

Paragraafid

Lehekülje nr.

4.1. Uimastite tarvitamine

1

4.1. Uimastite Tarvitamine

Uimastid on erinevad sõltuvust tekitavad ained, mis mõjutavad kesknärvisüsteemi ja muudavad tarvitaja enesetunnet, käitumist, teadvuse seisundit ning maailma tajumist. Need võivad olla looduslikku või ka sünteetilist päritolu. Need võib liigitada legaalseks ja mittelegaalseteks. Mitu ainet, nagu alkohol, nikotiin ja meditsiinis ravimitena kasutatavad ained (nt rahustid, unerohud ja valuvaigistid), on legaalselt kättesaadavad, kuid nende tarvitamine on reguleeritud. Kahjuks eksisteerib laiaulatuslikult levinud illegaalsete uimastite turg, kus levivad ajutegevust mõjutavad ained, mille kasutamine on seadusega keelatud. Lisaks on palju sünteetilisi ja looduslikke aineid, mida ei ole veel narkootikumidena klassifitseeritud, kuid mis võivad siiski tervist ohustada.

Uimastite tarvitamise kujunemist mõjutavad isiklikud ja ühiskondlikud normid, uskumused ning keskkond. See on keeruline sotsiaal-, tervishoiu- ja majandusprobleem, millel on märkimisväärne negatiivne mõju nii üksikisikutele kui ka kogu ühiskonnale. Uimastite tarvitamine vähendab inimkapitali ja mõjutab negatiivselt majandust.

Uimastite tarvitamise põhjused on mitmetahulised ja individuaalsed. Seetõttu peab tarvitamise vähendamiseks tegutsema süsteemselt. See hõlmab ennetust, tervislike valikute soodustamist, toetava füüsilise ja sotsiaalse keskkonna kujundamist ning abi- ja raviteenuseid. Edukas uimastipoliitika nõuab valdkondade ja riikide koostööd, et vähendada tarvitamise negatiivset mõju ja pakkuda tõhusaid lahendusi neile, kes vajavad abi.

4.1.1. Alkoholi tarvitamine

Alkoholiga seotud käitumisvalikuid kujundavad isiklikud ja ühiskonnas levinud arusaamad ning uskumused, aga ka keskkond ja sotsiaalmajanduslik olukord. Eestis on alkoholi tarvitamine ja sellega seotud kahju olulised rahvatervishoiu ja majanduspoliitika küsimused.

Alkoholi tarvitamise sotsiaalne kahju, inimkapitali vähenemine ja sellest tulenev majanduskahju on põhjus, miks riigil on vaja järjepidevat alkoholipoliitikat. Rohkem kui kümne aasta eest koostatud alkoholipoliitika roheline raamat aitas ellu viia valdkonna olulisi otsuseid ja selle rakendamisaja esimesel poolel (2013–2018) oli alkoholi tarvitamine pigem langustrendis. Aastast 2019 aga hakkas alkoholi kogutarbimine taas suurenema. Eesti alkoholipoliitika mõju hindamise analüüs (WHO, 2024) tõi selgelt esile, et muutunud keskkonnas on alkoholi tarvitamise vähendamiseks vaja uusi arengusuundi, mille välja töötamist juhib sotsiaalministeerium.

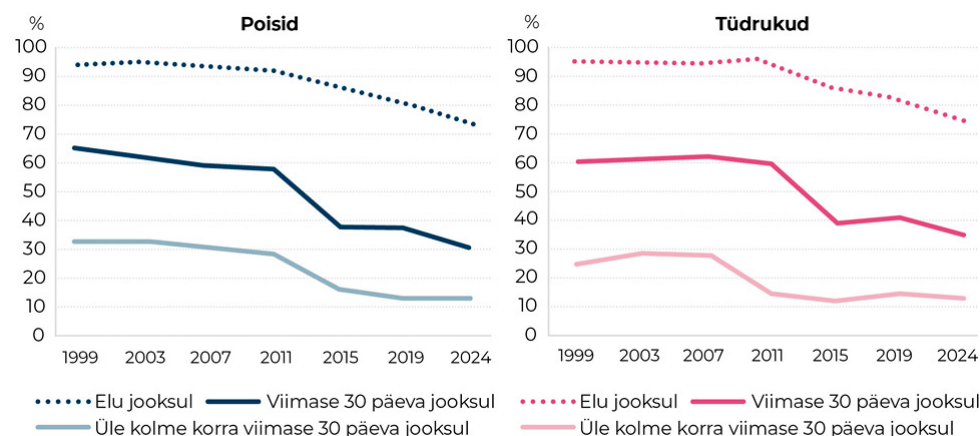
Eesti alkoholipoliitika mõju hindamise ülevaates ja avalikus arutelus on üheks probleemiks nimetatud alkoholi laialdast kättesaadavust, see tähendab nii müügikohtade tihedust kui ka alaealiste võimalust alkoholile ligi pääseda. TAI korraldatud testostlemise uuringute põhjal (Mäll ja Tarlap, 2022) on alkohol alaealistele jaemüügist endiselt kergesti kättesaadav. Dokumenti küsitakse noortelt peaaegu pooltel juhtudel ja see näitaja pole oluliselt muutunud alates 2016. aastast. Esimest korda uuriti ka dokumendi kontrollimist suurte kaupluste iseteeninduskassades. Selgus, et dokumenti küsiti veelgi harvemini (30% automaatkassas vs. 57% tavakassas).

