

Varautuminen

Kun turvallisuuden perusasiat on kunnossa, on aika miettiä todennäköisyyksiä.

Mikä on oman talouden todennäköisin uhka? Sekä tulipalo että sota ovat mahdollisia uhkia, mutta tulipalo on huomattavasti todennäköisempi.

Todennäköisin uhka voi olla jokin muukin kuin tulipalo. Todennäköisiä uhkia ja häiriötekijöitä voivat olla putoaminen, kaatuminen, sairastuminen, tulva, myrkytys, lakko, sähkökatkos ja veteen tai viestintävälineisiin liittyvät häiriöt, joita vaikkapa lakko myrsky voi aiheuttaa.

Pidä palohälyttimet kunnossa. Sen jälkeen huolehditaan, että kotona on aina pieni varanto lääkkeitä, ensiaputarvikkeita ja sammutusväline, kuten sammutuspeite. Kun nämä perusasiat ovat kunnossa, huolehditaan 72 tunnin kotivarasta.

Selviytymisen kannalta tärkeää on myös ruumiinlämmön säilyttäminen eli että ei palellu tai jäädy kuoliaaksi. Kotona pitäisikin olla esimerkiksi lämpimiä tärkkejä, makuupussi tai talvivaatteita siltä varalta, että kodin lämpötila putoaa vaikka sähkökatkoksen vuoksi useiksi vuorokausiksi, eikä kotoa saa poikkeustilanteen vuoksi poistua.

Ruumiinlämmön säilyttämisen jälkeen selviytymisen prioriteettilistalla on juomavesi. Käyttö- ja juomavettä pitäisi olla aina. Jos kotiin ei varastoi vettä, pitäisi olla ainakin suljettavia (kannellisia) astioita, johon sitä voi tarvittaessa laittaa.

Varautuminen turvaa, kun on häiriötilanne

Varautumisella...

- pyritään ehkäisemään vaaratilanteita, kuten myrskyn tuhoja tai tulipalon syttymistä
- huomioidaan normaaliolojen häiriötilanteet, kuten maksujärjestelmien toimimattomuus
- valmistellaan toimenpiteet poikkeusolojen varalta, kuten sähkökatkon pitkittyessä

Yksittäiset ihmiset ovat nyky-yhteiskunnassa yhä merkittävämmässä roolissa varautumisen ja siihen liittyvän tiedonvälityksen osana. Kotitalouksien varautumisesta on suuri apu yhteiskunnalle ja ennen kaikkea ihmiselle itselleen. Siksi jokaisen kannattaa varautua häiriötilanteisiin.

Erilaisia vaara- ja häiriötilanteita:

- pitkittynyt sähkökatkos
- tulipalo
- tapaturma ja onnettomuus
- yhteiskunnan kohtaama lakko tai onnettomuus
- liikenneyhteyksien katkeaminen
- tavaroiden jakeluhäiriö
- myrsky tai tulva

Kotivara on kotona varautumisen lähtökohta

Päivittäisiin ja poikkeuksellisiin vaaratilanteisiin varautuminen on luonnollista aloittaa jokaisen omista tiedoista ja taidoista sekä asuin- ja työympäristön turvallisuusjärjestelyistä.

Jokainen voi varautua omassa kodissaan erilaisten onnettomuuksien ja vaaratilanteiden varalta.

Kotona varautuminen on:

- vaaratilanteiden syntymisen ennaltaehkäisemistä
- varautumista henkilöiden, omaisuuden ja ympäristön suojaamiseen kaikenlaisissa vaaratilanteissa

Kun varaadut, muista nämä:

- Kodeissa tulisi varautua pärjäämään itsenäisesti ainakin kolme vuorokautta häiriötilanteen sattuessa.
- Huolehdi myös lähimmäisistäsi ja tarkista erityisesti ikäihmisten kotivara säännöllisesti.
- Kotivaraan ja muuhun kotitalouksien varautumiseen saat koulutusta ja neuvontaa pelastuslaitoksista, pelastusalan järjestöistä sekä kotitalous- ja neuvontajärjestöistä.

Kotivara riittää ainakin 72 tuntia

Kotivaraan kuuluu sellaisia tarvikkeita, joita tarvitset päivittäin, kuten vettä ja ruokaa.

