



ÕPILASE TERVISEPÄEVIK

Nimi: _____
Sünniaeg: _____
Isikukood: _____
Kool: _____
Aadress: _____
Kontakttelefon: _____
E-post: _____
Info allergiate kohta: _____
Muu oluline terviseinfo: _____

KONTAKTANDMED

Minu kodused: _____
Telefonid: _____
E-post: _____

Tervise eest aitab hoolt kanda

KOOLIS

Minu kooliõde: _____
telefon: _____
e-posti aadress: _____
vastuvõtuajad: _____
teised spetsialistid: _____
koolipsühholoog: _____
logopeed: _____
sotsiaalpedagoog: _____

PEREARSTIKESKUSES

Minu perearst: _____
Minu pereõde: _____
perearstikeskuse asukoht: _____
telefon: _____
e-post: _____
vastuvõtuajad: _____

Tervist!

Õpilase tervisepäevik on õpilase teekaaslane ja abimees tema kooliaastate jooksul. Tervisepäevik aitab talletada olulisi terviseandmeid, annab ülevaate õpilase kasvamisest ja tervisekontrollidest ning jagab soovitusi, kuidas hoida tervist ja mida ette võtta sagedasemate terviseprobleemide korral.

Kogu koolipõlve jooksul tehakse **ennetavaid tervisekontrolle**. Võta oma tervisepäevik igasse tervisekontrolli kaasa. Tervisekontrollid aitavad ennetada ja varakult avastada olulisi terviseprobleeme ning annavad sulle võimaluse asjatundjatega nõu pidada eluviisi ja terviseriskide küsimustes. Ennetavad tervisekontrollid aitavad rajada tugevat vundamenti tervisele kogu järgnevaks eluks.

Ennetavad tervisekontrollid toimuvad kindla ajakava alusel:

- Kooliõde kutsub tervisekontrollile 1., 3., 7. ja 11. klassi õpilasi
- Perearst ootab enda juurde tervisekontrollile kõiki oma nimistutesse kuuluvaid kooliõpilasi, kes käivad 2., 5. ja 9. klassis. Õpilasele ja lapsevanemale sobiv vastuvõtuaeg perearsti juurde tuleb perearstikeskusega eelnevalt kokku leppida
- Hambaarsti juurde tuleks kindlasti minna tervisekontrolli 1., 3., 5., 7. ja 9. klassis. Kuid ei teeks paha, kui külastaksid oma hambaarsti üks kord aastas.

Õpilase tervisepäevik on sidevahendiks kooliõpilase, tema pere ja kooliõe ning pere- ja hambaarsti vahel.

Tervisepäevikusse võib sissekandeid teha nii õpilane ise, kui ka lapsevanem. Tervisepäevikusse saab enne tervisekontrolli kirjutada küsimusi ja tähelepanekuid õpilase tervise kohta, et tervisekontrolli käigus olulised asjad arutamata ei ununeks.

Tervisekontrollidel saavad õpilane ja kooliõde arutada näiteks selliseid teemasid nagu:

- Tervises seisund
- toimetulek koolis ja kodus
- igapäevane hügieen
- päevakava ja toitumine
- kehaline aktiivsus
- kehahoiak
- nägemise tervishoid
- riskikäitumine, traumad ja õnnetusjuhtumid
- suhted koolikaaslastega
- seksuaaltervis
- tervislik seisund ja elukutsevalik

Kooliõde, perearst ja hambaarst saavad kirjutada tervisepäevikusse olulisemad läbivatu-
tuse tulemused ning soovitusel.

Head tervist!

Meelespea õpilasele

- Kooliõe või perearstiga oma terviseprobleemide arutamine ja nendele lahenduste otsimine ei pruugi alati olla lihtne. See võib tekitada kohmetust ja olla teinekord isegi hirmutav. Kõik see on loomulik. Tervise ja eluviisiga seotud küsimused on igas vanuses inimestele väga olulised ja neist rääkimine võib tunduda keeruline täiskasvanutelegi.
- Sul on õigus lisaks plaanilisele tervisekontrollile pöörduda kooliõe ja perearsti poole alati, kui Sul on tekkinud oma tervisega seoses mingi mure. Küsi alati julgelt abi, kui seda vajad!
- Vastuvõtuaaja saad eelnevalt kokku leppida. Nii on kindel, et arstil ja õel on piisavalt aega Sinu tervise ja eluviisiga seotud küsimusi arutada.
- Räägi arstile ja õele kõigist oma tervisega seotud muredest ja kartustest. Räägi ausalt, mida mõtled. Mida rohkem ja ausamalt Sa räägid, seda rohkem on arstil ja õel võimalik Sind aidata.
- Esita julgelt küsimusi. Ära karda paista rumalana –rumalaid terviseküsimusi ei ole. Kui midagi arsti või õe jutus jääb Sulle arusaamatuks, ütle seda ja palu uuesti selgitada.
- Sul on õigus tulla vastuvõtule koos oma ema, isa või mõne teise lähedasega – kellega soovid ja kellega tunned ennast kindlamana.
- Sul on õigus perearsti ja pereõe vastuvõtule pöörduda üksi, kui Sa nii soovid. Kui Sa oled vastuvõtul oma ema, isa või mõne teise lähedase inimesega, on Sul soovi korral õigus arsti või õega rääkimiseks ka päris omavahele jääda. Ütle oma soov julgelt välja ning arst või õde aitab seda korraldada.
- Nõu pidamiseks ja küsimuste esitamiseks võid helistada oma perearstikeskusesse ja rääkida pereõe -või arstiga telefoni teel. Seda saab teha alati ka siis, kui vastuvõtul jäi midagi ebaselgeks või, kui pärast vastuvõttu tekkis veel küsimusi.
- Igal kellaajal on võimalik saada nõu perearsti nõuandetelefonilt 1220, sinna pöördudes jääb helistaja anonüümseks.
- Ohtlike ja kiireloomulist abi nõudvate haigestumiste või vigastuste korral saab pöörduda lähima haigla erakorralise meditsiini osakonda või kutsuda kiirabi telefoninumbril 112.

