

# Ettevalmistus

Kui põhilised ohutusküsimused on paigas, on aeg mõelda tõenäosustele.

Mis on teie majandusele kõige tõenäolisem oht? Nii tulekahju kui ka sõda on võimalikud ohud, kuid tulekahju on oluliselt tõenäolisem.

Kõige tõenäolisem oht ei pruugi olla tulekahju. Tõenäoliste ohtude ja katkestuste hulka võivad kuuluda kukkumine, komistamine, haigus, üleujutus, mürgistus, streik, elektrikatkestus ning vee- või sidehäired, näiteks streik või torm.

Hoidke oma suitsuandurid töökorras. Pärast seda hoolitseme selle eest, et majas oleks alati väike tulekahju. ravimite, esmaabivahendite ja tulekustutusvahendite, näiteks tulekustutusteki, varu.

Kui need põhitõed on paigas, hoolitseme meie 72-tunnise koduturvalisuse eest.

Kehatemperatuuri hoidmine on ellujäämiseks samuti oluline, mis tähendab, et te ei külmuks surnuks. Teil peaksid kodus olema soojad tekid, magamiskott või talveriided juhuks, kui temperatuur langeb mitmeks päevaks elektrikatkestuse tõttu või te ei saa hädaolukorra tõttu kodust lahkuda.

Pärast kehatemperatuuri säilitamist on joogivesi ellujäämise järgmine prioriteet.

Joogivesi ja töovesi peaksid alati olema kättesaadavad. Kui te kodus vett ei hoia, peaksite Vähemalt peaksid seal olema suletavad (kaantega) anumad, kuhu seda vajadusel panna.

## Ettevalmistus annab turvatunde häirete korral

### Ettevalmistusega...

- püütakse ära hoida ohtlikke olukordi, näiteks tormikahjustusi või tulekahju
- tavapärase tingimuste häirete, näiteks maksesüsteemide rikete arvessevõtmine
- meetmed on ette valmistatud erakorralisteks asjaoludeks, näiteks pikaajaliseks elektrikatkestuseks

Tänapäeva ühiskonnas mängivad üksikisikud üha olulisemat rolli valmisolekus ja sellega seotud suhtluses.

Kodumajapidamiste valmisolek on suureks abiks ühiskonnale ja ennekõike üksikisikule. Seetõttu peaksid kõik olema valmis katkestusteks.

### Erinevad ohtlikud ja häirivad olukorrad:

- pikaajaline elektrikatkestus
- tulekahju
- õnnetus ja õnnetusjuhtum
- streik või õnnetus, millega ühiskond silmitsi seisab
- transpordiühenduste katkemine
- kaubajaotuse häired
- torm või üleujutus

## **Kodune hädaolukorraks valmisolek on koduse valmisoleku**

**lähtepunkt** . On loomulik, et igapäevasteks ja erandlikeks ohtlikeks olukordadeks valmistumist alustatakse igapäevaste teadmiste ja oskuste ning elu- ja töökeskkonna ohutuskorralduste põhjal.

Igaüks saab oma kodus erinevateks õnnetusteks ja ohtlikeks olukordadeks valmistuda.

Kodune ettevalmistus on järgmine:

- ohtlike olukordade ennetamine • ettevalmistus inimeste, vara ja keskkonna kaitsmiseks igasugustes hädaolukordades

Valmistades pidage meeles järgmist:

- Kodud peaksid olema valmis iseseisvalt toime tulema vähemalt kolme päeva jooksul häire korral.
- Hoolitse ka oma lähedaste eest ja kontrolli regulaarselt eriti eakate majapidamisrahandust. • Saad koolitust ja nõu majapidamisrahanduse ja muude koduste ettevalmistuste kohta. • Päästeteenistused, päästeorganisatsioonid ning majapidamis- ja nõuandeorganisatsioonid.