Kotivarassa on juuri sitä mieluisaa syötävää, jota kotona olisi muutenkin. Olennaista on, että ruokaa olisi kaapeissa riittävästi, jotta koko perhe pärjäisi ainakin 72 tuntia. Entä onko kotonasi vaihtoehto lämmitykselle ja paristoilla toimiva radio?

Kotivaraa tarvitaan, kun:

- tulee pitkittynyt sähkökatkos
- sattuu tapaturma tai onnettomuus
- kauppaan ei pääse sairauden tai tapaturman takia
- yhteiskunta kohtaa lakon tai onnettomuuden
- liikenneyhteydet katkeavat
- tulee tavaroiden jakeluhäiriö
- tulee myrsky tai tulva
- maksujärjestelmät eivät toimi

Kotivara ei ole erillinen hätävarasto, vaan tuotteita käytetään arjessa tarpeen mukaan ja tilalle hankitaan uutta.

Kotona on hyvä olla:

- Kannellisia astioita veden kuljettamista ja säilyttämistä varten
- Helposti valmistettavaa ja kaikille perheenjäsenille sopivaa ruokaa
- Ruokaa lemmikkieläimille

Jos kotoasi löytyy vielä nämä, pärjät mainiosti:

- Paristoilla toimiva radio, taskulamppu ja paristoja
- Varavirtalähde esimerkiksi puhelimen lataamista varten
- Retkikeitin ja tulitikut
- Käteistä rahaa
- Välttämättömät lääkkeet
- Joditabletteja
- Hygienenitarvikkeet
- Ensiaputarvikkeet
- Käsisammutin/sammutuspeite

Jos vettä ei tule tai se on saastunutta

Vesikatko voi johtua esimerkiksi sähkökatkosta tai veden saastumisesta. Vesi on yksi ihmisen perustarpeista, joten on tärkeää turvata puhtaan veden saanti.

Jos vettä ei tule tai se on saastunutta, ovat kannelliset astiat tarpeen. Niihin voi hakea varavettä vedenjakelupisteestä. Yli vuorokauden mittaisissa vesihuollon häiriötilanteissa järjestetään usein varavedenjakelu.

Muista, että ilman vettä WC:n voi vetää vain kerran, mutta pönttöön voi asentaa roskapussin, johon tehdään tarpeet.

Ihminen tarvitsee päivittäin noin 2 litraa puhdasta juomavettä. Lisäksi vettä tarvitaan ruoanlaittoon ja hygieniaan. Kokonaisvedentarve on 1–2 ämpärillistä henkeä kohti vuorokaudessa.

Jos vesi on saastunutta:

- Estä saastuneen veden käyttö.
- Noudata vesihuoltolaitoksen ohjeita veden käytön ja mahdollisen keittokehotuksen suhteen.
- Älä käytä vettä vesijohtokloorauksen (shokkiklooraus) aikana.
- Kun puhdasta vettä on taas saatavilla, muista puhdistaa kaikki laitteet ja astiat, joihin saastunutta vettä on voinut joutua kuten esimerkiksi kahvinkeitin.

Tietoa vesihuollosta ja vedenjakelusta saat kiinteistöhuollosta ja vesilaitoksista. Seuraa vesilaitoksen ja viranomaisten tiedotusta.

Ruoka osana varautumista

Ruokaa kannattaa varata muutamaksi päiväksi. Muista varata myös lemmikeille riittävästi ruokaa.

Hanki kotivaraan elintarvikkeita, joita käytät muutenkin. Varmista, että kotoasi löytyy myös kuivamuonaa, kuten pähkinöitä tai kuivattuja hedelmiä. Valitse lisäksi sellaista ruokaa, jota voit valmistaa sähkökatkon aikana esimerkiksi retkikeittimen avulla.

Ruoan säilytys ja säilyminen:

- Ensimmäisenä käytetään tuore- ja jääkaappituotteet.
- Pakasteiden sulaminen -18 asteen pakastinlämpötilasta nolla-asteiseksi vie jopa useita vuorokausia.
- Nolla-asteiseksi sulaneet elintarvikkeet voit valmistaa ruoaksi tai kypsentää ennen uudelleen pakastamista.

Varaudu sähkökatkoon

Kun sähköt ovat poikki, ei jääkaappi tai pakastin pysy kylmänä. Automaatit, pistokkeet ja lämmitysvälineet eivät toimi.