Tervisekontrollide ja vaktsineerimiste ajakava ja teostajad

Õpilase vanus (klass)	Tervisekontroll kooliõde, hambaarsti või perearsti juures	Hammaste kontroll	Vaktsineerimine nakkushaiguste vastu
7-8 aastat (I klass)	kooliõde, hambaarst	7 aasta vanuses	
8-9 aastat (II klass)	perearst		
9-10 aastat (III klass)	kooliõde	9 aasta vanuses	
11-12 aastat (V klass)	perearst	12 aasta vanuses	12 aasta vanuses B-hepatiit (kokku 3 vaktsineerimist)
13-14 aastat (VII klass)	kooliõde	14 aasta vanuses	13 aasta vanuses leetrid, mumps, punetised
15-16 aastat (IX klass)	perearst	15 aasta vanuses	difteeria-teetanus-läkakõha
17-18 aastat (XI klass)	kooliõde, hambaarst**		

* 12 aasta vanuses immuniseeritakse B-viirushepatiidi vastu vaid eelnevalt B-viirushepatiidi vastu vaktsineerimata lapsed.

** Hammaste kontroll ja ravi on kuni 19 aastastele haigekassa lepingupartnerite juures tasuta. Astu täiskasvanuella tervete hammastega!

Tervisekontroll *kooliõe* juures 7-8 aasta vanuses (I klass)

Kuupäev: _____

Tähelepanekud oma tervise osas ja küsimused:

Vestlusteemad:

Läbivaatus:

1. pikkus _____

2. kaal _____

3. kehamassiindeks _____

4. vererõhk _____

5. nägemisteravus _____

6. läbivaatuse muud tulemused:

Soovitused:

Tervisekontroll *perearsti juures* 8-9 aasta vanuses (II klass)

Kuupäev: _____

Tähelepanekud oma tervise osas ja küsimused:

Vestlusteemad:

Läbivaatus:

1. pikkus _____

2. kaal _____

3. kehamassiindeks _____

4. vererõhk _____

5. nägemisteravus _____

6. läbivaatuse muud tulemused:

Soovitused:

Tervisekontroll *kooliõe juures* 9-10 aasta vanuses (III klass)

Kuupäev: _____

Tähelepanekud oma tervise osas ja küsimused:

Vestlusteemad:

Läbivaatus:

1. pikkus _____

2. kaal _____

3. kehamassiindeks _____

4. vererõhk _____

5. nägemisteravus _____

6. läbivaatuse muud tulemused:

Soovitused:

Tervisekontroll *perearsti juures* 11-12 aasta vanuses (V klass)

Kuupäev: _____

Tähelepanekud oma tervise osas ja küsimused:

Vestlusteemad:

Läbivaatus:

1. pikkus _____

2. kaal _____

3. kehamassiindeks _____

4. vererõhk _____

5. nägemisteravus _____

6. läbivaatuse muud tulemused:

***Vaktsineerimine 12 aasta vanuses:** B-hepatiit, 1. süst _____

B-hepatiit, 2. süst _____

B-hepatiit, 3. süst _____

Soovitused:

*12 aasta vanuses immuniseeritakse B-viirushepatiidi vastu vaid eelnevalt B-viirushepatiidi vastu vaktsineerimata lapsed.

Tervisekontroll *kooliõe* juures 13-14 aasta vanuses (VII klass)

Kuupäev: _____

Tähelepanekud oma tervise osas ja küsimused:

Vestlusteemad:

Läbivaatus:

1. pikkus _____

2. kaal _____

3. kehamassiindeks _____

4. vererõhk _____

5. nägemisteravus _____

6. läbivaatuse muud tulemused:

Vaktsineerimine 13 aasta vanuses: mumps-, punetiste-, leetritevaktsiin

Soovitused:

Tervisekontroll *perearsti juures* 15-16 aasta vanuses (IX klass)

Kuupäev: _____

Tähelepanekud oma tervise osas ja küsimused:

Vestlusteemad:

Läbivaatus:

1. pikkus _____

2. kaal _____

3. kehamassiindeks _____

4. vererõhk _____

5. nägemisteravus _____

6. läbivaatuse muud tulemused:

Vaktsineerimine 15 aasta vanuses: difteeria-, teetanuse-, läkaköhavaktsiin

Soovitused:

Tervisekontroll *kooliõe* juures 17-18 aasta vanuses (XI klass)

Kuupäev: _____

Tähelepanekud oma tervise osas ja küsimused:

Vestlusteemad:

Läbivaatus:

1. pikkus _____

2. kaal _____

3. kehamassiindeks _____

4. vererõhk _____

5. nägemisteravus _____

6. läbivaatuse muud tulemused:

Soovitused:

Tervisekontroll **hambaarsti juures**

7 aasta vanuses

Hambaarst: _____

Kuupäev: _____

Läbivaatuse tulemused, teostatud ravi ja soovitused:

9 aasta vanuses

Hambaarst: _____

Kuupäev: _____

Läbivaatuse tulemused, teostatud ravi ja soovitused:

12 aasta vanuses

Hambaarst: _____

Kuupäev: _____

Läbivaatuse tulemused, teostatud ravi ja soovitused:

14 aasta vanuses

Hambaarst: _____

Kuupäev: _____

Läbivaatuse tulemused, teostatud ravi ja soovitused:

15 aasta vanuses

Hambaarst: _____

Kuupäev: _____

Läbivaatuse tulemused, teostatud ravi ja soovitused:

Kuidas hoida **hammaste** tervist

Hambahaigusi põhjustavad valed toitumis- ja hügieeniharjumused.

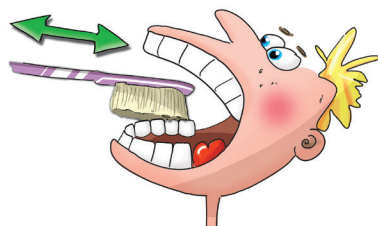
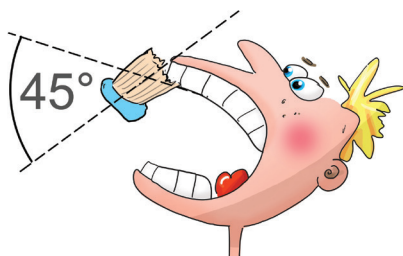
Suu puhtus

Hammastele kleepub sülg, mikroobidest ja toidujääkidest katt. Hambakaelal igemeserva lähedal pesitsevad mikroobid põhjustavad igemepõletikku. Kui ige hambaid puhastades veritseb, siis on see igemepõletiku tunnusmärk. Korralikult hambaid puhastades möödub selline veritsus paari päeva pärast. Kui kattu sa-destuvad sülgemineraalid, siis moodustub hambakivi. Seda kõvastunud kattu ei õnnestu enam hambaharjaga eemaldada. Hambakivi puhastamiseks tuleb pöörduda hambaarsti vastuvõtule. Katt ei eemaldu ilma mehaanilise puhastamiseta. See tähendab, et õuna söömine ega nätsu närimine ei puhasta hambaid katust.

Hammaste harjamine

Tõhusaim vahend hammaste puhastamisel on tihe ja pehme hambahari. Soovitav on kasutada tehnikat, mille puhul harjased on suunatud poolviltu igemevakku ning harjatakse lühikeste edasi-tagasi liigutustega (vt. joonis). Korralik elektriambahari on puhastamisel tõhus abimees. Hambaid tuleks harjata kaks korda päevas: hommikul peale ärkamist ja õhtul enne magamaminekut.

Hambahari ei ulatu hammaste vahesid puhastama, seepärast peaks lisaks kasutama ka abivahendeid. Spetsiaalse vahatatud lintja hambaniidiga puhastatakse nii hammaste kontaktpinnad, kui ka hambakaelad kahe hamba vahel. Lühikeste edasi-tagasi liigutustega tuleb saada niit hammaste vahele, puhastada kumma-gi hamba pind kuni igeme põhjani.



Hambaaugu tekkimine

Söögis ja joogis leiduv suhkur muutub suus happeks, mis kahjustab hambavaa-
pa. Normaalselt parandab sülg sellise happerünnaku tagajärjed. Kui selliseid
happerünnakuid on palju kordi päevas, võib hambasse auk tekkida.

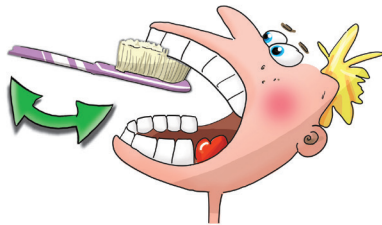
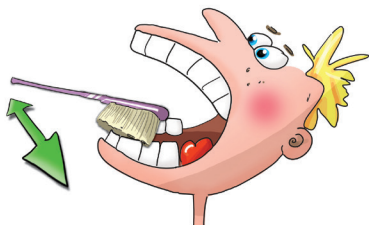
Kaariest saab ennetada, kui piirata söögikordade arvu ja vältida söömist söögi-
kordade vahel. Hammaste pesemisel tuleb kasutada fluoriidi sisaldavat hamba-
pastat. Hambapesu lõppedes sülitatakse vaht välja, kuid suud ei loputata. Nii on
kaitse tõhusam.