## **Majapidamistarbed kestavad vähemalt**

**72 tundi.** Majapidamistarvete hulka kuuluvad igapäevaselt vajalikud esemed, näiteks vesi ja toit.

Kodune sahvri sisaldab täpselt sellist maitsvat toitu, mis teil kodus niikuinii oleks. On oluline, et kappides oleks piisavalt toitu kogu perele vähemalt 72 tunniks. Ja kas teie kodus on alternatiiv küttele ja patareidega töötavale raadiole?

Kodused tarbed on vajalikud

- järgmistel juhtudel: • on pikaajaline elektrikatkestus • juhtub õnnetus või õnnetusjuhtum • haiguse või õnnetuse tõttu ei saa poodi minna • ühiskonnas toimub streik või õnnetusjuhtum • transpordiühendused on häiritud • kaupade levitamine on häiritud • on torm või üleujutus • maksesüsteemid ei tööta

Kodused tarbed ei ole eraldi avariivaru, vaid tooteid kasutatakse igapäevaelus vastavalt vajadusele ja asendatakse uutega.

Kodus on hea omada: •

- Kaanega anumaid vee transportimiseks ja hoidmiseks • Lihtsalt valmistatavat toitu, mis sobib kõigile pereliikmetele • Lemmikloomade toitu

Kui sul need ikka kodus alles on, siis on kõik korras:

- Patareidega raadio, taskulamp ja patareid • Varuvooluallikas, nt telefoni laadimiseks • Matkapliit ja tikud • Sularaha • Hädavajalikud ravimid
- Jooditabletid • Hügieenitarbed
- Esmaabitarbed

- Käsikustuti/kustutustekk

## **Kui vett pole või see on saastunud**

Veekatkestuse võib põhjustada näiteks elektrikatkestus või vee saastumine. Vesi on üks inimese põhivajadusi, seega on oluline tagada juurdepääs puhtale veele.

Kui vett pole või see on saastunud, on vajalikud kaanega anumad. Nendes saab veevõtukohast varuvett. Üle 24 tunni kestvate veekatkestuste korral korraldatakse sageli varuveejaotus.

Pea meeles, et ilma veeta saad tualetti loputada ainult üks kord, aga kergenduseks võid poti sisse prügikoti paigaldada.

Inimene vajab iga päev umbes 2 liitrit puhast joogivett. Lisaks on vett vaja toiduvalmistamiseks ja hügieeniks. Vee koguvajadus on 1–2 ämbrit inimese kohta päevas.

Kui vesi on saastunud:

- Vältida saastunud vee kasutamist.
- Järgige veevarustusettevõtte juhiseid vee kasutamise ja toiduvalmistamise kohta seoses.
- Ärge kasutage kraanist kloorimise (šokkkloorimise) ajal vett.
- Kui puhas vesi on jälle saadaval, pidage meeles, et tuleb puhastada kõik kasutatud seadmed ja mahutid. Saastunud vesi võib olla maha valgunud, näiteks kohvimasinasse.

Veevarustuse ja -jaotuse kohta saab teavet kinnisvarahaldurilt ja vee-ettevõtelt. Järgige vee-ettevõtte ja ametiasutuste teavet.

## **Toit kui osa valmisolekust**

Hea mõte on varuda toitu mõneks päevaks. Pea meeles, et varu piisavalt toitu ka oma lemmikloomadele.

Varu toitu, mida sa niikuinii kasutad. Veendu, et sul oleks kodus ka kuivtoitu, näiteks pähkleid või kuivatatud puuvilju. Vali ka toit, mida saad elektrikatkestuse ajal valmistada, näiteks matkapliidi abil.

Toidu säilitamine ja säilitamine:

- Esmalt kasutatakse värsked ja jahutatud tooteid.
- Külmutatud toidu sulatamine sügavkülmiku temperatuurist -18 kraadi null kraadini võtab kuni mitu päeva.
- Enne uuesti külmutamist võite ette valmistada või küpsetada toitu, mis on enne uuesti külmutamist null kraadini sulanud.

