

# Maailma tervisepäev

7. aprillil, Maailma Terviseorganisatsiooni asutamise aastapäeval, tähistatakse maailma tervisepäeva!

2026. aastal on fookuseks:

**“Koos teaduspõhise tervise eest”**

Eestis organiseerivad päeva tähistamist **WHO noordelegaat** ja **WHO Eesti kontor**

## Miks on see teema oluline?

Tänapäeva digikeskkonnas on terviseinfo kättesaadavus **märkimisväärselt kasvanud**. Inimesed otsivad igapäevaselt teavet tervise kohta nii sotsiaalmeediast, meediast kui ka erinevatelt veebiplatvormidelt.

Kampaania materjalis toome välja lihtsa juhendi, **kuidas mõtestada terviseinfot**, mida sa näed, lihtsa **AVA printsiibi alusel**. Samuti toome välja erinevaid näiteid, mida teadus on inimeste tervise heaks ära teinud. **Kasuta neid julgelt sotsiaalmeedias!**

**Saadaval oleva terviseinfo kvaliteet on ebaühtlane ning usaldusväärse ja tõenduspõhise info eristamine eksitavast või väärinfost muutub järjest keerulisemaks.**

## Alustame algusest – kuidas hinnata (tervise)info kvaliteeti?

### Allikas

Uuri, kes on **info autor** ja kas tegemist on **antud alal pädeva allikaga?**

**A**

- Kontrolli, **kes on sisu autor ning kas ta on antud alal pädev**, ühel erialal tunnustatud spetsialist ei pruugi seda olla teisel. Mõtle, mis on **allika motivatsioon** – kas ta jagab infot heast tahtest või soovib midagi müüa?
- Eesti tervishoiutöötajate kutset saad kontrollida [SIIT](#)
- Eesti toitumisharjutajate, psühholoogide ja paljude teiste spetsialistide kutset saad kontrollida [SIIT](#)
- Eesti teadlaste tausta saad uurida [SIIT](#)

### Vastavus

Uuri, kas sama infot **kinnitavad ka teised eksperdid?**

**V**

- Kontrolli, kas infot kinnitavad tunnustatud **rahvusvahelised organisatsioonid** (WHO, erialased organisatsioonid jne) või **Eesti terviseorganisatsioonid** (haiglad, Terviseamet, Tervisekassa, Tervise Arengu Instituut).
- Kontrollimiseks võid väidet põrgatada ka mõne tehisaru juturobotiga, kuid siis palu temalt kindlasti ka viiteid, millele saad ka ise pilgu peale heita.

### Ajakohasus

Uuri, kas info on ajakohane ja **põhineb uusimatel teadmistel?**

**A**

- Teadus **areneb iga päevaga** ja arusaamad, mis 10 aastat tagasi olid laialt levinud, on tänaseks päevaks juba ümber lükatud. Seeläbi on sisuloojal kerge tõenduspõhisele allikale viidates mõnda väidet öelda, kuid ta ei arvesta, et uuem teadus on selle ümber lükanud.
- Nii arvasid veel natuke aega tagasi ka paljud arstid, et 1 klaas punast veini on südamele hea, kuid **tänaseks päevaks on see mitmeid kordi ümber lükatud**.

**Kui oled leidnud, et tegu on eksitava või väärinfo, siis kasuta julgelt report nuppu, mis praktiliselt igal sotsiaalmeediakanaliil olemas on!**

## Mida on teadus sinu tervise heaks teinud?

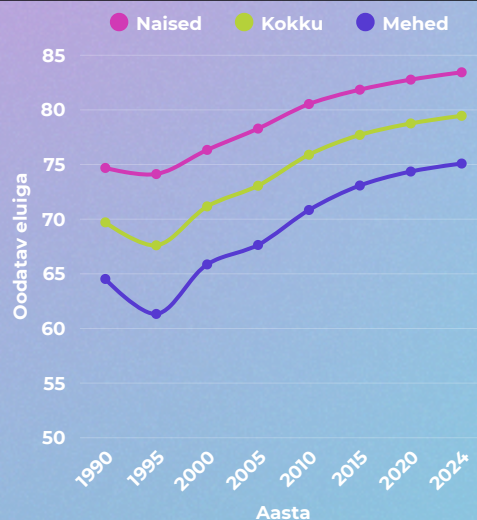
### Eluea pikenemine

Peamised eluea pikenemise põhjused on olnud teaduse ja meditsiini areng (ravimid, hügieen, diagnostika).

130 aastat tagasi Eestis sündides oleks Sinu oodatav eluiga pea 2x lühem kui on tänapäeval.

