

1220 (RU, ENG, EST) - Информационный телефон врачебной помощи

При звонках из заграницы: +372 634 6630. (тариф: 30 центов/минута).

15501 (RU, ENG, EST) - Эстонская касса по безработице

Услуги по трудоустройству и поиску работы
<https://www.tootukassa.ee/ru>

Украинский центр культуры

<https://ukk.ee/uk/home-in-ukr/>

Консульская информация

Эстонское консульство в Киеве:
kyiv.mfa.ee
тел. +380 44 590 24 40

Посольство Украины в Эстонии:
<https://estonia.mfa.gov.ua/en>
tel +372 601 5815

Информацию о пребывании, работе и возможностях проживания на территории Эстонской Республики можно получить на трех языках: эстонском, русском и английском, обратившись по электронной почте или телефонам к консультантам по миграции:

э-маил: migrationadvice@politsei.ee
телефон: +372 612 3500
(Пн-Пт с 9.00 до 15.00)
<https://www.politsei.ee/ru>



Мобильный роуминг в Эстонии

Нажмите на мобильном телефоне роуминг и выберите оператора Elisa, Telia или Tele2. Когда выбор сети будет сделан, вы получите SMS с указанием цены за роуминг. Все 3 оператора охватывают всю Эстонию, выбирайте подходящего для Вас. Цены на роуминг некоторых украинских мобильных операторов в Эстонии:

KyivStar



Trimob



Vodafone



Купите эстонскую карту для звонков и интернета (предоплаченная SIM-карта). Использование эстонской SIM-карты для передачи данных значительно дешевле по сравнению с роумингом:

Elisa



Telia



Tele2



Помощь пострадавшим и очевидцам

Добро пожаловать в Эстонию! Мы позаботимся о вас!



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET



ohvriabi

turviline elu
sinu otsus, meie toetus

круглосуточная
эмоциональная помощь по
кризисному номеру
116006

Если Вы или Ваши близкие пострадали или оказались в опасности, вполне естественно, что Вы

- чувствуете тревогу, находитесь в состоянии стресса и легко можете почувствовать испуг;
- не можете забыть случившееся и испытанное, перед Вашими глазами неконтролируемо всплывают картинки произошедшего;
- слышите звуки с места произошедшего;
- чувствуете запахи, связанные со случившимся;
- Ваше тело может сильно реагировать позднее, могут возникнуть дрожь, затруднения дыхания, отсутствие аппетита, слабость мышц, боли;
- Вам может быть тяжело заснуть, может возникнуть бессонница, а также беспокойные сны, напоминающие о случившемся;
- Вам может быть тяжело сосредоточиться на ежедневных делах и отвлечься;
- будете испытывать бессилие или чувство вины - "А вдруг я мог сделать что-то иначе, чтобы улучшить ситуацию или помочь".

Знайте, что эти реакции в ближайшие дни вполне нормальны, они могут ослабеть и пропасть постепенно. Если они не пройдут, обратитесь, пожалуйста, к специалисту!

Нет простых способов, которые могут все исправить, но есть некоторые шаги, которые помогут легче контролировать ситуацию:

- Для того чтобы приспособиться, потребуется время. Будьте терпеливы. Для восстановления нужно время.
- Не оставайтесь в одиночестве.
- Поставьте заботу о себе на первое место - ешьте регулярно, пейте достаточно воды, будьте активны, отдыхайте.
- Делайте по возможности то, что помогало Вам раньше в тяжелых и стрессовых ситуациях.
- Попытайтесь создать для себя ежедневную рутину.
- Не стесняйтесь просить о помощи, преодоление травмы в одиночку - это тяжелый вызов.
- Иногда посттравматические реакции могут быть такими обширными, что для получения помощи просто необходимо обратиться к специалисту.

Важные контакты и информация

**1247 (RU, ENG, EST) –
Государственный инфотелефон**

Полезная информация
в государственном портале Эстоний
<https://kriis.ee/ru>
<https://www.eesti.ee/ru>



112 (RU, ENG, EST) - номер службы экстренной помощи

116 006 (RU, ENG, EST) - Линия кризисного телефона помощи жертвам

Эмоциональная поддержка для людей любого возраста и консультирование по вопросам психологического состояния. Оказывает быструю помощь людям, пережившим физическое, психическое, экономическое или сексуальное насилие. Услуга для абонентов бесплатна, помощь можно получить круглосуточно.

При звонках из заграницы: +372 6147 393

116 111 (RU, ENG, EST) – Детский телефон доверия

Телефон помощи детям и взрослым, по которому можно сообщить о ребенке, нуждающемся в помощи, или обратиться за консультацией по темам, связанным с детьми.

**+372 58811311 (RU, ENG, EST) –
MTÜ Eesti Pagulasabi**
(НПО Эстонский совет помощи беженцам)

Деятельность Эстонского совета по делам беженцев с 14.03:

- Эвакуация военных беженцев из Польши
- Консультирование прибывших в Эстонию беженцев и организация жилья, предлагаемого частными лицами и предприятиями в сотрудничестве с местными самоуправлениями
- В Украине: распределение финансовой помощи нуждающимся в зависимости от потребностей. Обеспечение больниц медикаментами.

<https://www.pagulasabi.ee/uk>