Noortele alkoholi kättesaadavust suurendavaks asjaoluks võib kujuneda ka kaugmüük tarneviisina. Sellele viitavad TAI 2024. aastal korraldatud kaugmüügi testostlemise tulemused. Alkohol anti vanust kindlaks

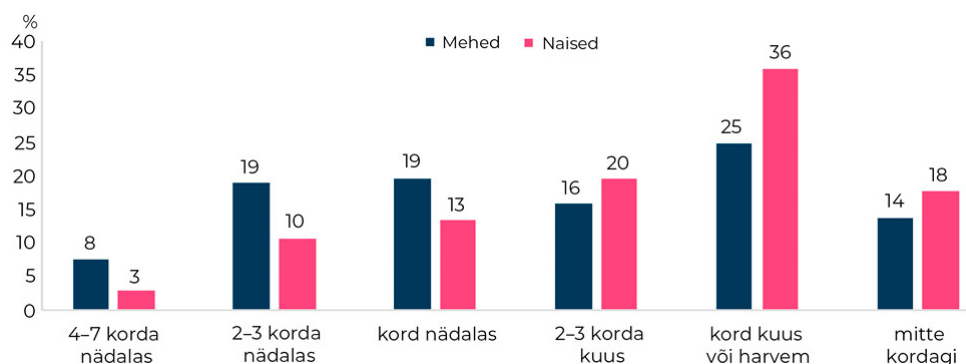
tegemata üle 74 testostu korral (81%). Tellimust ei olnud võimalik vanust kindlaks tegemata kätte saada vaid 17 testostu korral (19%). (Kuusik jt, 2024). Ka 2024. aastal korraldatud Eesti koolinoorte uimastitarvitamise uuring (ESPAD) näitas, et iga teine 15–16-aastane kooliõpilane peab alkoholi kättesaadavust kergeks (Vorobjov ja Veskimäe, 2025).

Vaatamata sellele, et alkohoolse joogi üleandmine või pakkumine alaealistele on seadusega keelatud, saadakse ESPAD-i andmete kohaselt seda peamiselt sõpradelt, vanematelt või mõnelt teiselt tuttavalt. Viimastel aastatel ei ole muutunud see, et igale neljandale lapsele pakub alkoholi lapsevanem ja kümnendik saab alkoholi kätte kodust, kuni 5% ostab enda sõnul ise. Oluliselt aga on muutunud see, et peaaegu kaks korda vähem saadakse alkoholi sõpradelt.

Veerand 15–16-aastastest kooliõpilastest ei ole kunagi alkoholi tarvitanud, mis on suurim osakaal, võrreldes varasemate uuringutega: 4% aastal 1999 (joonis 54). Õpilastest 61% on tarvitanud alkoholi viimase aasta jooksul ja 31% viimasel kuul. Noortest 13% tarvitab alkoholi umbes korda nädalas. Põhise ja tüdrukuid võrreldes selgub, et elu jooksul ja viimase kuu jooksul alkoholi tarvitanuid on tüdrukute hulgas rohkem.



