid ravimeid on vaja reisile kaasa võtta. Kasuta teksti, vanemate, apteegi käsimüügi ja interneti abi. Kirjuta ka, milleks iga ravimit vajatakse.

1. Reisin (kuhu?)
2. Reisi eesmärk on
3. Kaasa pean võtma alljärgnevad ravimid:
 - (ravimi nimetus) —
(milleks kasutatakse?)

- –
- –
- –

**Milliste juhtumite korral on vaja neid ravimeid kasutada?
Arutlege kaaslaste ja õpetajaga.**

Turvalisuse riskid

Sihtkohariigi kohta peab uurima, millised turvalisuse riskid võivad seal esineda. Samuti tuleb uurida, kas turistide julgeolekule on pööratud piisavalt tähelepanu või mitte.

Reisiturvalisus oleneb poliitilisest ja sotsiaalsest olukorrast riigis.

Turvalisuse riskid võivad olla

- rahutused, terrorism, sõda, usu- ja rahvuste vaheline vägivald
- kuritegevuse kõrgem tase
- üldine transpordi olukord ja liiklustihedus – tihti on liiklus reisijale ohtlikum kui üldine turvaolukord ja kuritegevus. Ettevaatlik peab olema ka meile harjumatu vasakpoolse liiklusega riikides, kus autod sõidavad meie liiklusele vastupidisel teepoolel.

Vasakpoolne liiklus on näiteks Suurbritannias, Iirimaal, Küprosel ja Maltal.



Vaata digiõpikust videot

Londoni liiklusest õhtusel tipptunnil



*Vasakpoolne liiklus
Londonis*

- loodusõnnetuste tõenäosus – maa- värinad, vulkaanipursked, üleujutused, orkaanid jms

Üleujutus Itaalias Veneetsias



Et reis kulgeks turvaliselt, täida alljärgnevaid põhimõtteid:

- järgi ja austa kohalikke kombeid
- riietu sealsete tavade kohaselt
- käitu viisakalt ja ümbritsevatega arvestades

Reisil olles

- ole ümbritseva suhtes ettevaatlik ja tähelepanelik rahvarohketes kohtades, kus võib esineda kuritegevust.
- ära jäta oma isiklikke asju järelevalveta. Lennujaamades ja teistes rahvarohketes kohtades manitsetakse inimesi pidevalt hoolitsema oma pagasi turvalisuse eest.

Eriti hoolega peab hoidma raha ja dokumente, sest ilma nendeta on võõras riigis väga keeruline toime tulla. Ka kojusõit on sellisel juhul raskendatud ja vajab palju asjaajamist.

Seepärast on soovitatav teha reisidokumentidest koopiad ja hoida neid reisil olles erinevates kohtades.



Hoia oma dokumendid ja raha pahatahtliku võõra eest kaitstuna.

Ohutus ja turvalisus sõltub paljuski reisijast endast.

