

## "Aita last" andmebaas

Olulised kontaktid ja vajalik teave oma lapse toetamiseks lapsevanemale ja lapsele endale.

### ÜLDKONTAKT

Hädaabi (sh politsei ja kiirabi)	Telefon: <b>112</b>	
Veebikonstaablid	<b>Kontakt:</b> Andero Sepp (Facebook: Veebikonstaabel Andero ja E-post: <a href="mailto:andero.sepp@politsei.ee">andero.sepp@politsei.ee</a> )  Jana Frolova (Facebook: Veebikonstaabel Jana ja E-post: <a href="mailto:jana.frolova@politsei.ee">jana.frolova@politsei.ee</a> )  Ville Ränik (Facebook: Veebikonstaabel Ville ja E-post: <a href="mailto:ville.ranik@politsei.ee">ville.ranik@politsei.ee</a> )	Veebikonstaabli eesmärgiks on eelkõige anda nõu.
Perearsti nõuandetelefon	Telefon: <b>1220</b>	Küsi nõu lihtsamate terviseprobleemide korral 24 tundi ööpäevas eesti ja vene keeles. Tasuta.
Mürgistusteabeliin	Telefon: <b>16662</b>	Abi mürgistusjuhtumi korral. Tasuline ja anonüümne
Ohvriabi kriisitelefon	Telefon: <b>116 006</b> <a href="http://www.palunabi.ee">www.palunabi.ee</a> (abi veebivestluse kaudu)	Annab kiiret abi inimestele, kes on langenud süüteo, hooletuse või halva kohtlemise ohvriks või on kogenud füüsilist, vaimset, majanduslikku või seksuaalset vägivalda. Tasuta, avatud 24/7 ja anonüümne

Lasteabi infotelefon	Telefon: <b>116 111</b> <a href="http://www.lasteabi.ee">www.lasteabi.ee</a>	Teata abivajavast lapsest või jaga muret. Tasuta, avatud 24/7 ja anonüümne
Uimastiprobleemid	Telefon: <b>697 7292</b>	Nõustamine ööpäevaringselt, kui vanemal on kahtlusi, et tema laps on pruukinud narkootikume
Noorte usaldustelefon (psühholoogiline abi)	Telefon: <b>126</b> (eesti keeles) ja <b>127</b> (vene keeles) või <b>646 666</b> (N-L 19 - 22)	Telefon avatud iga päev 19.00 - 23.00. Tasuline
Emotsionaalse toe telefon (Eluliin)	Telefon: <b>655 8088</b> (eesti keeles) ja <b>655 5688</b> (vene keeles)	Telefon on suunatud inimestele, kes on emotsionaalse kriisi seisundis, depressioonis, leinas, üksinduses jne. Telefon avatud iga päev kell 19.00 - 07.00
Tallinna Perekeskuse lapsemure telefon	Telefon: <b>655 6088</b>	Telefonile võib pöörduda lapsega seotud mure korral
Psühholoogilise kriisiabi telefon	Telefon: <b>631 4300</b>	Telefon avatud tööpäeviti kell 9.00 - 20.00
Naisteliini tugitelefon	Telefon: <b>1429</b>	Telefon on suunatud naistele või nende lähedastele, kes on kogenud füüsilist, vaimset, majanduslikku ja/või seksuaalset vägivalda. Tasuta ja avatud 24/7
Uimastialane nõustamistelefon	Telefon: <b>1707</b>	Tasuta ja 24/7

## KOSE VALLA OLULISED KONTAKTID

Olulised kontaktid Kose vallas	Amet		
<b>SOTSIAALHOOLEK ANNE</b>			
<b>Merike Pihla</b>	Sotsiaalnõunik	Telefon: 6339327; mobiil: 5118774	E-post: <a href="mailto:merike@kose.ee">merike@kose.ee</a>
<b>Merje Villems</b>	Sotsiaaltööspsialist	Telefon: 6339328; mobiil: 53080355	E-post: <a href="mailto:merje@kose.ee">merje@kose.ee</a>
<b>Kaidi Mürk</b>	Lastekaitsepsialist	Telefon: 6339305; mobiil: 51923220	E-post: <a href="mailto:kaidi@kose.ee">kaidi@kose.ee</a>
<b>Kristel Kadapik</b>	Lastekaitsepsialist	Telefon: 6339305; mobiil: 59184084	E-post: <a href="mailto:kristel@kose.ee">kristel@kose.ee</a>
<b>KODANIKUKAITSE (POLITSEI)</b>			
<b>Kristel Talv</b>	Piirkonnapolitseinik	Telefon: 6124658; mobiil: 53093904	E-post: <a href="mailto:kristel.talv@politsei.ee">kristel.talv@politsei.ee</a>
<b>Marju Tamsalu</b>	Noorsoopolitseinik	Telefon: 6124658; mobiil: 5245646	E-post: <a href="mailto:marju.tamsalu@politsei.ee">marju.tamsalu@politsei.ee</a>
<b>Ivo Roosimägi</b>	Piirkonnavanem	Telefon: 6124637; mobiil: 5229016	E-post: <a href="mailto:ivo.roosimägi@politsei.ee">ivo.roosimägi@politsei.ee</a>

## ABI INTERNETIST

<a href="http://www.tarkvanem.ee">www.tarkvanem.ee</a>	Abiks lapsevanemale (suhe lapsega, vaimne tervis, digimaailm, toitumine ja liikumine, seksuaalkasvatus, narkootikumid, ohutus jne)
<a href="http://www.noored.alkoinfo.ee">www.noored.alkoinfo.ee</a>	Info alkoholi kohta noortele ja abi loobumisel
<a href="http://www.tubakainfo.ee">www.tubakainfo.ee</a>	Info tubaka tarvitamise kohta ja abi loobumisel
<a href="http://www.narko.ee">www.narko.ee</a>	Info narkootikumide tarvitamise kohta ja abi loobumisel
<a href="http://www.toitumine.ee">www.toitumine.ee</a>	Info tasakaalus toimumise kohta

<a href="http://www.teeviit.ee">www.teeviit.ee</a>	Infoportaal, mis pakub noortele teavet ümbritsevast elust, toetab iseseisvust ja suurendab teadlikkust erinevatest võimalustest om elu paremaks korraldamiseks
<a href="http://www.peaasi.ee">www.peaasi.ee</a>	Vaimne tervis ja nõustamine
<a href="http://www.amor.ee">www.amor.ee</a>	Info Eesti Seksuaaltervise Liidult ning "Küsi nõu"
<a href="http://www.rajaleidja.innove.ee">www.rajaleidja.innove.ee</a>	Nõustamisteenus lapsevanemale ja haridusasutusele haridustee korraldamisel
<a href="http://www.minukarjaar.ee">www.minukarjaar.ee</a>	Lehekülge haldab Töötukassa. Leiab infot seoses karjäärinõustamisega.
<a href="http://www.lahendus.net">www.lahendus.net</a>	Online nõustamiskeskus