Sähkökatkoja aiheuttavat luonnonilmiöt, kuten tykkylumi, tulvat ja myrskyt, mutta myös tekniset viat voivat aiheuttaa katkoja. Luonnonilmiöiden aiheuttamien tuhojen korjaaminen ei aina tapahdu hetkessä, jolloin sähkökatko saattaa kestää.

Miten teet ruokaa ilman sähköjä?

Ruokaa voi valmistaa retkikeittimen tai pihalla grillin avulla, kunhan muistaa käsitellä tulta varovasti ja varaa alkusammutusvälineet lähelle. Sähkökatkon aikana kannattaa välttää pakastimen avaamista.

Sähkökatkon jälkeen

- Tarkista, ettei hella ole päällä.
- Käytä sulaneet tuotteet pakastimesta. Jääkaappikylmät pakasteet ovat yhä käyttökelpoisia.
- Säiliöpakastin pysyy pidempään kylmänä kuin kaappipakastin, joten suosi säiliöpakastinta.
- Pakasteet ovat vielä -9 asteisina pakastettavissa uudelleen, kunhan laatua seurataan.
- Säilytä pilaantuvat elintarvikkeet kylmänä vuodenaikana ulkona hyvin suojattuina.

Asunnon lämpötila

Suurin osa asunnoista lämpenee sähkön avulla, sillä myös kaukolämpö tarvitsevat toimiakseen sähköä. Varsinkin talvella asunnon kylmeneminen tulee nopeasti ongelmaksi. Takkaa ja muita tulisijoja lukuun ottamatta kaikessa lämmittämisessä tarvitaan sähköä.

Kylmällä puutalot kylmenevät +10 asteeseen alle vuorokaudessa. Elementtikerrostalo kylmenee noin kahdessa ja jykevä kivitalo noin kolmessa vuorokaudessa. Sähköjen palattua talojen lämmittäminen vie aikaa.

Jos lämpötila laskee alle +15 asteen, yritä pitää yksi tila asunnosta lämpimänä. Pukeutumisella voit vaikuttaa siihen, että pysyt lämpimänä. Tarvittaessa vedä pipo päähän ja hanskat käteen.

Viestintä ja tiedon saanti

Viestintä- ja tietoyhteiskunta on riippuvainen sähköstä, tietotekniikasta ja tietoverkoista. Häiriö sähköverkossa vaikuttaa arkeen nopeasti. Akuista saattaa loppua virta ja internetiin ei pääse.

Viestintää varten tarvitset:

- Paristoilla toimivan radion ja varaparistoja
- Puhelimen, jossa on virtaa
- Vara-akun tai täyteen ladatun matkalaturin puhelinta varten

Niin kauan kuin tietoliikenneyhteydet toimivat ja akut riittävät, nettiin pääsee hakemaan tietoa. Luotettavia tiedonlähteitä ovat mm. Yleisradion kanavat, kunnan viestintäkanavat sekä sähkö- ja vesiyhtiöiden viestintäkanavat.

Häiriötilanteessa oikea tiedon saanti on tärkeää – mutta monet tiedonvälityskanavat toimivat sähköllä. Puhelinverkot on suunniteltu toimimaan sähkökatkojen aikana akkuvoimalla enintään muutaman tunnin.

Luonnonilmiöt

Ilmastonmuutoksen myötä äärimmäiset luonnonilmiöt lisääntyvät. Suomessa äärimmäisiä luonnonilmiöitä ovat tulvat ja myrskyt. Luonnonilmiöihin kannattaa varautua ennalta.

Omakoti- ja rivitaloasujien kannattaa varautua tulviin ja tulvavesistä mahdollisesti aiheutuviin vahinkoihin hankkimalla hiekkasäkkejä ja muita suojaamismateriaaleja etukäteen. Irtonainen omaisuus on hyvä siirtää turvaan. Vähintään kolmen asunnon rakennuksiin edellytetään pelastussuunnitelmaa.

Varaudu luonnonilmiön aiheuttamaan häiriötilanteeseen:

- Seuraa tiedotusta tiedotusvälineistä ja internetistä

- Mieti ennalta, mihin arvokas omaisuus tai puutarhahuonekalut voidaan laittaa turvaan
- Tarkista kotivakuutuksesi ehdot
- Varaudu evakuointiin

4 / 8

Hätäkeskuksen toiminta saattaa olla laajassa häiriötilanteessa tukossa. Avun saanti voi siis viipyä. Pelastuslaitokset ja hätäkeskukset antavat tilanteen varalta ohjeita. He vastaavat myös mahdollisista evakuoinneista sekä kiireellisistä pelastustehtävistä.

