

$$\text{24} + \text{24} + \text{24} = \text{72 TUNTIA}^{\text{®}}$$



Varautumisopas

Miten varaudut etukäteen
häiriötilanteisiin?

Miten toimit
häiriötilanteessa?



Mikä on häiriötilanne?

Häiriötilanne tarkoittaa tilannetta, jolloin ihmiset eivät voi toimia tavallisesti arjessa. Kotona voi olla esimerkiksi sähkökatko tai vesikatko. Joskus ulos ei voi mennä esimerkiksi myrskyn takia tai siksi, että ilmassa on vaarallista savua.

Miksi 72 tuntia?

Kolmessa vuorokaudessa on 72 tuntia. Jokaisella ihmisellä on hyvä olla kotona vettä, ruokaa ja lääkkeitä sekä välttämättömiä tarvikkeita ainakin kolmen vuorokauden ajalle. Silloin ihminen on varautunut hyvin ja pärjää häiriötilanteessa.

**Lue tästä esitteestä,
millaisia häiriötilanteet ovat
ja miten voit varautua niihin.**



Sisällys

Mikä on häiriötilanne? 2

Miksi 72 tuntia? 2

Kotivara 4

Mitä kotivarassa täytyy olla? 5

Sähkökatko 6

Yleisiä ohjeita 6

Varaudu sähkökatkoon 7

Toimi näin sähkökatkon aikana 7

Vesikatko 10

Varaudu vesikatkoon 10

Toimi näin vesikatkon aikana 11

Sisälle suojautuminen 12

Milloin täytyy suojautua sisälle? 12

Näin varaudut vaaratilanteeseen 13

Toimi näin, kun kuulet yleisen vaaramerkin 14

Näin tiivistät tilan vaaratilanteessa 15

Väestönsuojat 15

Tietoa ja apua 16

Mistä saat lisää tietoa häiriötilanteessa? 16

Muista, että kukaan ei ole yksin 17

Rutiinit auttavat myös häiriötilanteessa 17

Näin lataat 112-sovelluksen 18

Esimerkki kotivarasta 19



Jokaisella ihmisellä ja lemmikillä täytyy olla kotivara.

Kotivara

Kotivara tarkoittaa, että kotona on aina vettä, ruokaa ja välttämättömiä tarvikkeita jokaiselle perheenjäsenelle ainakin 3 vuorokauden ajalle.

Kotivara auttaa esimerkiksi sähkökatkon aikana tai jos ulos ei voi mennä.

Suunnittele kotivara sinulle ja perheellesi.

Käytä kotivaran vettä, ruokaa ja tarvikkeita normaalisti, mutta osta aina uutta tilalle.

Silloin sinulla on aina tarpeeksi suuri kotivara.

neljä 1,5 litran
vesipulloa,
yhteensä 6 litra.



Mitä kotivarassa täytyy olla?

Vettä

- Ihminen tarvitsee joka päivä noin 2 litraa vettä juomiseen. Jokaiselle perheenjäsenelle täytyy siis olla ainakin 6 litraa vettä kotivarassa. Silloin juomavesi riittää kolmeksi päiväksi.
- Vettä tarvitaan myös ruoanlaittoon ja peseytymiseen.
- Yhteensä ihminen tarvitsee 1–2 ämpärillistä vettä vuorokaudessa.

Kotona täytyy olla myös puhtaita vesiastioita, joissa on kansi.

Ruokaa

- Valitse kotivaraan ruokaa, jota muutenkin syöt.
- Valitse ruokaa
 - joka säilyy kauan
 - joka ei tarvitse kypsennystä tai kypsyy nopeasti
 - jonka kypsentämiseen tarvitaan vain vähän vettä.

Syö ensin ruoka, joka pilaantuu nopeimmin. Tällaisia ovat esimerkiksi hedelmät ja tuoretuotteet, kuten maito.

Tarvikkeita

- Mieti, mitä lääkkeitä ja tarvikkeita sinä ja perheenjäsenesi käytätte joka päivä. Varmista, että niitä on aina jokaiselle ainakin kolmeksi vuorokaudeksi.
- Mieti myös, mitä tavaroita tarvitsette sähkökatkon aikana.