## **Valmistuge elektrikatkestuseks**

Kui elekter ära läheb, ei püsi külmkapp ega sügavkülmik külmana. Müügiautomaadid, pistikupesad ja kütteseadmed ei tööta.

Elektrikatkestusi põhjustavad loodusnähtused, näiteks lumetormid, üleujutused ja tormid, kuid ka tehnilised rikked võivad elektrikatkestusi põhjustada. Loodusnähtuste põhjustatud kahjude parandamine ei toimu alati koheselt, mistõttu võib elektrikatkestus kesta pikka aega.

Kuidas sa ilma elektrita süüa teed?

Toitu saab valmistada õues matkapliidi või grilli abil, kui meeles pidada tulega ettevaatlikult ümberkäimist ja tulekustutite käepärast hoidmist. Elektrikatkestuse ajal on kõige parem vältida **3/8** sügavkülmiku avamine.

Pärast elektrikatkestust

- Kontrollige, et pliit ei oleks sisse lülitatud.
- Kasutage sügavkülmikust üles sulatatud tooteid. Külmutatud tooteid, mida on külmkapis hoitud, saab endiselt kasutada.
- Sügavkülmik püsib kauem külmana kui tavaline sügavkülmik, seega vali sügavkülmik.
  
- Külmutatud toiduaineid võib endiselt uuesti külmutada temperatuuril -9 kraadi, kui kvaliteeti jälgitakse.
- Hoidke külmal aastaajal kergesti riknevaid toiduaineid õues hästi kaitstud kohas.

## Korteri temperatuur

Enamikku kortereid köetakse elektriga, kuna kaugküte vajab töötamiseks elektrit. Eriti talvel muutub korteri jahutamine kiiresti probleemiks. Välja arvatud kaminad ja muud kaminad, vajab igasugune küte elektrit.

Külma ilmaga jahtuvad puitmajad alla +10 kraadi Celsiuse järgi päevas. Paneelkorterelamu jahtub umbes kaks päeva ja tugev kivimaja umbes kolm päeva. Kui elekter on taastatud, võtab majade kütmine aega.

Kui temperatuur langeb alla +15 kraadi, proovige oma kodus ühte tuba soojana hoida. Soojana püsimiseks võite end sobivalt riietuda. Vajadusel kandke mütsi ja kindaid.

## Suhtlemine ja juurdepääs teabele

Info- ja kommunikatsiooniühiskond sõltub elektrist, infotehnoloogiast ja võrkudest. Elektrivõrgu katkestus võib igapäevaelu kiiresti mõjutada. Patareid võivad tühjaks saada ja internet ei pruugi olla ligipääsetav.

Suhtlemiseks on vaja:

- Patareidega töötav raadio ja varupatareid
- Toitega telefon
- Varuaku või täielikult laetud reisilaadija telefonile

Niikaua kui andmesideühendused toimivad ja akudes on piisavalt laetud, saate teabe hankimiseks internetist ligi pääseda. Usaldusväärsete teabeallikate hulka kuuluvad muuhulgas Yleisradio kanalid, omavalitsuste sidekanalid ning elektri- ja vee-ettevõtete suhtluskanalid.

Häirete korral on õige teabe saamine oluline – aga paljud sidekanalid töötavad elektriga. Telefonivõrgud on loodud töötama akutoitel maksimaalselt paar tundi elektrikatkestuste ajal.

## Loodusnähtused

Kliimamuutused suurendavad äärmuslike loodusnähtuste esinemissagedust. Soomes on äärmuslike loodusnähtuste hulka üleujutused ja tormid. Loodusnähtusteks tasub ette valmistuda.

Era- ja ridaelamute elanikud peaksid üleujutusteks ja üleujutusvee võimalikeks kahjustusteks valmistuma, ostes eelnevalt liivakotte ja muid kaitsematerjale. Lahtine vara on hea mõte ohutusse kohta viia. Vähemalt kolme korteriga hoonete puhul on vaja päästeplaani.