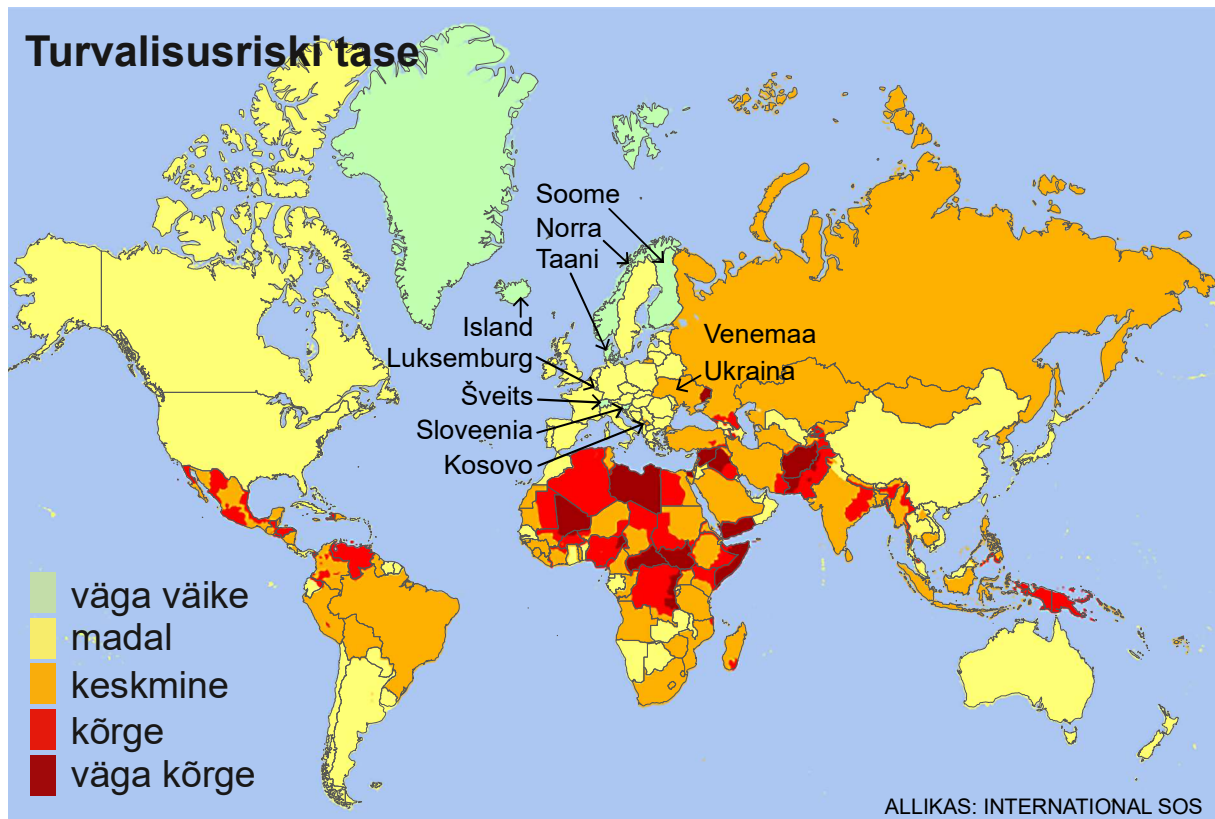
**Turvalisuse tagamise soovitusi loe internetist:**

estravel.ee/blog/turvalise-reisimise-abc

estravel.ee/blog/sinu-turvalisus-reisil



**Arutle kaaslastega,
milliseid soovitusi pead eriti oluliseks.
Põhjenda.**



ÜLESANNE 3

Vaatle turvalisuse kaarti. Lõpeta laused.

1. Euroopa on üldiselt **ohtlik** | **ohutu** piirkond.

2. Kõige turvalisemad Euroopa riigid on

.....

3. Kõige ohtlikumad Euroopa riigid on

.....

4. Minu valitud riik on

ÜLESANNE 4



Loe artiklit „Taskuvaraste lemmiklinnad“:

trip.ee/uudised/top-10-edetabel-taskuvaraste-lemmiklinnad

**Nimeta taskuvaraste lemmiklinnad Euroopas,
kus peab oma asjadega eriti hoolas olema.
Mis riigis need linnad asuvad?**

1. (linn) – (riik)
2. –
3. –
4. –
5. –
6. –
7. –
8. –



*Ettevaatust –
taskuvargad!*

ÜLESANNE 5

**Kirjuta viis võimalust,
kuidas oma asju reisil riskide eest kaitsta.**



Kasuta vastamiseks interneti abi:

trip.ee/uudised/top-10-edetabel-taskuvaraste-lemmiklinnad

1.
2.
3.

4.

5.

**Arvesta neid võimalusi ka oma reisikoti pakkimisel.
Arutage koos õpetajaga.**

Reisi ettevalmistamine

Reisi ettevalmistamine nõuab eeltööd.

Enne reisi on kindlasti vaja teha ja kontrollida alljärgnevaid asju.

- **Reisidokumendid**

Isikutunnistuse (ID-kaart ja/või pass) olemasolu ja selle kehtivusaeg, koopiad reisidokumentidest, Euroopa ravikindlustuskaart, reisikindlustus, vajadusel viisa.

