

SÄILYTÄ TÄMÄ TURVALLISUUSESITE

72  
TUNTIA

# VARAUTUMINEN KOTONA

OHJEITA HÄIRIÖTILANTEIDEN VARALLE



**72 tuntia on viranomaisten ja järjestöjen laatima varautumissuositus kotitalouksille.**

**Esimerkiksi pitkittynyt sähkökatko voi aiheuttaa tilanteen, jonka takia yhteiskunnan tarjoamat palvelut häiriintyvät tai jopa keskeytyvät.**

**Kodeissa tulisi varautua pärjäämään itsenäisesti ainakin kolme vuorokautta häiriötilanteen sattuessa. Olisi hyvä, jos kotoa löytyisi vähintään kolmeksi vuorokaudeksi ruokaa ja lääkkeitä. Olisi myös tärkeää tuntee varautumisen perusteet eli tietää esimerkiksi, mistä saa oikeaa tietoa häiriötilanteessa ja miten pärjätä kylmenevässä asunnossa.**

**Kotitalouksien varautumisesta on suuri apu yhteiskunnalle ja ennen kaikkea ihmiselle itselleen. Siksi jokaisen kannattaa varautua häiriötilanteisiin.**

# PÄRJÄISITKÖ SINÄ?

Jos pystyt huolehtimaan omasta ja läheistesi perustarpeista myös yhteiskunnan häiriötilanteissa, olet huolehtinut kotitaloutesi varautumisesta.

Jos sinulla on varautuminen hallussa, sinulta löytyy mm. kotivara eli muutama pullollinen vettä, helposti valmistettavia ruokatarvikkeita ja ruokaa lemmikkejäsi varten. Sinulta löytyy taskulamppu, sinulla on varalla hieman käteistä rahaa sekä omat ja perheesi lääkkeet, hygieniatarvikkeet ja muita välttämättömyystarvikkeita.

Tästä esitteestä löydät lisää varautumisvinkkejä!





## HÄIRIÖTILANTEIDEN MAHDOLLISIA VAIKUTUKSIA ARKEEN:

- ruoan valmistaminen hankaloituu
- jääkaappi ja pakastin sulavat
- WC ei vedä
- hanasta ei tule vettä tai se on saastunutta
- verkkoyhteydet eivät toimi
- valot eivät toimi
- lämmitys ei toimi
- julkinen liikenne on pysähdyksissä
- kaupat voivat joutua sulkemaan ovensa tai niistä voi loppua tavara
- autoa ei pysty tankkaamaan
- lääkkeitä on hankalaa saada tai ne loppuvat apteekeista
- maksukortit eivät toimi



**KUINKA SINÄ, PERHEESI JA LÄHEISESI  
PÄRJÄÄTTE, JOS YHTEISKUNNAN  
TOIMINTA HÄIRIINTYY?**

# KOTIVARA



## KOTIVARAAN KUULUU:

- Vesiastiat (puhtaat ja kannelliset)
- Helposti valmistettavaa ja kaikille perheenjäsenille sopivaa ruokaa
- Lemmikkien ruokaa

## MITÄ MUUTA KOTONA ON HYVÄ OLLA?

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



# KOTITALOUKSIEN VARAUTUMINEN ON TAITOA, TIETOA JA TARVIKKEITA.

## MILLOIN KOTIVARAA TARVITAAN?

- Kun tulee pitkittynyt sähkökatkos
- Kun kauppaan ei pääse sairauden tai tapaturman takia
- Kun yhteiskunta kohtaa lakon tai onnettomuuden
- Kun liikenneyhteydet katkeavat
- Kun tulee tavaroiden jakeluhäiriö
- Kun tulee myrsky tai tulva, joka katkaisee sähkönkulun tai tukkii liikenteen
- Kun maksujärjestelmät eivät toimi

### RADIO

Tarvitaan informaation ja vaaratiedotteiden vastaanottamiseen

### KÄTEINEN RAHA

Sähkökatkon aikana pankkikortit ja raha-automaatit eivät toimi

# VESI

## JOS VETTÄ EI TULE

- Varaudu tilanteeseen kannellisilla astioilla, joilla voi noutaa vettä esimerkiksi vedenjakelupisteistä.
- WC:n voi vetää vain kerran. Jatkossa pöntön voi huuhdella varavedellä. Jos varavettä ei ole, voi pönttöön asentaa roskapussin, johon tehdään tarpeet.