Väikesi algavaid hambaauke on raske ise märgata, eriti kui need asuvad kahe
hamba vahel. Seepärast on tähtis käia korrapäraselt hambaarsti juures kontrollis..

HAMBAAUKUDE TEKET SAAB ÄRA HOIDA!

Selleks:

- Piira söögikordade arvu 4-5 korrani päevas!
- Välti näksimist põhisöögikordade vahepeal!
- Joo janu korral vett (mitte morssi, mahla, limonaadi vms)!
- Näri pärast einet ksülitooli sisaldavat nätsu!



Tervislik toitumine annab sulle hea enesetunde ja võimaluse elada tervena

Tervislik toitumine on lihtne!

Millal süüa?

Kasvueas laps võiks süüa 4-5 korda päevas kindlatel kellaaegadel. Lisaks hommiku-, lõuna ja õhtusöögile võiks leida aega kaheks kergeks ooteks, et süüa näiteks mõni puuvili või jogurt. Pidev toidukordade vahel näksimine rikub isu, kahjustab hambaid ja võib põhjustada ülekaalu.

Kindlasti peab sööma hommikul, kasvõi õige vähe, muidu teeb näljane aju inimese pahuraks, kurjaks ja aeglaseks. Eriti hea oleks hommikusöögiks süüa midagi, mis aitab sul lõunasöögini vastu pidada, näiteks puder, omlett, ka võileib ajab asja ära.

Lõunasöök on päeva peamine toidukord, selleks sobib koolitoit väga hästi. Õhtusöök on aga päeva kõige toredam söögikord, sest seda süüakse koos oma kõige kallimate inimestega.

Kuidas süüa tervislikult?

Kõige lihtsam reegel tervislikuks toitumiseks on taldrikureegel.

1. Kõigepealt jaota taldrik mõttes pooleks. Täida üks pool köögiviljadega – näiteks salati või aurutatud köögiviljadega. Hommikul pudru, müsli või helveste kõrvale ei pea tingimata juurikaid sööma – pigem on sobilik lisaks süüa mõni puuvili – näiteks annab õun, pirn või banaan päevale särtsaka alguse.
2. Ülejäänud pool taldrikust jaga omakorda pooleks. Sellest poolest pool ehk teisisõnu veerand taldrikut on põhitoidu jaoks: selleks on kas liha, kala või kana. Kui Sa iga päev ei taha liha süüa, siis sobivad sinna veerandisse väga hästi ka näiteks muna, juust või kohupiim. Hommikul täidab seda osa toidus kõige paremini piim, mida saab kas pudru kõrvale juua või müsli või helvestega segada.
3. Viimane neljandik taldrikust on teravilja (riis, tatar jne) – või kartuli jaoks. Teraviljatoodete hulka loetakse ka igat liiki makaronitooteid, samuti leib ja sai. Kui Sa oled harjunud toidu kõrvale leiba sööma, siis pane sinna taldrikuossa veidi vähem toitu.

Millised toidud ja joogid ei ole tervisele head:

- **Magusate karastusjookide**, nagu limonaad ja koolajookid koostises on vesi ning väga palju suhkrut ja süsihappegaasi. Kasulikke aineid neis tavaliselt ei ole ning suhkrusisalduse tõttu kahjustavad nad hambaid ja vähendavad söögiisu. Janu korral tuleks juua puhast vett, söögi kõrvale sobib ka mahl või piim.
- **Friikartulid, kartulikrõpsud ja teised soolased snäkid** sisaldavad mitu korra rohkem soola, rasva ja säilitusaineid, kui see tervisele hea oleks.
- **Maiustused** nagu kommid, šokolaad, koogikesed ja küpsised on head energiaallikad. Kuid, kui magusaisu peale tuleb siis on palju tervislikuma värsked või kuivatatud puuviljad, pähklid, kui ka tume šokolaad.
- **Kiirtoit nagu hamburgerid, hot dog'id ja pitsad** ei sobi samuti igapäevaseks söömiseks, sest nende energiasisaldus on ühe söögikorra jaoks liiga kõrge ja kasulike toiduainete sisaldus liiga väike.
- **Vorstid, viinerid, sardellid, pelmeenid, poekotletid, pihvid, kalapulgad jt** võivad sisaldada lisaks lihale ja palju sojajahu, pekki ja kamarat. Valmistoodete asemel on seetõttu tervislikum süüa puhast liha, sh kana või kala.
- **Dieettooted ja light-tooted** ei sobi üldjuhul noortele ja lastele, kuna suhkruasendajatega tooted on mõeldud eelkõige ülekaalulistele ja teatud sorti kroonilistele haigetele vältimaks teatud sorti aineid. Kuna nendest on peaaegu kogu rasv eemaldatud, siis on raskendatud ka vajalike vitamiinide ja mineraalainete imendumine.

Ükski toit ei ole keelatud, ent eeltoodud toitudega võiks olla mõõdukas. Näiteks lepi kokku üks kord nädalas kommipäev ja üks kord kuus hamburgeripäev.