Sähkökatko

Sähkökatkon aikana kodin sähkölaitteet ja lämmitys eivät toimi. Kotona voi olla pimeää ja kylmää, ja hanavettä tai WC:tä ei voi käyttää.

Sähköt voivat katketa esimerkiksi sähköverkon vian tai myrskyn takia.

Yleisiä ohjeita

Jos kotisi valot tai televisio sammuvat, syynä voi olla vika itse laitteessa tai sähkökatko.

Kokeile, syttyvätkö valot muissa huoneissa ja toimivatko muut sähkölaitteet.

Tarkista sulaketaulusta, että sulakkeet ovat ehjät.

Jos huomaat ulkona, että sähkölinja on vaurioitunut tai sen päälle on kaatunut puu, ilmoita asiasta sähköyhtiölle. Älä koske sähkölinjaan, sillä se on hengenvaarallista.

Varaudu sähkökatkoon

Sähkökatko voi alkaa äkkiä,
jos esimerkiksi puu kaatuu sähkölinjan päälle.
Joskus sähkökatko kestää monta päivää.

Pärjää sähkökatkon aikana,
kun kotonasi on aina kotivara.

Toimi näin sähkökatkon aikana

Kodin sähkölaitteet

- Sammuta sähkölaitteet.
On tärkeää sammuttaa etenkin nämä:
liesi, silitysrauta, kahvinkeitin ja pesukone.
- Älä avaa pakastinta.
- Suojaa jääkaapin ja pakastimen alusta,
koska laitteista voi valua vettä.



Suojaa lattia
jääkaapin ja
pakastimen alta.

Ruoan säilyttäminen ja valmistaminen

- Syö jääkaapista ensin se ruoka,
joka pilaantuu helposti.
- Syö ruokaa, jota ei pidä kuumentaa, kuten leipää.
- Voit tehdä ruokaa ulkona grillillä,
retkikeittimellä tai nuotiolla.
Ole varovainen tulen kanssa.
- Jos sää on kylmä,
voit säilyttää ruokaa pihalla tai parvekkeella.
Pakkaa ruoka hyvin,
niin se pysyy puhtaana ja on suojassa eläimiltä.

Vesi ja WC

- Sähkökatkon aikana hanasta voi tulla vettä, mutta sitä ei saa mennä viemäriin eli putkistoon.
- Kerää vesi esimerkiksi ämpäriin, vatiin tai kattilaan.
- Käytä vain kylmää vettä. Sähkökatkon aikana kuuma vesi voi olla kiehuva.
- Älä käy suihkussa tai kylvyssä.
- Pese kädet vadin tai muun astian päällä, tai käytä käsidesiä tai kosteuspyyhkeitä.
- Vältä WC:n käyttöä, jos voit.

Vedä WC vasta, kun sähkökatko on ohi. Kerää vessapaperit roskapussiin, niin vessanpönttö ei mene tukkoon.

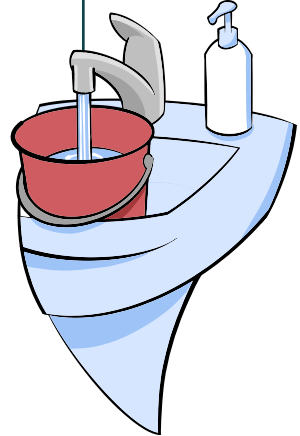
Jos sähkökatko on pitkä, laita vessanpönttöön muovipussi ja käytä pussia vessana.

Laita pussiin paljon kuiviketta, kuten WC-paperia tai sanomalehtipaperin palasia.

Sulje pussi hyvin ja laita se kahden muun muovipussin sisälle. Sulje pussit hyvin ja vie sekajätteen roskikseen.

Jos sähkökatko kestää kauan, vesihuoltolaitos antaa tarkemmat ohjeet veden käyttämisestä.

Kerää vesi ämpäriin tai muuhun astiaan, niin vettä ei mene viemäriin.



Vessaa ei voi vetää sähkökatkon aikana. Laita muovipussi vessanpöntön sisään.



Lämmitys ja lämpimänä pysyminen

Jos ulkona on viileää,

kodin lämpötila voi nopeasti laskea alle 15 asteeseen sähkökatkon aikana.