**1897. aastal sündides oli meeste oodatav eluiga 41,9 aasta, naistel 45,5, 2024. aastal aga vastavalt 75,09 ja 83,44.**

Alates taasiseseivumisest on Eestis elavate inimeste oodatav eluiga kasvanud umbes 10 aastat!



### Vaktsiinid

Vaktsineerimine on **viimase 50 aasta jooksul päästnud vähemalt 154 miljonit elu**, see tähendab ligikaudu 118 Eesti elanikkonda. Vaktsiinid on vähendanud imikute suremust umbes 40%.

Vaktsineerimisega on Eestist likvideeritud lastehalvatus ning teisi tõsiseid lastehaiguseid esineb vaid üksikjuhtudena, hoides ära lastesurmasid ja haiguste invaliidistavat toimet.

- **Lastehalvatus** on invaliidistav viirushaigus, mille korral viirus ründab meie närvisüsteemi.
  - 986 juhtu 1958 aastal, 0 juhtu alates 1962 aastast.
- **Leetrid** on viirushaigus, mille korral võib esineda raske kopsupõletik ning ka ajupõletik.
  - 22850 juhtu 1965 aastal, 2014.-2024. Keskmiselt 4,7 juhtu aastas.

Uuri rohkem vaktsiinennetatavate haiguste kohta [SIIT](#).

### Südame- ja veresoonehaigused

**Risk surra ägeda südameinfarkti tõttu on tänapäeval poole väiksem** kui 2005. aastal, see on saavutatud tänu pidevale tööle parema ennetusele, diagnostika ja ravi suunas.

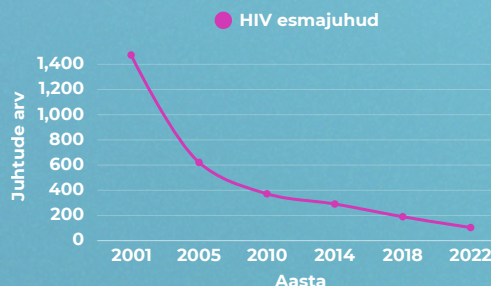
- Arvudest rääkides, siis näiteks 2005. aastal suri 810 inimesti ägeda müokardiinfarkti tõttu, 2024. aastal lahkus seetõttu 391 inimest.

Loe rohkem südame- ja veresoonehaiguste ennetamisest [SIIT](#).

### HIV leviku vähenemine

Eesti oli 2000ndatel üks kõrgema HIV levikuga riike Euroopas, kuid tänu edukatele ennetustegevustele, diagnostikale ja ravile on **haigestumus langenud 14 korda**.

Uuri rohkem HIV kohta [SIIT](#).



### Tuberkuloosi leviku piiramine

Eesti oli ka tuberkuloosi levikuga 2000ndate alguses Euroopa tipus, ennetuse ning ravi arenguga on **haigestumus langenud pea 10 korda**.

- Tuberkuloos on bakteriaalne krooniline kopsuhaigus, mis avaldub sageli kopsupõletiku, kaalulanguse, öise higistamisega ja ilma ravita lõpeb surmaga.
- Esmahaigestumuskordaja 100 000 inimese kohta **2000. aastal 45,8 -> 5,2 2024. aastal**. Päril numbrites tähendab see **640 esmasjuhtu -> 71 esmasjuhtu**.

Uuri rohkem tuberkuloosi vaktsiini kohta [SIIT](#).

## Kasutatud allikad

### **Kuidas eristada väärinfot?**

1. Denniss, E., & Lindberg, R. (2025). Social media and the spread of misinformation. *Health Promotion International*, 40(2). <https://doi.org/10.1093/heapro/daaf023>
2. European Commission. (n.d.). Health information manipulation. [https://health.ec.europa.eu/eu-health-policy/health-information-manipulation\\_et](https://health.ec.europa.eu/eu-health-policy/health-information-manipulation_et)
3. Kozyreva, A., et al. (2024). Toolbox of individual-level interventions against online misinformation. *Nature Human Behaviour*, 8, 1044–1052. <https://doi.org/10.1038/s41562-024-01881-0>
4. Dumitru, E. A., et al. (2022). A generational approach to fight fake news. In *International Conference on Human-Computer Interaction*. Springer International Publishing.
5. Arechar, A. A., et al. (2023). Understanding and reducing online misinformation across 16 countries on six continents. *Nature Human Behaviour*, 7(9), 1502–1513. <https://doi.org/10.1038/s41562-023-01620-9>