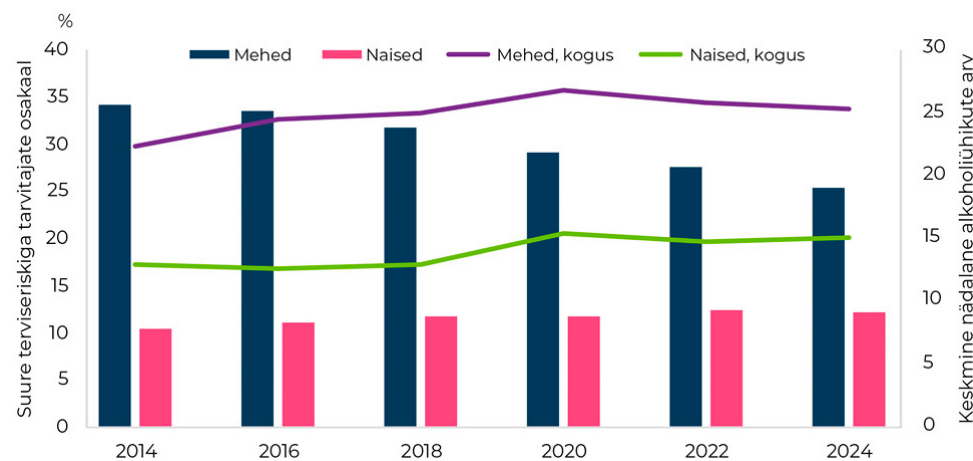
TKU 2024. aasta andmete kohaselt (Reile jt, 2025) tarvitas ligi kolmandik (35%) Eesti 16–64-aastastest elanikest alkoholi kord nädalas või sagedamini. Harvem kui kord nädalas tarvitas alkoholi 49%, mittetarvitajaid oli 16%. Soolises võrdluses (joonis 55) ilmneb, et mehed tarvitavad alkoholi ootuspäraselt sagedamini kui naised, kuid pikaajalises võrdluses on vähemalt kord nädalas alkoholi tarvitavate meeste osakaal pigem vähenenud (47% aastal 2014 vs. 46% aastal 2024), naiste seas aga on vastav näitaja märgatavalt suurenenud (16% vs. 27%).



TKU 2024. aasta andmete kohaselt tarvitavad Eesti 16–64-aastased mehed nädalas keskmiselt 9,9 ja naised 3,7 alkoholiühikut (üks alkoholi ühik on 10 g puhast ehk absoluutalkoholi). Keskmised kogused erinevad siiski märgatavalt vanuserühmade ja uuringuaastate võrdluses. Sagedasem tarvitamine tähendab ka suuremat alkoholikogust. Nädalas oli neljal kuni seitsmel päeval alkoholi tarvitanute keskmine nädalane kogus meestel 31,9 ja naistel 15 alkoholiühikut, kord nädalas tarvitajatel aga vastavalt 8,8 ja 5,7 ühikut.

Eestis moodustavad suure terviseriskiga alkoholitartitajad (mehed, kes tarvitavad ≥ 140 g, ja naised, kes tarvitavad ≥ 70 g absoluutalkoholi nädalas) viimase kümne aasta jooksul keskmiselt 20% 16–64-aastastest elanikest; aastal 2024 oli see näitaja 18%. Positiivse suundumusena on meeste hulgas selliste tarvitajate osakaal selgelt vähenenud: 2014. aastal oli iga kolmas (34%) 16–64-aastane mees suure terviseriskiga alkoholitartitaja, kuid 2024. aastal iga neljas (25%). Naiste seas on suure terviseriskiga tarvitajate osakaal püsunud märgatavate muutusteta 10–12% vahemikus (joonis 56).

Suure terviseriskiga alkoholitartitajate keskmine nädalane alkoholikogus oli 2024. aastal 25,3 alkoholiühikut meestel ja 15 naistel. Mõõduka riskiga tarvitajatel (meestel < 140 g ja naistel < 70 g nädalas) oli tarvitatud alkoholikogus 3,6 ühikut meestel ning 1,7 ühikut naistel.



Uuringud näitavad, et alkohol suurendab vähemalt järgmise seitsme vähivormi kujunemise riski: suu-, neelu-, kõri-, söögitoru-, maksa-, soole- ja rinnavähk. Arvestades vähiriski, ei ole olemas ohutut alkoholi tarvitamise taset ja kõik alkohoolsed joogid, sealhulgas õlu, vein ja kanged alkohoolsed joogid, olenemata nende kvaliteedist ja hinnast, on seotud

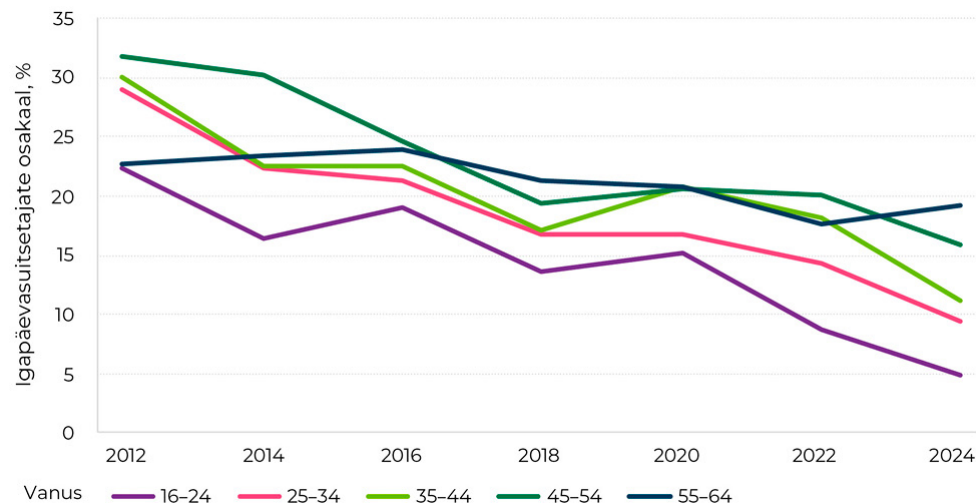
vähi tekke riskiga. Elu jooksul vähi tekke risk suureneb oluliselt, mida rohkem alkoholi tarvitatakse (Rehm jt, 2020).