Näin pidät kodin lämpimänä:

- Sulje ovet käytävään, tuulikaappiin ja eteiseen.
- Sulje ikkunat.
- Älä avaa ulko-ovea turhaan.
- Tuki raot, joista voi tulla kylmää ilmaa.
- Peitä ikkunat paksuilla verhoilla tai vilteillä.
- Lämmitä kotia takan tai kamiinan avulla, jos voit.



Vilttiteltassa pöydän alla.

Näin pysyt itse lämpimänä:

- Pukeudu lämpimästi, vaikka olet sisällä.
- Lepää paljon ja syö hyvin. Se auttaa kestäämään kylmää. Älä juo alkoholia.
- Tee yhdestä huoneesta mahdollisimman lämmin. On hyvä, jos huone on keskellä asuntoa.
- Tuo lattialle lisää mattoja.
- Sulje muiden huoneiden ovet ja myös lämpimän huoneen ovi.
- Varaa kaikille perheenjäsenille lämpimään huoneeseen nukkumista paikka, peittoja ja makuupusseja.
- Nukkukaa lähekkäin. Voitte nukkua saman peiton alla.
- Teltta lämmittää myös kotona. Tee vilteistä teltta pöydän ympärille, ja nukkukaa pöydän alla. Voit myös pystyttää retkiteltan sisälle.



Vesikatko

Vesikatko tarkoittaa tilannetta, jossa kodin hanavettä ei voi käyttää. Joskus vettä ei tule. Syy voi olla esimerkiksi sähkökatko. Joskus vesi voi olla saastunutta eli likaista. Silloin sitä ei saa käyttää. Lue, miten pärjät ilman hanavettä.

Vesikatkon aikana et voi käyttää hanavettä.

Varaudu vesikatkoon

- Vesikatkosta saat tietoa taloyhtiöltäsi tai vesilaitokselta. Katso kuntasi vesilaitoksen yhteystiedot internetistä.
- Ihminen tarvitsee joka päivä noin 2 litraa juomavettä. Kotona täytyy olla ainakin 6 litraa vettä jokaiselle perheenjäsenelle.
- Vettä tarvitaan myös ruoanlaittoon ja peseytymiseen.
- Kotona täytyy olla vettä varten puhtaita ämpäreitä tai kanistereita, joissa on kansi tai korkki.

Toimi näin vesikatkon aikana

Jos vettä ei tule

- Jos vesikatko kestää kauan, alueen asukkaille järjestetään vedenjakelupiste. Kun haet vettä vedenjakelupisteestä, ota mukaan vesiastioita.
- Vesikatkon aikana WC-pöntön voi vetää vain kerran. Laita vessanpönttöön muovipussi ja käytä pussia vessana. Laita pussiin paljon kuiviketta, kuten WC-paperia tai sanomalehtipaperin palasia. Sulje pussi hyvin ja laita se kahden muun muovipussin sisälle. Sulje pussit hyvin ja vie sekajätteen roskikseen.

Jos vesi on saastunutta

- Vesi voi saastua esimerkiksi, jos siihen pääsee bakteereja.
- Joskus saastunutta vettä voi käyttää, jos sen keittää ensin. Joskus vettä ei voi käyttää ollenkaan. Viranomaiset ja alueen vesihuoltolaitos kertovat tarkat ohjeet.
- Teippaa hanaan lappu, joka kertoo, että vettä ei voi käyttää. Näin et käytä vettä vahingossa.
- Joskus vesijohto pitää kloorata eli puhdistaa kloorilla ennen kuin vettä voi taas käyttää. Kloori on voimakas ja myrkyllinen aine. Älä käytä vettä kloorauksen aikana.
- Vesikatkon jälkeen puhdista kaikki laitteet ja astiat, joissa on voinut olla saastunutta vettä.



Kieltolappu hanassa.



Sisälle suojautuminen

Vaaratiedote annetaan radiossa, televisiossa ja 112 Suomi -sovelluksella.

Joskus vaaratilanteessa ihmisten täytyy mennä heti sisälle, jos ilmaan pääsee esimerkiksi myrkyllistä kaasua tai savua. Viranomaiset tiedottavat vaaratiedoilla ja yleisellä vaaramerkillä, jos sinun pitää suojautua sisälle.

Milloin täytyy suojautua sisälle?