Pikaajaline vale toitumine võib aga kaasa tuua väga tõsiseid tervisehädaasid ja haigusi: hambakaaries, kõhukinnisus, ülekaal, kõrge vererõhk, erinevad südamehaigused, suhkruhaigus, maksaraskused ja palju teisi tülikaid tõbesid, mida on õigesti süües ja piisavalt liikudes lihtne ära hoida.

Kasvamine koolieas

Kooliea jooksul sirgub lapsest täiskasvanu. Juurde tuleb pikkust ja kaalu, eriti kiiresti murdeeas. Kõige kiirema kasvu perioodi nimetatakse kasvuspurdiks. Tüdrukute kasvuspurt algab keskmiselt 12-aastaselt, poiste kasvuspurt 2 aastat hiljem, 14-aastaselt. Igal lapsel on oma kasvuspurdi aeg, mis võib keskmisega võrreldes alata paar aastat varem või hiljem. Murdeea lõpupoole kasvamine aeglustub, kuid tüdrukud võivad kasvada veel kuni 18 - ja poisid kuni 20 aasta vanuseni.

Tervist kahjustavate harjumuste korral (näiteks suitsetamine) võib pikkuskasv jääda kängu.

Murdeeas leiavad aset kehalised muutused: lapse kehast areneb naise või mehe keha. Murdeiga algab tüdrukutel 8. ja 13. eluaasta ning poistel 9. ja 14. eluaasta vahel, mõnikord ka hiljem. Kehaliste muutuste osas saab nõu pidada kooliõe ja perearstiga.

Kasvades muutuvad ka vererõhu normväärtused. Noorematel õpilastel on vererõhuväärtused madalamad, kui vanematel õpilastel ja täiskasvanutel. Ka koolilastel võib esineda kõrgenenud vererõhku.

Vererõhk on normist kõrgem, kui see on:

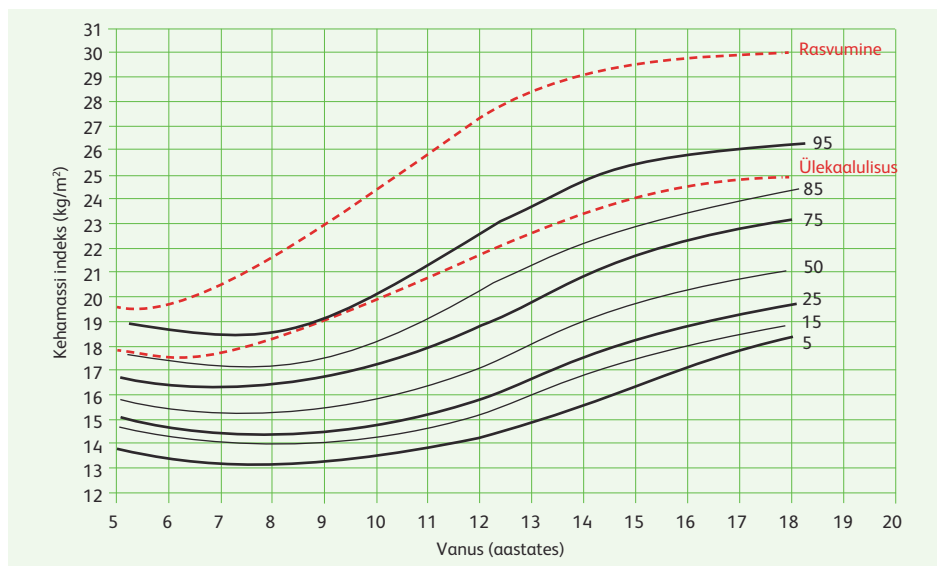
7-9-aastased: $\geq 120/80$ mmHg

10-12-aastased: $\geq 130/85$ mmHg

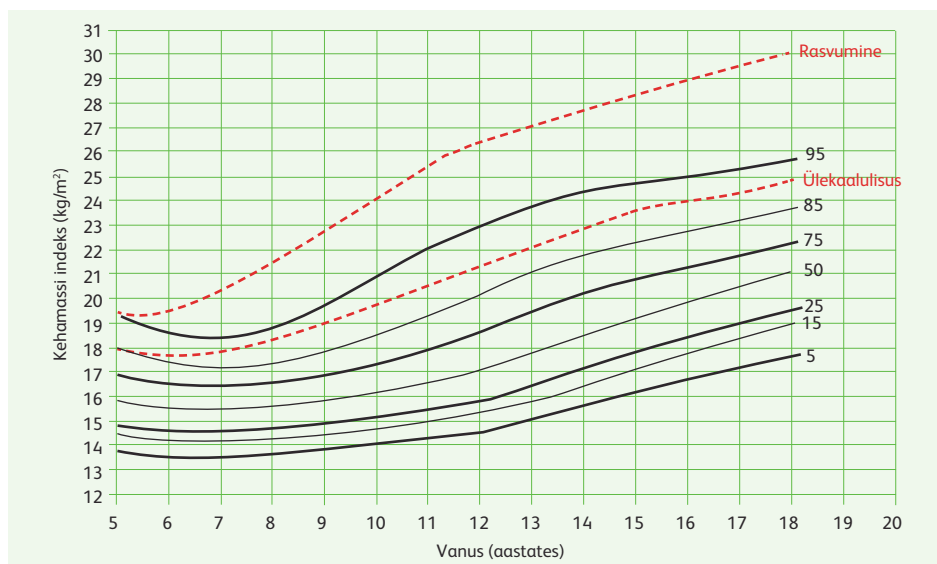
13-15-aastased: $\geq 135/85$ mmHg

16-18-aastased: $\geq 140/90$ mmHg

Tüdrukute kehamassi indeksid vanuse järgi



Poiste kehamassi indeksid vanuse järgi



Liikumine

Liikumine on hea tervise üks olulisemaid aluseid. Piisav liikumine teeb keha tugevaks ja vastupidavaks ning tuju heaks.

Lapsed ja noored peaksid liikuma 1-2 tundi päevas. Ei ole oluline, kuidas liuk-
da. Jooksmine, pallimängud, ujumine, võimlemine, tantsimine, jalgrattasõit- kõik
need on tervisele kasulikud.

Tähtsaim on aga liikumist nautida. Kui sulle jooksmine ei meeldi, võid kõndida või
ujuda, kui tunned tantsides end kohmakana, sõida näiteks jalgrattaga või sõrgi.

Ei pea ootama, et vanemad su trenni viiksid. Miks mitte talitada vastupidi? Kind-
lasti on ema – isa meeldivalt üllatunud, kui hoopis sina nad televiisori eest õhtu-
sele sportimisele meelitad.

Hea rüht ja kehahoiak

Kui tahad hea välja näha, siis hoi a õige kehahoiaku nimel õlad taga, pinguta
oma tuharlihaseid ning istu ja seisa sirge seljaga. Vaata otse ette, nii et kukal
asub seljaga samal joonel ning lõug moodustab kaelaga täisnurga. Suru õlad ala
ning rindkere veidi ette, et vältida küküru tekkimist ning hoi a kõht sees. Esialgu
võib sellise kehaasendi saavutamine olla keeruline, kuid hiljem muutub see loo-
mulikuks. See asend tagab sulle ilusa rühi ning ka parema enesetunde.

Samuti on oluline, kuidas istuda. Oma kirjutuslaua juurde on tähtis valida õige
tool. Tool peaks olema nii kõrge, et istudes oleksid põlved umbes täisnurkses
asendis ning jalatallad toetaksid vabalt põrandale. Tooli seljatugi peaks olema
mugav ning piisavalt kindel, et toetada selga. Istudes hoi a selg sirge, kõhulihased
pingutatud ning ära istu mitte tooli eesmisele servale, vaid maksimaalselt taha,
siis toetab ka tooli seljatugi hästi selga.

Jälgi aeg ajalt oma kehaasendit ka kõndimisel, näiteks vaata peegeldust poea-
kendelt. Ilusat kõnnakut saab harjutada ja kontrollida ka ühel joonel kõndides või
kõndides raamat peas.

Hea nägemine on koolieas vajalik

Nägemine on üks olulisemaid meeli, et olla edukas koolis ja edaspidises elus. 80 % infost, mida me õppides omandame, tuleb nägemise abil. Kuni 25 % õpilastest esineb nägemishäireid, mis võivad mõjutada õppimist ja toimetulekut.

Ohumärgid, mis viitavad nägemisprobleemile:

- teleri vaatamine väga lähedalt või lugemine „nina raamatus“;
- rea kaotamine lugemisel, sõrme tarvitamine järjehoidjaks;
- kissitamine, altkulmu vaatamine, pea asendi muutmine, et paremini näha;
- silmade hõõrumine, sage pilgutamine;
- valgustundlikkus, liigne pisaravool, punetav silm (eriti õhtuti);
- silmade väsimus, silma- ja peavalu;
- õppeedukuse halvenemine;
- tegevuste vältimine, mis nõuavad head nägemist (lugemine, pallimängud jt).

Kõige sagedasem nägemisprobleem, mis esineb ligikaudu veerandil inimestest ning kujuneb tavaliselt koolieas, on **lühinägevus**. Häiritud on nägemine kaugemale. See võib süveneda, kuni silm kasvab ning kujuneb lõplikult välja 20.-25. eluaastaks. Nägemise parandamiseks kasutatakse miinusprille või kontaktläätsesid.

Kaugnägevuse korral on nägemine kaugemale parem, kui lähedale. See võib aga kujuneda ka täiesti normaalsete silmadega lastel suure nägemiskoor-muse ja ebasobivate töötingimuste korral.

Korrigeerimata nägemisprobleemide korral tekib tihti **nägemisväsimus**. See võib aga kujuneda ka täiesti normaalsete silmadega lastel suure nägemiskoor-muse ja ebasobivate töötingimuste korral.

Kuidas aidata silmi?

- Kasuta sulle määratud prille, kuna see teeb nägemise selgemaks ja hoiab silmi väsimise eest.
- Hea valgustus, õige kehaasend ja töökaugus (lähitöö mitte lähemal kui 30 cm) säästavad silmi.
- Lähitöö ei tohiks kesta enam, kui 20-45 minutit. Ära unusta end tundideks arvuti ette!
- Tee lõõgastavaid harjutusi – kõige lihtsam on vaadata mõned minutid kaugusse.