- *Paljud riigid ja nende terviseorganisatsioonid muudavad poliitikat, et vähendada alkoholi tarvitamist kogu tarbijaskonna hulgas ega keskendu enam ainult suure riskiga alkoholitarvitamise vähendamisele või mõõduka tarvitamise kontseptsioonile. Populatsioonis alkoholitarvitamise vähendamise parimad meetmed on need, mis mõjutavad alkoholi taskukohasust, kättesaadavust ja reklaami.*
- *Eesti alkoholitarvitamise trendid näitavad vajadust tõhustada kontrolli alaealistele müügi üle, parandada ennetusmeetmeid ja laiendada alkoholisõltuvuse ravi kättesaadavust. Uued poliitikameetmed peaksid keskenduma alkoholi kättesaadavuse ja taskukohasuse vähendamisele ning rahvatervishoiu riskide maandamisele. Nende meetmete rakendamine aitab vähendada alkoholi tarvitamisest tulenevat sotsiaalset ja tervisekahju ning parandada Eesti elanike üldist heaolu.*

4.1.2. Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamine

Tubakas põhjustab igal aastal Euroopas 1,2 miljonit surmajuhtumit ja on suurim välditav terviserisk (WHO, 2024b). Euroopa vähitõrje tegevuskava ühe osana on EL seadnud eesmärgi saavutada 2040. aastaks tubakavaba põlvkond, kus vähem kui 5% elanikkonnast tarbib tubakat (European Commission, 2021). Kuigi Eestis on igapäevasuitsetajate ehk põleva tubakatoote tarvitajate osakaal aasta-aastalt vähenenud, on võrreldes EL-i keskmisega igapäevasuitsetajate osa endiselt suurem (European Commission, 2024).

Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuringu 2024. aasta andmete kohaselt (Reile jt, 2025) väheneb Eestis igapäevasuitsetajate osakaal järjepidevalt. Võrreldes 2022. aastaga on igapäevasuitsetajate osakaal vähenenud nii meeste kui ka naiste seas võrdselt (2,5% ja 2,4%). Aastal 2024 suitsetas iga päev sigarette 18% meestest ja peaaegu 10% naistest (joonis 57).



Tubakatööstus on viimasel aastakümnel teinud suuri pingutusi, et võita tagasi tubakatoodete vähenevat tarbijaskonda. Uued tubaka- ja nikotiinitooted (näiteks e-sigaretid ja nikotiinipadjad) ning nende turundamine, eelkõige noorema põlvkonna nikotiinisõltuvuse jätkamiseks, on klientide säilitamise üks peamisi võtteid. See suundumus nõuab muutunud oludes ja keskkonnas tubakapoliitika nüüdisajastamist rahvatervishoiu huvides ning uute meetmete väljatöötamist, et hõlmata praegu ja tulevikus turuletulevaid nikotiinitooteid.

Uute nikotiinitoodete levimus kooliõpilaste hulgas on viimastel aastatel olnud suure tähelepanu all. ESPAD-i andmete kohaselt (Vorobjov

ja Veskimäe, 2025) on Eesti 15–16-aastaste noorte e-sigarettide tarvitamine elu jooksul võrreldes viie aasta taguse uuringuga püsitud stabiilsena: 2019. aastal tarvitas e-sigarette 54% ja 2024. aastal 55% noortest. Küll aga on suurenenud viimase 12 kuu jooksul e-sigarettide tarvitajate hulk 20%-lt 38%-le. Samamoodi on suurenenud viimase kuu jooksul tarvitajate arv 15%-lt 25%-le. See viitab sellele, et katsetajate hulk on jäänud samaks, kuid lisandunud on aktiivseid kasutajaid, kes on oma harjumusse kinni jäänud.

Poiste seas on e-sigarettide tarvitamine kahe eelnenud uuringuga võrreldes vähenenud, ent tüdrukute hulgas on see protsent hoopis suurenenud. Eriti suur on olnud muutus tarvitamises viimase kuu jooksul, kui tüdrukute seas on e-sigarettide tarvitamine suurenenud enam kui kaks korda 2019. aastaga võrreldes (Vorobjov ja Veskimäe, 2025), mis viitab sellele, et noorte seas on järjest rohkem neid, kellel on selline harjumus kujunenud.