Valmistuge loodusnähtuse põhjustatud häireteks:

- Jälgige infot meediast ja internetist

- Mõelge ette, kus väärtuslikku vara või aiamööblit turvaliselt hoida.
- Kontrollige oma kodukindlustuse tingimusi
- Valmistuge evakueerimiseks

4/8

Ulatusliku rahutuse korral võib häirekeskus olla blokeeritud. See tähendab, et abi kohaletoomine võib viibida. Päästeteenistused ja häirekeskused annavad olukorra korral juhiseid. Samuti vastutavad nad võimaliku evakueerimise ja kiireloomuliste päästetööde eest.

## Hoolitseme oma naabrite eest

Kas teie naabruskonnas elab keegi, kes võiks abi vajada? Eakas inimene, üksikvanem väikeste lastega või palaviku ja gripiga inimene. Küsime, kas nad vajavad abi.

Saate oma naabrit aidata järgmistel viisidel:

- Ta ei pruugi teada, mis toimub, kui vett või elektrit pole.
- Vee hankimine jaotuspunktist võib olla keeruline või võimatu.
- Toiduainetest võib olla puudus.
- Võib vaja minna arstiabi.

Koduturvalisuse ja muude koduste ettevalmistuste kohta saate nõu päästeteenistustelt, päästeorganisatsioonidelt ning majapidamis- ja nõustamisorganisatsioonidelt.

**112 Üldine hädaabinumber.**

Kasulikud lingid:

[Kesk-Uusimaa päästeosakond](#)

[SPEK – ettevalmistus kodus](#)

[Kodune ettevalmistus – brošüür \(pdf\)](#)

## RAVIMID JA MEDITSIINITARVIKUD TEIE KODU JAOKS

Termomeeter, sidemed, pintsetid, käärid, plaastrid, valuvaigistid,  
Aktiivsüsi, säisetõrjevahend ja jooditabeltid kuuluvad kodumasinatate põhivarustusse.

Klõpsake >>> [Elustamise ja esmaabi juhised](#) <<< Klõpsa

<p><b>Täiustage oma varustust...</b></p> <p>Desinfitseerimisvahend</p> <p>Haavaliima /-spray</p> <p>Valu geel</p> <p>6 marli volditud 7,5x7,5 cm, steriilne</p> <p>1 elastne side 8 cm x 4 m</p> <p>1 elastne side 10 cm x 4 m</p> <p>1 lhoteipp, 2,5 cm x 9 m</p> <p>6 haavarätik</p> <p>1 kolmnurkne laudlina, fliisist 110x110x155cm</p> <p>1 Ensiside</p> <p><b>Esmaabikomplektid</b></p> <p>1 elustamiskott</p> <p>4 kaitsekindaid (paari)</p> <p>1 turvalõikur</p> <p><b>Hoida kuivas, soojas ja päikesevalguse eest kaitstult.</b></p>	<p><b>Raskete vigastuste korral</b></p> <p>2 haavasidet 20x30 cm, steriilne</p> <p>1 kolmnurkne laudlina, fliiskangast 110 x 110 x 155 cm</p> <p>1 Ensiside</p> <p>5 marli voldikut 10x10cm, steriilne</p> <p>3 elastset sidet 10 cm x 4 m</p> <p>1 lhoteipp, 2,5 cm x 9 m</p> <p>1 Kõlmähaude</p> <p><b>Kaitseks ja soojas hoidmiseks</b></p> <p>1 kaitsekate/vaheleht 140x220 cm</p> <p><b>Muutus</b></p> <p>1 pastakas</p> <p>1 Hüvitise nõue</p> <p>1 Esmaabi juhised hädaolukorras - trükitud</p> <p>Tooteid uuendatud. 3 / -22 ___ / ___ / ___</p> <p>___ / ___ / ___ / ___ / ___</p>
---	---