- Tulipalossa syntyy vaarallista savukaasua, jonka voi yleensä havaita.
- Kaasuvaaran aiheuttaa esimerkiksi vaarallisten aineiden onnettomuus. Kaasua ei voi aina havaita.
- Säteilyvaaran aiheuttaa esimerkiksi onnettomuus ydinvoimalassa. Säteilyä ei voi havaita, mutta se on hyvin vaarallista.
- Suojaudu aina sisälle eli mene heti sisälle, kun kuulet yleisen vaaramerkin tai saat vaaratiedotteen, jossa kehoitetaan tekemään niin. Suojaudu sisälle myös, jos havaitset itse tällaisen vaaran.

Näin varaudut vaaratilanteeseen

Opettele tunnistamaan vaaramerkki.

Lataa myös puhelimeesi 112 Suomi -sovellus,

johon vaaratiedotteet tulevat.

Katso ohje seuraavalta sivulta.

Hanki kotivara

ja selvitä, miten kotisi ilmanvaihto toimii.

- **Yleinen vaaramerkki** on minuutin pituinen ääni, joka nousee ja laskee. Se kuuluu ulkona. Kun kuulet vaaramerkin, mene sisälle. Vaaramerkkiä testataan kello 12 kuukauden ensimmäisenä maanantaina. Silloin sinun ei tarvitse tehdä mitään.
- **Vaaratiedote** annetaan radiossa, televisiossa ja 112 Suomi -sovelluksella.
- Selvitä, miten koneellinen ilmanvaihto suljetaan asunnossasi. Voit kysyä neuvoa asuntosi huoltoyhtiöltä tai henkilökunnalta, jos asut palveluasunnossa. Selvitä myös, onko asuntoon mahdollista asentaa IV-hätäseis-painike.
- Varaa kotiin ilmastointiteippiä ja tuorekelmua, joilla voit tukkia ja tiivistää aukot.
- Varaa joditabletteja kotiin lapsille ja aikuisille, jotka ovat 40 vuotta tai alle. Voit ostaa joditabletteja apteekista. Kysy apteekista tarkemmat ohjeet, miten joditabletteja käytetään. Julkinen terveydenhuolto jakaa joditabletit alle 3-vuotiaille lapsille.
- Henkilökunnan täytyy huolehtia palveluasuntojen varautumisesta.

Toimi näin, kun kuulet yleisen vaaramerkin

- Kun kuulet vaaramerkin tai saat tiedon vaarasta, mene sisälle ja toimi ohjeiden mukaan. Sisätiloja ovat koti, koulu, työpaikka tai muu rakennus.
- Sulje ovet ja ikkunat.
- Jos pystyt, pysäytä koneellinen ilmanvaihto.
- Sulje tuuletusaukot ja tiivistä raot esimerkiksi tuorekelmulla tai ilmastointiteipillä.
- Avaa radio ja odota rauhallisesti ohjeita.
- Vältä puhelimen käyttöä, jotta puhelinverkko ei tukkeudu.
- Älä poistu alueelta ilman viranomaisten lupaa.
- Ota joditabletti vain silloin, jos viranomainen kehottaa.
- Jos vaaran syy on säteily, laita juomaa ja ruokaa tiiviisiin astioihin.



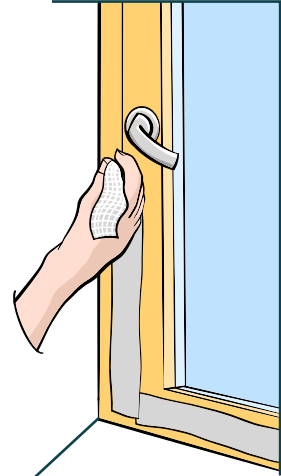
Yleinen vaaramerkki on minuutin pituinen ääni, joka nousee ja laskee.

Näin tiivistät tilan vaaratilanteessa

Kun sisälle täytyy suojautua, tilasta täytyy tehdä mahdollisimman tiivis.

Sulje ensin ovet, ikkunat ja ilmanvaihtoaukot. Tiivistä sitten kaikki raot esimerkiksi tuorekelmulla tai ilmastointiteipillä. Silloin sisälle pääsee vähemmän savua, kaasua tai säteilyä.