Peaaegu iga teine 15–16-aastane kooliõpilane hindab tubaka ja nikotiinitoodete kättesaadavust kergeks. Noortest 65% hindas, et tal oleks kerge saada kätte e-sigarette, 55% hindas kergeks huuletubaka kättesaadavust (Vorobjov ja Veskimäe, 2025). Need tulemused viitavad müügikanalite kontrollimeetmete tõhustamise vajadusele ja probleematilistele ühiskondlike hoiakutele, sest ka täiskasvanud, sh lapsevanemad, võimaldavad lastel ja noortel nikotiinitoodete kättesaamist ning tarvitamist.

Tabel 2. E-sigarettide, tarvitamine elu jooksul ja viimase 30 päeva jooksul, 2015–2024

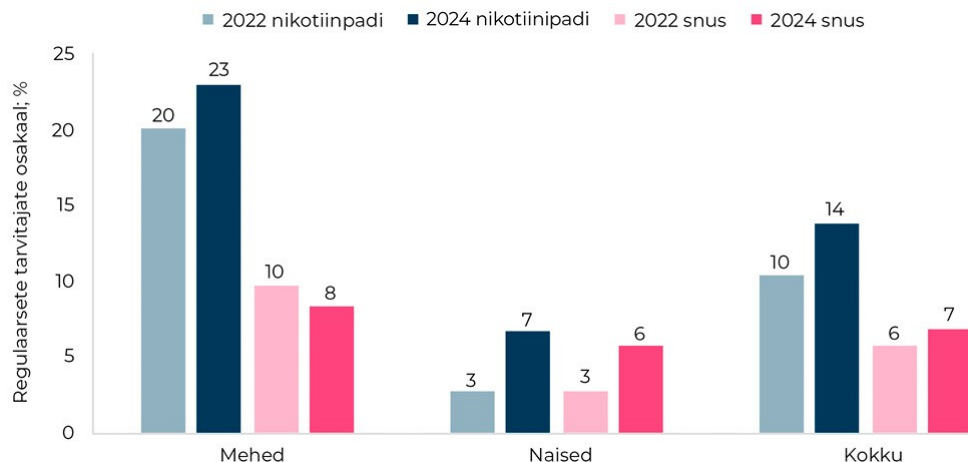
	2015	2019	2024
Elu jooksul suitsetanud e-sigarette			
Poisid; %	55	61	51
Tüdrukud; %	47	48	59
Viimase 30 päeva jooksul suitsetanud e-sigarette			
Poisid; %	18	17	23
Tüdrukud; %	11	12	29

TKU andmed näitavad, et 2022. aastal tarvitas 16–64-aastastest meestest **e-sigarette** regulaarselt 7,7% vastanutest, kuid 2024. aastal oli näha väikest suurenemist 8,2%-ni (joonis 58). Samal ajal aga suurenes 2024. aastal tarvitamine naiste seas eriti jõudsalt: 6%-lt peaaegu 9%-le. Nikotiiniga e-sigarette kasutas 2024. aastal küsitluses osalenutest mõne korra nädalas 34% 16–24-aastastest ja 25% 25–34-aastastest. Igapäevaseid tarvitajaid oli kõige rohkem 35–44-aastaste seas (28%). Nikotiinivabade e-sigarettide kasutamine on väga vähe levinud ja pigem kasutavad neid vähemalt 45-aastased.

Aastal 2019 legaalselt turule tulnud **nikotiinipadjad** on osaliselt asendanud salakaubana levinud huuletubaka tarvitamist. Veel 2020. aastal tarvitas huuletubakat vähemalt korra nädalas kuni iga päev 5% meestest, kuid kahel viimasel uuringuaastal on see vähenenud, ent jäänud püsima 3,6% juures. Aasta 2022 andmed näitasid regulaarse tarvitamise vähenemist ka naistel, kuid paraku on see 2024. aasta andmete kohaselt taas suurenenud (0,6% vs. 1,1%).

Seevastu on nikotiinipatjade kasutus tänu legaalsele kättesaadavusele kiiresti suurenenud eelkõige nooremas vanusrühmas. Aastal 2022 kasutas nikotiinipatju vähemalt mõne korra nädalas 2,5% 16–64-aastastest, kuid 2024. aastal juba 3,1%. Nooremas vanuserühmas (16–24-aastased) on nikotiinipatjade kasutajate osa üldrahvastikust oluliselt

suurem just meeste seas: see osakaal on viimastel aastatel veelgi suurenenud (20% aastal 2022 vs. 23% aastal 2024). Noorte naiste seas on kasutamine aga kahekordistunud (3% vs. 6,6%). Noorte meeste seas on samal ajal näha huuletubaka tarvitamise vähenemist, kuid noorte naiste hulgas suureneb ka see (2,7% vs. 5,7%).