+++++

**Hädaabinumber 24 tundi ööpäevas**

**112**

**Mürgistusteabekeskus ööpäevaringselt**

**0800 147 111**

**HUSi hädaabi**

**116 117**

+++++

Muud olulised numbrid (... Täitke ja trükkige)

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--



# Kiirgushädaolukorras tegutsemise juhised [stuk.fi](http://stuk.fi)

8/8

## Kui on kiirgusoh:

- Mine tuppa, sulge ukсед, aknad ja õhutusavad ning lülita ventilatsioon välja.
- Varuge toitu ja jookke ning hoidke neid õhukindlates anumates.
- Kuula raadiot.

Võimud annavad [Yle uudiste](http://yle.fi) raadio teel juhiseid (Yle.fi).

- Võtke jooditablette ainult siis, kui ametivõimud seda soovivad.
- Vältige telefoni kasutamist liinide blokeerimise ohu tõttu.

## Kiirgushädaolukorra korral saab teavet järgmistelt allikatelt:

- Meediast: ametivõimud annavad elanikkonnale juhiseid ja teavet sündmuste kohta raadio ja televisiooni vahendusel.
- [Yle Teleteksti kiirgusohutuse leheküljelt 867.](#) Juhised muuhulgas kiirgushädaolukorras saadaval [YLE teleteksti leheküljel 868.](#)
- [STUKi pressiteated.](#) [Siseministeeriumi päästeosakonna veebilehelt.](#)

STUKi veebilehelt leiab ajakohast teavet kiirgus- ja tuumaohutuse kohta.

Kiirgusohu korral sisaldavad bülletäänid ka juhiseid ettevalmistuseks.

Võtke ühendust STUKiga; Tööajal kell 8.00–16.15 helistage keskjaama telefoninumbri (09) 75988

\*\*\*\*\*

## Kuidas jooditabletti kasutada

Lisatud [y STUK](#)

Võtke **jooditablette ainult õigel ajal vastavalt ametivõimude soovitudele.**

Kuulete juhiseid raadiost ja televisioonist. Järgige pakendil olevaid annustamisjuhiseid .

- Jooditablettide võtmine on **eriti oluline lastele ja rasedatele.**
- **Võtke ainult üks annus.** Selle pakutav kaitse kestab umbes 24 tundi. Emissioonipilv Sissehingamisel tekkiv kokkupuude kestab tõenäoliselt vaid paar tundi. Kui emissioon kordub või kestab pikka aega, antakse raadios ja televisioonis üleskutse uue doosi manustamiseks.

## Ärge võtke jooditablette

kui teil on varem olnud raske allergiline reaktsioon joodi suhtes

- kui teil on või on olnud kilpnäärmehaigus
- Vajadusel peaks kilpnäärmehaigusega inimene arutama jooditablettide võtmist oma raviarstiga.
- Kui hüpotüreoidismi vorm on kerge ja osa kilpnäärmeest toimib, võib võtta jooditabletti. vastavalt ametivõimude juhiste.
- kui teie kilpnääre on eemaldatud või ei tööta, kuna jooditabletid kaitsevad toimivat kilpnääret kilpnääre ja seetõttu pole sellest mingit kasu

Kui teil on muid haigusi või ülitundlikkust või kui te võtate teisi ravimeid, kontrollige pakendi infolehte, apteekri või arstiga sobivust.

## Kust saab jooditablette? Jooditablette saab osta apteekidest.

Soome võimud kutsuvad üles

- elanikkonda jooditablettide ostmiseks oma kodusesse ja suvilatesse
- eluasemefirmad reserveerivad elanike vajadusteks eluasemefirmade tsiviilkaitsevarjenditesse jooditablette
- töökohtade , koolide, tervisekeskuste, lasteaedade ja muude hooldusasutuste hankimiseks **8/8** jooditablette igale töötajale ja kliendile.