### **Mida teadus on sinu tervise heaks teinud?**

#### **Eluea pikenemine**

6. Sakkeus, L. (2008). Eesti rahvastiku tervise areng. *Eesti Arst*, 87(8), 603–610.
7. Statistikaamet. (2024). Oodatav eluiga sünnimomendil ja elada jäänud aastad soo ja vanuse järgi [Andmefail]. <https://www.stat.ee/et/statistika/rahvastik/rahvastikunaitajad/>

#### **Vaktsiinid**

8. World Health Organization. (2024, April 24). Global immunization efforts have saved at least 154 million lives over the past 50 years. <https://www.who.int/news/item/24-04-2024-global-immunization-efforts-have-saved-at-least-154-million-lives-over-the-past-50-years>
9. Shattock, A. J., et al. (2024). Contribution of vaccination to improved survival and health. *The Lancet*, 403, 2307–2316. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)00850-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)00850-X)
10. Tervise Arengu Instituut. (2025). Nakkushaigused: juhtumite arv soo ja vanuse järgi. <https://statistika.tai.ee/>
11. Terviseamet. (2020). Räägime laste kaitsmisest: kommunikatsioonialane juhised tervishoiutöötajatele [Raamat]. <http://www.digar.ee/id/nlib-digar:428090>
12. Vaktsineeri.ee. (n.d.). Haigused ja vaktsiinid. <https://vaktsineeri.ee/et/haigused-vaktsiinid>

#### **Südame-veresoonehaigused**

13. Tervise Arengu Instituut. (2025). Surmad 100 000 elaniku kohta põhjuse, soo ja vanuserühma järgi. <https://statistika.tai.ee/>
14. Tervise Arengu Instituut. (2025). Surmad põhjuse, soo ja vanuserühma järgi. Tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaas. <https://statistika.tai.ee/>

#### **HIV**

15. Rüütel, K., Epstein, J., & Kaur, E. (2024). HIV-nakkuse ja kaasuvate infektsioonide epidemioloogiline olukord Eestis aastatel 2013–2022 [Epidemioloogiline aruanne]. Tervise Arengu Instituut. [LINK](#)
16. Tervise Arengu Instituut. (2014). HIV-ja kaasuvate infektsioonide epidemioloogiline olukord Eestis 2014 [Epidemioloogiline aruanne]. Tervise Arengu Instituut. [LINK](#)

#### **Tuberkuloos**

17. Vaktsineeri.ee. (n.d.). Haigused ja vaktsiinid. Vaktsineeri.ee. [LINK](#)
18. Tervise Arengu Instituut. (2025). Tuberkuloosi haigestumuskindrad 100 000 inimese kohta soo ja vanuserühma järgi. <https://statistika.tai.ee/>
19. Tervise Arengu Instituut. (2025). Tuberkuloosi esmasjuhud paikme, soo ja vanuserühma järgi. Tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaas. <https://statistika.tai.ee/>

# Call-to-Action: Kuidas saad Sina 7. aprillil panustada?

---

## Suurenda teadlikkust teaduspõhise terviseinfo olulisusest!

Kasuta enda platvormi usaldusväärse terviseinfo ja väärinfo eristamise oskuste edendamiseks!

- Jaga kampaania materjali **enda tutvavatega!**
  - Levita infot enda **töötajatele** ja **kolleegidele!**
  - Postita materjali **sotsiaalmeedias** – loo ise sisu või jaga meie tehtut!
- 

## Loo oma sotsiaalmeedia sisu!

Kutsume kõiki üles **Maailma tervisepäeval tegema temaatilise postituse, video või story!** Näiteks võid postituses **selgitada AVA printsiipi** (allikas, vastavus, ajakohasus), jagada näiteid, **kuidas sina kontrollid terviseinfot** või tuua välja, **mida teadus on sinu või ühiskonna tervise heaks teinud.**

- **Ära unusta teemaviiteid!**
  - **Hashtagid:** #WorldHealthDay #TogetherForHealth #StandWithScience
  - **Maini meid:** @who.noordelegaat, **SIIN**
- 

## Kasuta meie tehtud sotsiaalmeedia sisu!

Lisaks toodame ise **@who.noordelegaat Instagrami kontole 6.-10. aprillini sisu:**

- **Infopostitused** - faktid teaduse rollist tervises ja väärinfo äratundmisest
- **Reels-id** - lühivideod teaduspõhise info olulisusest
- **Story-d** - vastame küsimustele ja jagame kasulikku sisu. Kui tahad mõnda meie story-t oma story-sse edasi postitada, siis anna meile sellest DMis märku!