Aastal 2024 TKU küsitlusele vastanutest ligi 9% puutub kodus olles iga päev kokku tubakasuitsuga. Samuti on viimaste aastate jooksul püsinud stabiilsena nende osakaal, kes viibivad iga päev vähemalt ühe tunni töö- või ühiskondlikus ruumis, kus suitsetatakse. TKU 2024. aasta andmete kohaselt puutus e-sigarettide aerosoolidega kodus iga päev kokku peaaegu 10% vastanutest. Seejuures 2,4% viibivad iga päev kodus nii tubakasuitsus kui ka e-sigareti aerosoolides.

- *Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise vähendamiseks Eestis on vaja rakendada mitmekülgseid meetmeid, sealhulgas tugevdada õiguslikke piiranguid, piirata noorte ligipääsu nikotiinitoodetele, vähendada suitsetamisest ja veipimisest tingitud kahjusid kõrvalseisjatele, toetada suitsetamisest*

loobumist ning koguda pidevalt andmeid ja uurida uusi lahendusi. Tubaka ja alternatiivsete nikotiinitoodete reklaami ning nende turustamise piiramine, aktsiisitõus ja müügikohtade arvu vähendamine aitaksid muuta need vähem kättesaadavaks eelkõige noortele.

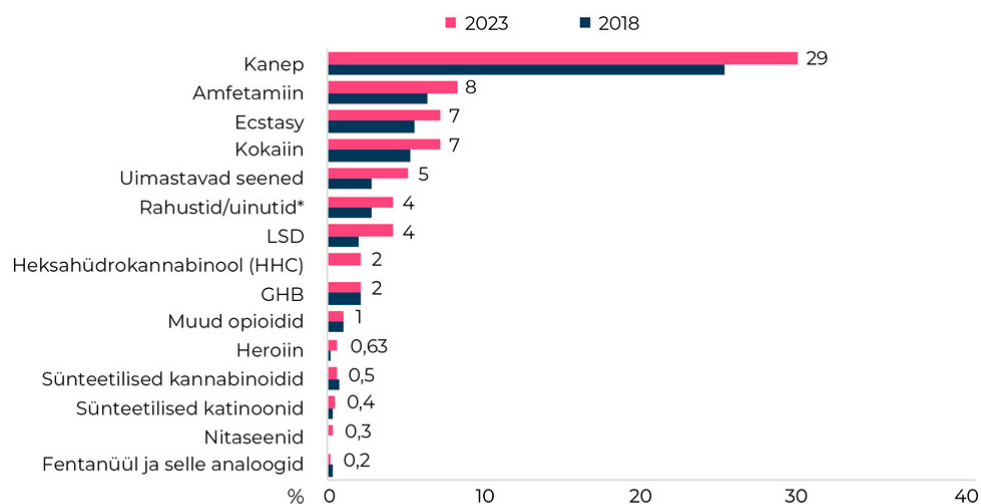
- *Koolides tuleks tõhustada ennetusprogramme ja kaasata vanemaid ning õpetajaid, et vähendada suitsetamise ja e-sigarettide tarvitamise levikut.*
- *Avalikes kohtades suitsetamise ja e-sigarettide kasutamise keelualade laiendamine ning tugevam järelevalve aitaksid vähendada suitsetamisest ja e-sigarettidest tingitud kahju inimestele, kes neid tooteid ei tarvita.*
- *Oluline on toetada suitsetamisest ja nikotiinitoodetest loobumist, sealhulgas pakkuda tasuta nõustamist ja digilahendusi, mis aitavad nikotiinisõltuvusest vabaneda.*

4.1.3. Illegaalsete uimastite tarvitamine

Illegaalsete uimastite tarvitamine on Eestis terav probleem, millele viitavad nii rahvastikupõhised uuringud kui ka reoveeuuringud. Kõige enam tarvitatav illegaalne uimasti on kanep, kuid järjest enam levivad ka kokaiin ja sünteetilised opioidid. Uimastitarvitamise suurenemine tekitab suuri sotsiaalseid ja terviseriske ning suurendab tervishoiusüsteemi koormust. Näiteks on teada, et narkootiliste ainete tarvitamine võib suurendada raskete ja surmaga lõppevate liiklusõnnetuste riski kaks kuni viis korda (Bernhoft, 2012; Windle, 2021; Gjerde 2025).