Pidetään naapurista huolta

Asuuko naapurissasi joku, joka voisi tarvita apua? Ikäihminen, yksinhuoltaja pienten lasten kanssa tai kuumeessa oleva flunssapotilas. Kysytään, tarvitseeko hän apua.

Näissä asioissa voit auttaa naapuriasi:

- Hän ei ehkä tiedä, mistä on kysymys, kun vettä tai sähköä ei tule.
- Veden hakeminen jakelupisteeltä voi olla vaikeaa tai mahdotonta.
- Ruoka saattaa olla vähissä.
- Lääkäriavulle voi olla tarvetta.

Kotivaraan ja muuhun kotitalouksien varautumiseen saat neuvontaa pelastuslaitoksista, pelastusalan järjestöistä sekä kotitalous- ja neuvontajärjestöistä.

112 Yleinen hätänumero

Hyödyllisiä linkkejä:

[Keski-Uudenmaan pelastuslaitos](#)

[SPEK – varautuminen kotona](#)

[Varautuminen kotona – esite \(pdf\)](#)

LÄÄKKEITÄ JA LÄÄKETARVIKKEITA OMAAN KOTIIN

Kuumemittari, sidetarvikkeet, pinsetit, sakset, laastarit, särkylääkkeet, lääkehiili, kyypakkaus ja joditabletit kuuluvat kodin perusvarustukseen.

Klikkaa >>> [Elvytys- ja ensiapuhjeet](#) *<<< Klikkaa*

<p>Paranna varustelua ... Desinfiointiainetta Haavaliima /-spray Kipugeeliä 6 Sideharsotaitos 7,5x7,5cm, steriili 1 Joustoside 8cmx4m 1 Joustoside 10cmx4m 1 Ihoteippi, kuitukangas 2,5cmx9m 6 Haavapyyhe 1 Kolmioliina, kuitukangas 110x110 x155cm 1 Ensiside Ensiapuvälineet 1 Elvytyssuoja pussissa 4 Suojakäsineet (paria) 1 Turvaleikkuri</p> <p>Säilytys kuivassa, lämpimässä ja auringolta suojassa</p>	<p>Suuriin vammoihin 2 Haavaside 20x30 cm, steriili 1 Kolmioliina, kuitukangas 110 x110 x155cm 1 Ensiside 5 Sideharsotaitos 10x10cm, steriili 3 Joustoside 10cmx4m 1 Ihoteippi, kuitukangas 2,5cmx9m 1 Kylmähaude Suojaksi ja lämpimänä pitämiseen 1 Suojapeite/avaruuslakana 140x220 cm Muuta 1 Kynä 1 Korvaushakemus 1 Hätäensiapuhjeet - tulostettuna</p> <p>Tuotteet päivitetty. 3 / -22 __ / ____ __ / ____ __ / ____ __ / ____ __ / ____ __ / ____</p>
--	--

+++++

Hätänumero 24 h

112

Myrkytystietokeskus 24 h

0800 147 111

HUS päivystysapu

116 117

+++++

Muut tärkeät numerot (... Täydennä ja tulosta)

Ei ole yhtä, ainoaa oikeaa Kotivara -mallia
Kotisi kotivara on 'Sinun näköinen paketti'

Valikoi omaasi tuotteita, joista sinä ja perheesi pitävät.

Uudista tuotteita käyttämällä 'Kotivaraa' säännöllisesti päivittäisessä elämässä.
Hanki uusi tilalle.

Hyödynnä nykyistä varantoa tehdessäsi valikoimaa - tutustu tuotteisiin kaupan web -sivuilta.

'Varaa kompakti paketti käyttöösi'

Kotivara -tuotteiden hyvät ominaisuudet; -pitkä säilyvyysaika, -huoneenlämmössä säilyvä

UHT - tuotteet	Kuivaliha
Säilykkeet - liha - kala - hedelmä - kasvis - valmis ruuat	Lisää kylmävesi tuotteet - makua juomaan - esim. sitruunateejauhe - Ricola yrttijuomajauhe - energijauheet Lisää vain lämminvesi tuotteet - Instant -juomat - ruoka-ateriat
Kuivat leivät	Keksit ja korput
Kuivatut hedelmät	Pähkinät
Tumma suklaa, Energiapatukat, jne	Omat Extrasi

Aloita varautuminen suunnittelemalla listasi.
Täydennä ja tulosta pdf -tiedosto.