Sulje koneellinen ilmanvaihto pois kytkimestä. Jos tilassa on IV-hätäseis-painike, voit sulkea siitä ilmanvaihdon. Kaikissa rakennuksissa ei kuitenkaan ole koneellista ilmanvaihtoa. Joissakin rakennuksissa ainoastaan kiinteistöhuolto voi sammuttaa ilmanvaihdon.



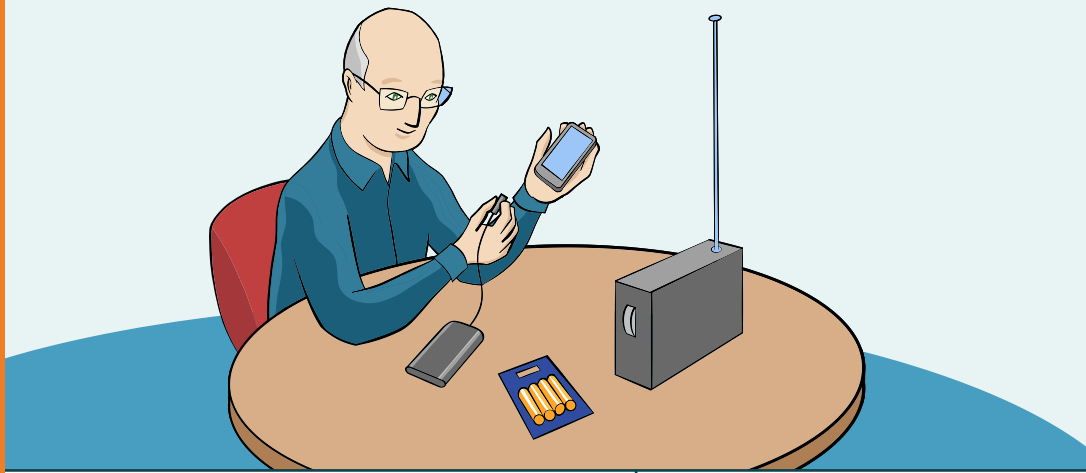
Ikkunat voi tiivistää ilmastointiteipillä.

Väestönsuojat

- Väestönsuoja on tila, joka suojaa esimerkiksi vaaralliselta kaasulta ja säteilyltä.
- Joskus vaaratilanteissa pitää mennä väestönsuojaan. Väestönsuoja on yleensä rakennuksen kellarikerroksessa.
- Viranomaiset kertovat, jos väestönsuojaan pitää mennä.
- Väestönsuojan kansainvälinen merkki on sininen kolmio oranssilla pohjalla.
- On hyvin harvinaista, että vaaratilanteessa täytyy mennä väestönsuojaan. Yleensä riittää, että menet sisälle johonkin rakennukseen.



Väestönsuojan merkki



Tietoa ja apua

Selvitä häiriötilanteessa, mistä on kyse ja mitä voit tehdä. Muista myös pyytää apua ja jutella muiden kanssa. Yhdessä pärjäämme paremmin.

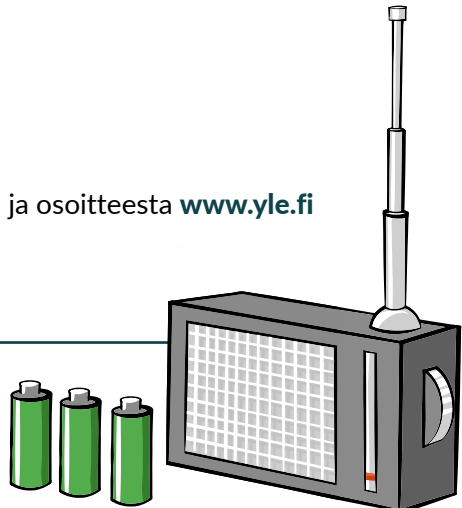
Jos internet ja puhelin eivät toimi, saat tietoa radion kautta. Hanki myös varavirtalähde puhelinta varten.

Mistä saat lisää tietoa häiriötilanteessa?

Saat tietoa

- läheisiltä ihmisiltä
- viranomaisten verkkosivuilta
- Ylen eli Yleisradion radiokanavilta ja osoitteesta www.yle.fi

Hanki kotiin paristoja ja radio, joka toimii paristoilla. Noudata häiriötilanteessa viranomaisten ohjeita.