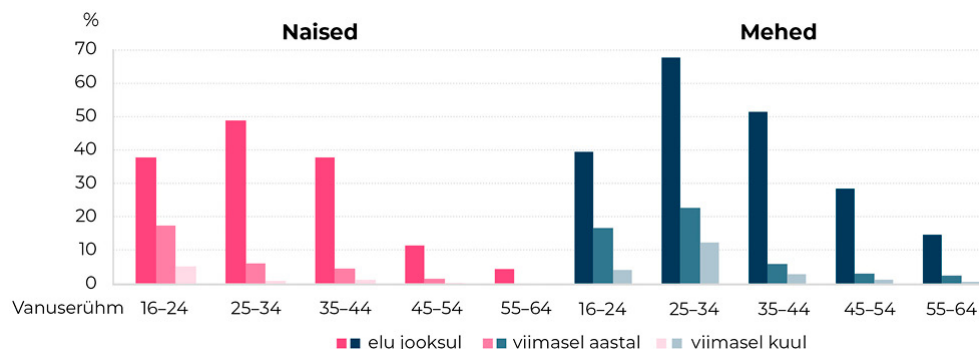
TAI 2023. aastal korraldatud Eesti täiskasvanud rahvastiku uimastite tarvitamise uuringu (TUKU) andmete kohaselt oli 31% rahvastikust vähemalt kord elu jooksul tarvitanud mõnd narkootilist ainet, enamikul neist oli kokkupuude kanepiga (Vorobjov jt, 2024). Võrreldes 2018. aasta

uuringuga, oli kanepi tarvitamise suurenemine märgatav (joonis 59).



* Mittemeditsiinilise eesmärgiga

Kanepi tarvitamist esineb sagedamini nooremate inimeste ja meeste hulgas (joonis 60). Elu jooksul kanepi tarvitamine oli meeste ja naiste seas sarnane ainult 16–24-aastaste vanusegrupis, ülejäänud vanuserühmades oli see meeste seas oluliselt sagedasem. Kanepi tarvitamise esimene kogemus on keskmiselt 21-aastasena.

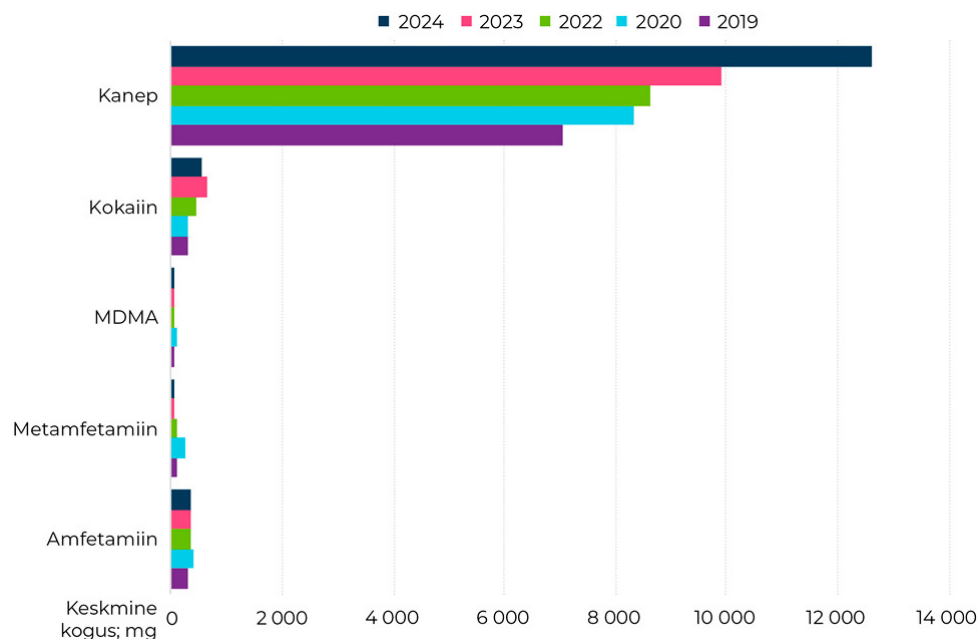


Kanepi tarvitamise tõusutrendi kinnitab ka 2024. aasta oktoobris korraldatud Tallinna reoveeuuring narkootiliste jääkide sisalduse kohta (Abel-Ollo jt, 2025a). Uuringuaastate 2019–2024 võrdluses suureneb tarvitamine pidevalt (joonis 61). Kanepitoodete tarvitamine on tõusuteel kõikjal Euroopas. Kanepitarvitajate osakaaluks hinnatakse umbes 8% Euroopa elanikest ja 1,3% (3,7 miljonit) peetakse igapäevasteks tarvitajateks, kes võivad vajada abi ning tugiteenuseid (EMCDDA, 2024).

