

# Pärjää 72 tuntia - tietoa asukkaille

YHTEISKUNNAN HÄIRIÖTILANTEISSA JOKAISEN KOTITALOUDEN TULEE PÄRJÄTÄ ITSENÄISESTI VÄHINTÄÄN KOLME VUOROKAUTTA. TÄMÄ ON VIRANOMAISTEN SUOSITUS JA TÄRKEÄ OSA KUNNAN VARAUTUMISTA.

## Siksi varautuminen kotona on tärkeää

Häiriötilanteessa useat toiminnot voivat lakata toimimasta samanaikaisesti:

- ruoanlaitto, valaistus ja lämmitys
- vesi ja viemäröinti
- internet ja puhelinyhteydet
- maksukortit, pankkiautomaatit ja kaupat
- polttoaine, joukkoliikenne ja lääkkeet

Jos kotitaloudet pärjäävät itsenäisesti ensimmäisten vuorokausien ajan, yhteiskunnan resurssit voidaan kohdistaa niihin, jotka tarvitsevat eniten apua.

## Sähkökatkon aikana

- Tarkista, että liesi on pois päältä
- käytä ensin jääkaapissa ja pakastimessa olevat elintarvikkeet
- avaa pakastinta mahdollisimman harvoin
- ruokaa voidaan valmistaa ulkona
- maksukortit eivät usein toimi – varaa käteistä
- Näin pysyt lämpimänä
- pukeudu lämpimästi useisiin kerroksiin
- kokoaa perhe samaan huoneeseen ja nuku vierekkäin
- peitä ikkunat ja estä vedot paksuilla tekstiileillä ja matoilla
- tee pöydän ympärille teltta huovista ja nuku sen alla



## Vesikatkon aikana

- Pidä kotona pullovetä
- Käytä kannellisia astioita varavesille
- Lyhyen vesikatkon aikana huuhtelee WC:tä säästeliäästi
- Seuraa aina vesilaitoksen tiedotusta veden laadusta



## Vaaran uhatessa - suojaudu sisätiloihin

Jos kuulet yleisen vaaramerkin, syynä voi olla vaarallinen tulipalo, kaasuvaara, säteilyvaara tai vastaava tilanne:

- mene sisälle ja pysy siellä
- sulje ovet, ikkunat ja ilmanvaihto
- kuuntele radiota ja noudata viranomaisten ohjeita
- ota joditabletteja vain, jos viranomaiset kehottavat siihen
- 



## Kotona on hyvä olla:

### Ruokaa ja vettä vähintään 72 tunniksi

- juomavettä: vähintään 2 litraa henkilöä kohden vuorokaudessa
- ruokaa, joka säilyy pitkään ja jota voi syödä sellaisenaan tai valmistaa helposti
- ruokaa mahdollisille lemmikkieläimille

### Esimerkkejä hyvistä vararuoista

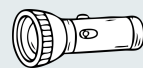
- pullovesi, mehu
- leipä, näkkileipä, riisikakut
- säilykkeet (kala, liha, pavut)
- tuoreet hedelmät, vihannekset ja juurekset
- myslit, pähkinät, siemenet, hillo, soseet, kuivatut hedelmät
- välipalat, keksit, sipsit, suklaa
- juomat, jotka säilyvät huoneenlämmössä



Erillistä "kriisiruokaa" ei tarvita – tärkeintä on, että ruokaa on riittävästi kotona. Aikuvainen ihminen tarvitsee noin 2300 kcal vuorokaudessa.

### Muita tärkeitä tarvikkeita

- paristokäyttöinen radio ja varaparistoja
- taskulamppu
- varavirtalähde tai varalaturi
- retkikeitin, tuliikut tai grilli (ulkokäyttöön)
- käteistä rahaa
- välttämättömät lääkkeet
- hygienia- ja puhdistusvälineet, muovipusseja ja vessapaperia
- ensiapuvälineet
- sammutuspeite tai käsisammutin
- kasvomaskeja ja käsidesiä



## Tärkeää tietoa kriisitilanteessa

- Paristokäyttöinen radio on luotettavin tiedonlähde
- Lataa 112 Suomi -sovellus
- Seuraa kunnan, pelastuslaitoksen sekä sähkö- ja vesilaitosten tiedotusta

Matkapuhelin- ja tietoverkot voivat lakata toimimasta muutaman tunnin kuluttua ilman sähköä.



## Auttakaa toisianne

Huolehdi myös naapureista, jotka saattavat tarvita tukea, kuten iäkkäistä, sairaista tai lapsiperheistä. Välittäminen toisista on myös osa varautumista.



Lisätietoa: [www.72tuntia.fi](http://www.72tuntia.fi) - [www.spek.fi](http://www.spek.fi) - [www.huoltovarmuuskeskus.fi](http://www.huoltovarmuuskeskus.fi)

Hätänumero: 112 - Päivystys (ei akuutti) 116 117