Iga kooliõpilane peaks nägemist regulaarselt kontrollima kooliõe või perearsti juures. Probleemide ilmnemise korral pöördu silmaarsti poole.

Vaktsiinid annavad **tõhusa ja loomuliku** kaitse nakkushaiguste vastu

Vaktsineerimine kaitseb nakkushaiguste eest. Vaktsiini mõjul tekib sarnane immuunsus nagu nakkushaiguse läbipõdemise järel, kuid ilma nakkushaigust ennast läbi põdemata. Vaktsineerimine ei nõrgesta ega koorma immuunsüsteemi. Vastupidi, vaktsineerimine tugevdab immuunsüsteemi nakkushaigustest jagu saama.

Vaktsineerimine ei kaitse mitte ainult vaktsineeritud, vaid kõiki vaktsineeritu lähikondseid ja kogu ühiskonda, sest kui nakkushaigused on ära hoitud, ei saa ka haigustekitajad levida. Tänu sellele, et Eestis on vaktsineeritud enamik lastest ja täiskasvanutest, puuduvad meil mitmed suuremad haiguspuhangud.

Eestis vaktsineeritakse riikliku immuniseerimiskava alusel lapsi kokku 11 nakkushaiguse vastu, mille põdemisel või levimisel võivad olla rasked tagajärjed. Need haigused on tuberkuloos, B-viirushepatiit, rotaviirusnakkus, difteeria, teetanus, läkaköha, lastehalvatus, hemofiilusnakkus, leetrid, mumps ja punetised.

Koolieas vaktsineerib last kooliõde.

Omalt soovilt ja ise tasudes on võimalik vaktsineerida ka teiste nakkushaiguste vastu nagu puukentsefaliit, HPV-nakkus, gripp, A-hepatiit, pneumokokknakkus, tuulerõuged. Täpsemat infot on võimalik küsida perearstilt ja õelt või veebilehelt **www.terviseamet.ee**

Pärast vaktsiini võib mõnikord tõusta palavik ning süstekoht võib olla valus, punetav või turses. Teiste kõrvaltoimete risk on äärmiselt väike.

Oluline on teada, milliste haiguste vastu on elu jooksul vaktsineeritud. Seetõttu on hea vaktsineerimisandmed tervisepäevikusse ja immuniseerimispassi talletada.

Üldjuhul on praegusi koolilapsi vaksineeritud järgnevalt:

Sünnitusmajas	B-viirushepatiit (1)
1–5 päeva	tuberkuloos
1 kuu	B-viirushepatiit (2)
2 kuud	Rotaviirusnakkus (1)
3 kuud	difteeria, teetanus, läkaköha, laste halvatus, hemofiilusnakkus, rotaviirusnakkus (2)
4,5 kuud	difteeria, teetanus, läkaköha, laste halvatus, hemofiilusnakkus, rotaviirusnakkus (3)*
6 kuud	difteeria, teetanus, läkaköha, laste halvatus, hemofiilusnakkus, B-viirushepatiit (3)
1 aasta	leetrid, mumps, punetised
2 aastat	difteeria, teetanus, läkaköha, laste halvatus, hemofiilusnakkus
6-7 aastat	difteeria, teetanus, läkaköha, laste halvatus
12 aastat	B-viirushepatiit (1,2,3)**
13 aastat	leetrid, mumps, punetised
15-16 aastat	difteeria, teetanus, läkaköha

* Üksnes rotaviirusnakkuse viievalentse vaktsiini korral

** 1995.–2003. aastal sündinud ja eelnevalt B-viirushepatiidi vastu vaksineerimata lapsed immuniseeritakse intervalliga 1 kuu esimese ja teise doosi ning intervalliga 5 kuud teise ja kolmanda vaktsiinidoosi vahel.

Sagedasemad tervisemured

Palavik

Palavik ei ole haigus, vaid see on keha kaitsereaktsioon, mis aitab haigustekitajatest jagu saada.

Palavik ise ohtlik ei ole. Küll võib mõnikord palaviku põhjuseks olla raske haigus. Kui palavikuga haigus teeb muret, siis küsi nõu oma perearstilt või pereõelt. Õhtul, öösel ja nädalavahetusel saab esmast konsultatsiooni perearsti nõuandelefonilt 1220.

Haigena ja palavikuga ei tohi minna kooli, vaid peab kodus puhkama. Palaviku ajal suureneb vedelikuvajadus, seetõttu tuleks tavalisest rohkem juua.

Kas ja kuidas palavikku alandada?

Ei ole olemas kindlaid kehatemperatuuri väärtusi, mille puhul kas peab palavikku tingimata alandama või ei tohi seda teha. Palavikuravimi kergekäeline võtmine võib pikendada haiguse kulgu. Samas aitavad palavikuravimid leevendada valu (peavalu, kurguvalu jne) ning võivad parandada üldist enesetunnet.

