

Важлива контактна інформація

15501 (рос, англ, ест) – довідковий телефон Естонської каси по безробіттю

Послуги ринку праці та інформація з працевлаштування <https://www.tootukassa.ee/ru>

Центр української культури

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

Консульська інформація

Посольство Естонії в Києві: kyiv.mfa.ee

Телефон консульського відділу посольства: +380 44 590 24 40

Інформація стосовно Українського посольства:

<https://estonia.mfa.gov.ua/en;>
tel +372 601 5815

Радники з міграційних питань поширюють інформацію з приводу перебування, працевлаштування та проживання на території Естонії естонською, англійською та російською мовами, скористайтесь якими ви можете, надіславши листа на migrationadvice@politsei.ee або зателефонувавши на 612 3500 з понеділка по п'ятницю, з 9-15.



Мобільний роумінг в Естонії

Увімкни передачу мобільних даних на телефоні, тобто роумінг, та вибери оператор - Еліза, Телія чи Теле2. Коли вибір мережі здійснено, тоді ти отримаєш СМС, в якому повідомлятимуться тарифи оператора. Усі три оператори покривають зв'язком усю територію Естонії, тому обери того, який тобі найбільше підходить. Цінові пропозиції роумінгу деяких українських операторів в Естонії:

KyivStar



Trimob



Vodafone



Придбай естонську картку мобільного та інтернет зв'язку

Значно дешевше для передачі даних користуватись естонською SIM-картою, ніж роумінгом:

Elisa



Telia



Tele2



Допомога тим, хто пережив травматичні події або був очевидцем таких



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET



ohvriabi

turvaine elu
sinu otsus, meie toetus

Емоціональну підтримку 24/7 можна отримати за кризовим номером допомоги постраждалим 116006

Переживши травматичні події, відчувши небезпеку на собі або по відношенню до своїх близьких чи інших людей, цілком природно, якщо:

- Відчуваєш постійну тривогу, перебуваєш «на сторожі», легко лякаєшся
- Пережиті події не вдається викинути з голови, перед очима мимовільно і безконтрольно постають картинки прожитого, мовби кадри з фільму
- Знову і знову чуєш звуки із місця події
- Відчуваєш запахи, пов'язані із місцем події
- Тіло може зреагувати і пізніше: може з'явитись тремор, труднощі дихання, нудота, відсутність апетиту, втома у м'язах, біль
- Важко заснути, а сон часто переривається, можуть приходити страшні сни, пов'язані з пережитим
- Важко зосередитись на щоденних справах і відсторонитись думками від прожитого
- Відчуваєш безсилля або почуття вини, «а що, коли я міг/могла вчинити інакше, аби пом'якшити ситуацію або якось допомогти» і тд

Емоціональну підтримку 24/7 можна отримати за кризовим номером допомоги постраждалим 116006

Будь ласка, знай, що така реакція у найперший час є звичною, і може покращитись або і зовсім зникнути з часом сама по собі. Якщо вона не минає, будь ласка, звернись до спеціаліста!

Немає легкого шляху, як швидко усе змінити на краще, але є певні кроки, аби допомогти тобі узяти ситуацію під контроль:

- Дозволь собі трохи часу, аби пристосуватись. Будь терплячим по відношенню до себе та інших. Твоє відновлення бере часу
- Не залишайся на самоті
- Зроби турботу про себе пріоритетом – регулярно споживай їжу, пий достатньо води, будь активним, але і відпочивай
- По можливості, віднови ті активності, які допомагали тобі раніше у тяжких і стресових ситуаціях
- Спробуй створити щоденну рутину
- Не соромся просити про допомогу – справитись із травмою самому є надзвичайним викликом
- Іноді реакції на травму бувають такими масивними, що за допомогою потрібно звертатись до спеціаліста

Емоціональну підтримку 24/7 можна отримати за кризовим номером допомоги постраждалим 116006

Важлива контактна інформація

1247 (рос, англ, ест) – телефон державного центру інформації

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ВІД ДЕРЖАВИ ПРО НАДАННЯ ДОПОМОГИ

Державна кризова сторінка:

<https://kriis.ee/ru/situaciya-s-bezopasnostyu-v-evrope>

112 (рос, англ, ест) – надзвичайна і екстрена допомога

116 006 (рос, англ, ест) – кризовий телефон допомоги постраждалим

Допомога людям будь-якого віку у питаннях емоціональної підтримки, ментального здоров'я та щоденних турбот. При дзвінках з-за кордону: +372 6147 393.

116 111 (рос, англ, ест) – телефон допомоги дітям

З метою надання порад як дорослим так і дітям та отримання відповідної допомоги, або для повідомлення про дітей, які потребують допомоги чи перебувають у ситуації біди.

1220 (рос, англ, ест) – довідковий телефон лікарської допомоги

При дзвінках з-за кордону +372 634 6630 (Тариф для дзвінків: 30 центів за хвилину)