Tulevikus saab keeruliseks lahendamist vajavaks küsimuseks, kuidas takistada atraktiivselt pakendatavate ja turustatavate kanepitoodete (kummikommid jm) massilist levimist noorte seas. Alaealistel ja noortel seostatakse kanepitarvitamist aju arenguhäirete, suurenenud sõltuvusrisi ning koolis toimetuleku- ja õpiraskustega (Hall, 2006). Eestis on 31% 14–18-aastastest noortest elu jooksul taritanud mõnd narkootilist ainet, nendest 59% kanepit (sh 32% korduvalt). Noored on alustanud kanepi tarvitamist keskmiselt 15-aastasena (Lõhmus jt, 2023).

Kokaiini tarvitamine jäi 2024. aasta Tallinna reoveeuuringu andmete kohaselt mõnevõrra madalamale tasemele kui 2023. aastal, kuid see on kanepi järel endiselt enam tarvitatav illegaalne uimasti (joonis 61). Kokaiin on väga kergesti sõltuvust tekitav uimasti, mille tarvitamise tagajärjel suureneb nii vaimsete kui ka füüsiliste terviseprobleemide oht.

Sagedasemad kokaiini tarvitamisega kaasnevad vaimse tervise häired on unehäired, depressioon, ärevus, paanikahood, aga ka psühhoos, kus inimene kaotab kontakti reaalsusega. Kokaiinisõltuvus paneb praegu ja lähitulevikus nii Eesti kui laiemalt ka Euroopa tervishoiusüsteemi aina tugevama surve alla (EMCDDA, 2024).



Levinud on ka amfetamiini tarvitamine, millele järgnevad väiksemates kogustes MDMA ja metamfetamiin. Süstitavatest uimastitest annab hea ülevaate ka igal aastal Eesti kahjude vähendamise teenuste raames korraldatav süstlajääkide uuring. Selle 2024. aasta tulemused näitasid piirkondlikke erinevusi süstitavates ainetes, kuid amfetamiin on süstimisega endiselt kõige enam tarvitav narkootikum Eestis (60%).

Opioididest olid 2024. aastal endiselt levinud nitaseenid (24% süstaldeldest), mille süstimine oli lisaks Harjumaale ja Kohtla- Järvele levinud ka Narva ja Tartusse. Levinum nitaseen oli 2024. aastal protonitaseeni ja metonitaseeni segu (70% nitaseeni sisaldavatest süstaldeldest) ja N-desetüül-isotonitaseen (25% nitaseeni sisaldavatest süstaldeldest). Uue nitaseenina analüüsiti 2024. aastal kolmest süstlast N-desetüül-etonitaseeni (Abel-Ollo jt, 2025b). Nitaseenid on tarvitajale

äärmiselt ohtlikud sünteetilised opioididid.

Narkootikumidest tingitud surmaga lõppenud üledooside arv oli 2024. aastal endiselt suur. Pooled surmaga lõppenud üledoosijuhtumitest on surma põhjuste registri esialgsete andmete kohaselt seotud nitaseenide tarvitamisega. Tugevatoimeliste illegaalsete opioidide levikuga seoses on suurenenud vajadus naloksooniprogrammi kättesaadavuse järele. Aastal 2024 suurenes majandusraskuste taustal kahjude vähendamise teenuste kasutamine ja väljastatud süstalde arv (2 mln vs. 1,8 mln 2023. aastal). Tervisestatistika andmete kohaselt nõustasid 2023. aastal psühhiaatrid narkootiliste ainete tarvitamisest tingitud psüühika- ja käitumishäirete tõttu ambulatoorselt 2410 inimest (1768 meest ja 642 naist) (TAI, j). Narkomaaniaravi registri andmete kohaselt alustas narkomaaniaravi 441 inimest (TAI, k).

- *Illegaalsete uimastite tarvitamise kasv Eestis nõuab komplekssete meetmete rakendamist, sealhulgas tõhusamat ennetust, õigusaktide muudatusi ja ravi kättesaadavuse parandamist. Kanepi ja sünteetiliste opioidide levikusse on vaja kohe sekkuda. Kriitiliseks saab väljaõppinud personali olemasolu ja raha leidmine sekkumiste ning teenuste osutamiseks.*
- *Narkootikumide tarvitamisega seotud kahju vähendamiseks ja elanike tervise ning turvalisuse parandamiseks on oluline laiendada uimastiennetusprogramme, suurendada naloksooni kättesaadavust opioidide üledoosidest tingitud surmade vähendamiseks, parandada sõltuvusravi kättesaadavust ja kahjude vähendamise teenuseid, lõimida koostöö parandamiseks tervishoiu- ja sotsiaalteenused ning jätkata reoveeuuringuid ja analüüsi, et võimaldada varajast sekkumist ning saada täpsem ülevaade uimastitarbimise suundumustest.*