Tilanteessa kun viranomais määräys annetaan, pakkaa kotivarasi sopivan tukevaan laukkuun (esim. kylmälaukku toimisi myös väliaikaisena istuimena). Suojaustilanteessa kuljetat mukana kaikki itse.

Linkkejä: [Kotivara erityistilanteisiin](#)
[Kotivara](#) ainakin 72 tunniksi

72 tuntia [Esite](#)

Kun säteilyvaara uhkaa:

- Mene sisätiloihin ja sulje ovet, ikkunat ja ilmanvaihtoaukot sekä sammuta ilmanvaihto.
- Varaa ruokaa ja juotavaa ja suojaa ne tiiviisiin astioihin.
- Kuuntele radiota.
Viranomaiset antavat toimintaohjeet radion välityksellä [Ylen uutisista](http://yle.fi) (Yle.fi).
- Ota joditabletti vasta viranomaisen kehotuksesta.
- Vältä puhelimen käyttöä linjojen tukkeutumisvaaran vuoksi.

Säteilyvaaratilanteessa tietoa saa:

- Tiedotusvälineistä: viranomaiset antavat toimintaohjeet väestölle ja tietoa tapahtumista radion ja TV:n välityksellä.
- [Ylen Teksti-TV:n säteilyturvasivulta 867](#). Ohjeita muun muassa säteilyvaaratilanteen varalle [Ylen Teksti-TV:n sivulla 868](#).
- [STUKin tiedotteista](#). [Sisäasiainministeriön pelastusosaston sivuilta](#).

STUKin internetsivuilla on ajankohtaista tietoa säteily- ja ydinturvallisuudesta.

Säteilyvaaratilanteessa tiedotteista löytyy myös ohjeita varautumiseen.

Yhteydenotot STUK; Virka-aikana klo 8.00 - 16.15 vaihteen puhelinnumero (09) 75988

+++++

Näin käytät joditablettia

Joditabletit → [STUK](http://stuk.fi)

- **Ota joditabletti vain viranomaisen kehotuksesta oikean ajoituksen varmistamiseksi.** Ohjeet kuulet radiosta ja televisiosta. Noudata annostelussa pakkauksen ohjetta.
- Joditablettien ottaminen on **erityisen tärkeätä lapsille ja raskaana oleville**.
- **Ota vain yksi annos.** Sen antama suoja säilyy noin vuorokauden. Päästöpilven aiheuttama altistus hengityksen kautta kestää todennäköisesti vain muutaman tunnin. Jos päästö uusiutuu tai jatkuu pitkään, annetaan kehoitus uudesta annoksesta radiossa ja televisiossa.

Älä ota joditablettia

- jos olet aiemmin saanut vakavan allergisen reaktion jodista
- jos sairastat tai olet sairastanut jotakin kilpirauhassairautta
- Kilpirauhassairautta sairastavan henkilön on tarvittaessa keskusteltava oman hoitavan lääkärin kanssa joditabletin ottamisesta.
- Jos kilpirauhasen vajaatoiminta on lievää ja kilpirauhasen osa toimii, joditabletin voi ottaa viranomaisen ohjeen mukaisesti.
- jos kilpirauhanen on poistettu tai toimimaton, sillä joditabletti suojaa toimivaa kilpirauhasta eikä siitä ole näin ollen hyötyä

Jos sinulla on muita sairauksia tai yliherkkyyksiä tai jos käytät muita lääkkeitä, varmista lääkkeen sopivuus pakkausselosteesta, apteekista tai lääkäriltäsi.

Mistä saa joditabletteja? Joditabletteja voi ostaa apteekeista.

Suomen viranomaiset kehottavat

- väestöä hankkimaan joditabletteja koteihinsa ja loma-asuntoihinsa
- taloyhtiöitä varaamaan taloyhtiön väestönsuojiiin joditabletteja asukkaiden tarpeeseen
- työpaikkoja, kouluja, terveyskeskuksia, päiväkoteja ja muita hoitolaitoksia hankkimaan joditabletteja jokaista työntekijää ja asiakasta varten.