Muista, että kukaan ei ole yksin

Älä jää yksin.

Puhu läheisten tai naapureiden kanssa, jos jokin asia huolestuttaa sinua.

Voit pyytää muilta apua häiriötilanteeseen varautumiseen ja häiriötilanteen aikana.

- Terveystieteiden tutkimuskeskus auttaa äkillisissä terveysongelmissa. Päivystysavun puhelinnumero on **116 117**. Puhelu on ilmainen.
- Mieli ry antaa keskusteluapua kriisipuhelimessa numerossa **09 2525 0111** tai Mieli ry:n chatissa eli verkkokeskustelussa. Lisää tietoa saat osoitteesta **www.mieli.fi** Sivut ovat yleiskielellä.

Hätätilanteessa soita hätänumeroon 112, jos tarvitset apua heti.

Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi tulipalo, ihmisen vakava loukkaantuminen tai muu hätätilanne, johon tarvitaan palokunta, ambulanssi tai poliisi.

Rutiinit auttavat myös häiriötilanteessa

Muista huolehtia itsestäsi.

Noudata päivärutiineja myös häiriötilanteen aikana.

- Nuku riittävästi: noin 8 tuntia yössä, jos mahdollista.
- Syö säännöllisesti ja monipuolisesti: syö aamupala, lounas, illallinen ja iltapala.
- Liiku säännöllisesti: voit esimerkiksi kävellä, jumpata ja venytellä myös sisällä.
- Tee sinulle mieluisia asioita kotona: voit esimerkiksi pelata, lukea, piirtää, askarrella tai neuloa.

Näin lataat 112-sovelluksen

- Saat kaikki vaaratiedotteet älypuhelimeesi, kun sinulla on 112 Suomi -sovellus.
- Sovellus on ilmainen, ja voit ladata sen puhelimesi sovelluskaupasta. Sovelluskauppoja ovat Google Play (Android-puhelimesta), App Store (iPhonessa) ja App Gallery (Huawei-puhelimesta).
- Varmista, että sovelluksen tunnuskuva näkyy puhelimesi näytöllä. Silloin löydät sovelluksen helposti.
- Kun avaat sovelluksen ensimmäisen kerran, anna tiedot: puhelinnumerosi ja se, millä kielellä haluat käyttää sovellusta. Vaihtoehdot ovat suomi, ruotsi ja englanti.
- Muista sallia 112-sovellukselle sijaintisi käyttö, jotta saat tiedotteet. Sovelluksen asetuksissa voit vaikuttaa, mitä ilmoituksia saat sovelluksesta.
- Lisää tietoa on netissä osoitteessa www.112.fi Sivut ovat yleiskielellä.

112 Suomi
-sovelluksen
avausruutu.



Esimerkki kotivarasta

- puhtaita vesiastioita, joissa on kansi
- pullovetä
- ruokaa, jota on helppo valmistaa ja joka sopii kaikille perheenjäsenille
- ruokaa ja vettä lemmikkieläimille
- radio, joka toimii paristoilla
- taskulamppu, joka toimii paristoilla
- paristoja
- ladattu varavirtalähde, esimerkiksi puhelinta varten
- retkikeitin, polttoainetta ja tulitikut
- vähän käteistä rahaa
- välttämättömät lääkkeet
- joditabletteja
- muovipusseja ja vessapaperia
- hygieniatarvikkeita, esimerkiksi kosteuspyyhkeitä, käsidesiä ja hammastahnaa
- ensiaputarvikkeet
- palovaroitin
- käsisammutin tai sammutuspeite
- ilmastointiteippi
- polttopuita, jos kotona on takka tai puu-uuni



Kannellinen ämpäri.

Muistiinpanoja varautumisesta

Kirjoita tähän esimerkiksi
tärkeät yhteystiedot
tai suunnitelma,
miten toimit häiriötilanteessa.

Tämän esitteen on julkaissut
Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö SPEK
ja rahoittanut Huoltovarmuuskeskus.
Ohjeet on tehty yhdessä viranomaisten kanssa.
Lisää ohjeita on selkokielisellä 72tuntia.fi-sivustolla:
www.72tuntia.fi/selko



www.spek.fi



Huoltovarmuuskeskus

www.huoltovarmuuskeskus.fi