Palaviku alandamiseks sobivad paratsetamooli või ibuprofeeni sisaldavad tabletid või siirupid. Enne palaviku alandavate ravimite kasutamist küsi nõu oma vanematelt, kooliõelt või pereõelt. Kindlasti ei tohi kuni 16 aasta vanuseni palaviku alandamiseks võtta aspiriini, sest tekkida võib harv, kuid raske tüsistus.

Nohu ja köha

Kui palavikku ei ole, siis nohu ja köha ei takista koolis käimist ega kehalise kasvatusetundides osalemist.

Nohust nina võib puhastada soolalahusega. Lisaks apteekides nina limaskestalturset alandavat ninaspreid, mis leevendavad ninahingamise takistust. Neid aga ei tohi järjest kasutada rohkem, kui 3-4 päeva.

Köha on keha kaitserefleks, mis aitab hingamisteid puhastada. Seetõttu ei ole vaja köha tingimata vaigistada. Köhal võib olla erinevaid põhjuseid, kuid kõige sagedasem neist on viirusnakkus. Viirusköha puhul antibiootikumidest kasu ei ole. Viirusköha võib kesta üle nädala, mõnikord veelgi kauem.

Peavalu

Enamasti ei ole peavalu põhjuseks raske haigus ja valu möödub iseenesest. Siiski peaks peavaludest rääkima oma perearstile, kui seda esineb enam, kui kord nädalas; kui pea hakkas valutama pärast mingit õnnetust, näiteks kukkumist; kui peavaluga kaasneb pidev oksendamine või nägemishäired. Kui peavaluga kaasneb palavik koos kaelavalu või – kangusega, tuleks esimesel võimalusel pöörduda arsti poole.

Pea võivad valutama panna pinged, ärevus ja mured. Sellisel juhul on hea, kui saad vanematele, õpetajale või arstile oma muredest rääkida.

Pikka aega ühes kehaasendis olles, näiteks arvuti taga istudes või voodis lugedes, võivad tekkida selja- ja kaelalihastes pinged, mis omakorda kutsuvad esile peavalu.

Kõhuvalu

Kõige sagedamini hakkab lapse- ja noorukieas kõht valutama ülepingest, väsimusest või siis, kui ees ootab midagi ebameeldivat: tuleb koristada oma tuba või on koolis kontrolltöö.

Kui kõhuvaluga kaasneb iiveldus või oksendamine või kõhulahtisus, on enamasti tegemist viirushaigusega. Nakkuse levikut aitab vältida hoolikas kätepesu. Viiruslik kõhulahtisus on enamasti kodus ravitav haigus. Olulisim on juua aeglaselt palju vedelikku, et asendada oksendamisest ja kõhulahtisusest tekkinud vedelikukaotust. Täpsemat nõu saab selle kohta oma pereõelt -ja arstilt.

Kui kõht valutab sageli, peab sellest kindlasti vanematele, kooliõele või perearstile rääkima, sest siis tuleb hakata otsima põhjust, mis pärast kõht niimoodi valutab. Näiteks võib see juhtuda siis, kui sinu elus on juhtunud midagi ebameeldivat või kurba. Kõht võib pikalt valutada ka kõhukinnisuse ja erinevate kõhuõõne-elundite haiguste korral, aga selle põhjuse väljaselgitamisega tegeleb juba sinu perearst. Erinevalt laialt levinud arvamusest näiteks kõhuussid kõhuvalu ei põhjusta. Ägedalt tekkinud väga tugeva kõhuvaluga tuleb kohe arsti juurde pöörduda.

[illegible]





HAMMAS VAJAB HOOLITSUST

TOITU
TERVISLIKULT



JANU
KORRAL
JOO VETT



HOIA
TOIDUKORDADE
VAHEL VÄHEMALT
3 TUNDI PAUSI



PESE HAMBAID
2 KORDA PÄEVAS
2 MINUTIT



KASULIKKU LUGEMIST INTERNETIS

www.toitumine.ee

www.amor.ee

www.vaktsineeri.ee

www.suukool.ee

AUTORID

perearstid Marje Oona ja Le Vallikivi
silmaarst Piret Jüri
hambaarst Marek Vink
ortopeedid Katre Maasalu ja Aare Märtsen

KASULIKUD TELEFONINUMBRID

PEREARSTI NÕUANDETELEFON 1220

24 tundi ööpäevas kõigil nädalapäevadel

HÄIREKESKUS 112

Kiirabi, tuletõrje ja politsei
24 tundi ööpäevas kõigil nädalapäevadel

LASTEABI TELEFON 116111

24 tundi ööpäevas kõigil nädalapäevadel

HAIGEKASSA KLIENDITELEFON +(372) 669 6630

Info tervishoiukorralduse ja hüvitiste kohta
Tööpäeviti 8.30–16.30

MÜRGISTUSTEABEKESKUS 16662

Nõustamine ägeda mürgituse korral
Ööpäevaringselt esmaspäevast kl 9.00
kuni laupäeva hommikuni kl 9.00

Trükise projekti teostas Eesti Perearstide Selts.
Trükist on rahastanud Eesti Haigekassa. Tasuta.



**Eesti
Haigekassa**