Reisikindlustus peaks koosnema

- tervisekindlustusest – hüvitab ravi- ja haiglakulud
- reisitõrkekindlustusest – hüvitab reisi tühistamise, reisi katkestamise, reisile hilinemise kulud
- pagasikindlustusest – kindlustab pagasi ja isiklikud asjad

- **Mida võib lennureisile kaasa võtta?**



Tutvu reisile mitte lubatud esemete ja ainetega internetilehel:

ecaa.ee/et/reisimine-ohutus-lennundusjulgestus/mida-ei-tohi-reisile-kaasa-votta

Turvakontroll Tallinna lennujaamas



- **Tervis**

Pea nõu oma perearstiga. Lase teha tervisekontroll ja vajadusel kaitsesüstid. Olenevalt sihtkohariigist on vajalik eelnev vaktsineerimine (kaitsesüstimine), et vältida haigestumisi.

- **Pagas**

Paki oma pagas ise (eriti reisilt tagasi tulles / enne kojusõitu), ära võta edasi toimetamiseks endaga kaasa esemeid ega asju võõrastelt inimestelt.

Veendu, et pakitavad asjad ei sisalda keelatud esemeid või aineid.

- **Oluline info**

Kirjuta üles ja võta kaasa olulised telefoninumbrid ja aadressid: peatuspaiga andmed, sihtkohariigi Eesti konsulaadi andmed, hädaabinumber, koduste andmed.



Enne reisile minekut loe kindlasti läbi ka Eesti Turismifirmade Liidu kümme soovitus:

reisijuht.delfi.ee/news/news/10-soovitust-mida-enne-reisile-minekut-kindlasti-jargida?id=75254603

ÜLESANNE 6



Vaata videot ja loe, kas oled reisiks valmis:

reisitargalt.vm.ee/sihtkoha-info

Arutlege kaaslaste ja õpetajaga:

- 1) miks pead reisil olles turvalisusele suurt tähelepanu pöörama?
- 2) kust saad sihtriigi kohta palju kasulikku teavet?
- 3) miks on kasulik oma välisreis välisministeeriumi kodulehel registreerida?

- 4) miks pead kontrollima oma reisidokumendi kehtivusaega?
- 5) miks on kasulik teha reisidokumendist koopiad ja kus neid hoidma peaks?
- 6) mida vajab laps, kui ta reisib ühe vanemaga või täiskasvanu(te)ga, kes ei ole tema vanemad?
- 7) mis number on 6000 112 ja millal seda kasutada?



Jätka oma esitlust.

Lisa leitud andmed oma esitlusse.

Valmivad järgmised slaidid:

15) Terviseriskid

Võtan reisile kaasa järgmised ravimid:

-

16) Soovitused ohutuks reisimiseks

- Järgin ja austan kohalikke kombeid.
- Käitun ümbritsevaid arvestavalt.
- Oma reisikoti pakin hoolikalt ja hoian sellel silma peal.

-

-

Lisa pilte. Kirjuta iga pildi juurde kindlasti internetiaadress, kust need leidsid.

Salvesta töö.

Vaata kogu esitlus veel kord üle.

Vajadusel tee parandusi ja täiendusi.

Kokkuvõtteks mõtle:

- 1) miks valisid just selle riigi?**
- 2) mille poolest oli see lemmikriik?**
- 3) kas oled reisiks valmis? Põhjenda.**



Esitle oma valminud ettekannet kaaslastele.

ÜLESANNE 8

**Koosta koos klassikaaslastega
ühine poster reisisihiks valitud riikidest.
Aluseks kasutage
Euroopa riikide kontuurkaarti.**



Kokkuvõte uurimistöödest

Vasta küsimustele.

1. Mitme riigi kohta koostati uurimistöö?

2. Mis riik oli populaarseim?

.....

3. Mitu õpilast tegi uurimistöö sellest riigist?

4. Milline oleks marsruut, kui sõidaksid läbi kõigi nende valitud riikide?

.....

.....

.....

.....