

Sissejuhatus

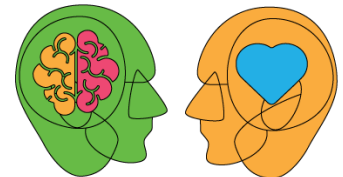


<https://vimeo.com/438379368>

VAIMSE TERVISE ESMAABI EESMÄRGID

1. Ohuolukorras elu hoidmine
2. Häirete süvenemise ennetamine
3. Taastumise soodustamine
4. Toetuse ja lohutuse pakkumine haigestunud inimesele

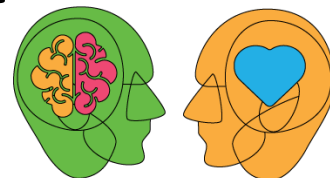
Vaata lähemalt: esmaabi.peaasi.ee



VAIMSE TERVISE
ESMAABI

ESMAABI TEGEVUSKAVA

1. Lähene ja hinda ohtu - suitsiid, oht endale või teistele
2. Kuula toetavalt (aktiivselt)
3. Anna **kindlustunnet**, paku tuge ja **teavet**
4. Julgusta asjakohase **professionaalse abi** kasutamist
5. Julgusta **eneseabi** ja muid **toetusstrateegiad**





PÜSIME KOOS!

15

15 minutit vahetut suhtlust iga päev



peasi.ee



Eesti
Haigekassa