**Muista, että roskapussi, joka on laitettu WC-pönttöön, tulee lajitella sekajätteeksi.**

## 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 VEDENJAKELUSTA:

- Kaikissa vesihuollon tilanteissa ota yhteyttä taloyhtiösi kiinteistönhuoltoon.
- Voimassa olevista vedenjakelunhäiriöistä saat tietoa vesilaitoksista.
- Mikäli asut pientalossa (esim. omakoti- ja paritalot), ota yhteyttä vesihuoltolaitoksen häiriötilannepalveluun tai tarkista ohjeet heidän verkkosivuiltaan.
- Vedenjakelukatko ja laaja sähköhäiriö vaikuttavat myös jätevesihuoltoon. Seuraa vesilaitoksen ja viranomaisten tiedotusta.



Vesikatko voi johtua esimerkiksi sähkökatkosta tai veden saastumisesta. Vaikka yli vuorokauden mittaisissa vesihuollon häiriötilanteissa järjestetään usein varavedenjaku, olisi helpompaa, jos kotoa löytyisi varmuuden vuoksi edes muutama litra kaupasta ostettua pullovetä.



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



# RUOKA

## MITEN PALJON RUOKAA TARVITAAN?

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

## MILLAISTA 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.

**Kotivaran ei tarvitse olla erillinen ”pahan päivän varalle” hankittu ruokavarasto, vaan juuri sitä mieluisaa syötävää, jota kotona olisi muutenkin. Olennaista on, että ruokaa olisi kaapeissa riittävästi, jotta koko perhe pärjäisi ainakin 72 tuntia.**



# KUN SÄHKÖT OVAT POIKKI



Yhä enemmän 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.

## SÄHKÖKATKON JÄLKEEN

- Tarkista, ettei hella ole päällä.
- Käytä sulaneet tuotteet pakastimesta. Jääkaappi- kylmät pakasteet ovat yhä käyttökelpoisia.

# SÄHKÖKATKON SATTUESSA

## RUOKA

### KYLMÄTUOTTEIDEN VARASTOINTI

- 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.

### RUOANVALMISTUS

- Ruokaa voi valmistaa retkikeittimen tai pihalla grillin avulla, kunhan muistaa käsitellä tulta varovasti ja varaa alkusammutusvälineet lähelle.

### PAKASTIMEN KÄSITTELY

- Pakastimen avaamista kannattaa välttää ruokien sulamisen estämiseksi.
- Suojaa kylmälaitteiden alustat sulamisvesiltä.

## NÄIN PYSYT LÄMPIMÄNÄ:

- Varaa kaikille riittävästi lämpimiä vaatteita ja peittoja.
- Syö hyvin ja lepää riittävästi.
- Uuni tai takka ja kuivat polttopuut ovat hyviä varalämmön lähteitä.
- Sulje ikkunat ja pidä ulko-ovi kiinni. Lämpö karkaa nopeasti, jos ulko-ovi avataan usein.
- Sulje väliovet käytäviin, tuulikaappeihin ja eteiseen ja tuki raot.
- Muista, että alkoholi on huono lämmike.

**Suurin osa asunnoista lämpenee sähkön avulla, sillä myös kauko- ja maalämpö 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. Sähkön palattua talojen lämmittäminen vie aikaa.**

## JOS KODIN LÄMPÖTILA LASKEE ALLE +15 ASTEEN:

- Yritä pitää yksi tila asunnosta lämpimänä. Sulje ulompien huoneiden ja kulmahuoneiden ovet ja tuki veto niistä matoilla tai pyyhkeillä.
- Peitä ikkunat paksuilla verhoilla tai vilteillä. Tuo lattialle lisää mattoja.
- Pue päälle lämpimät, hengittävät vaatteet. Lisää jalkaan sukkia tai kengät, vedä tarvittaessa pipo päähän ja hanskat käteen.

## JOS JOUDUT NUKKUMAAN KYLMÄSSÄ ASUNNOSSA:

- Siirrä vuoteet asunnon lämpimään tilaan. Kaiva esiin kaikki täkit ja viltit. Hyvässä makuupussissa tarkenet hyvin.
- Nuku vierekkäin perheenjäsenten kanssa yhteisten peittojen alla. Yksi ihminen tuottaa yhtä paljon lämpöä kuin 70-wattinen hehkulamppu.
- Pysyt lämpimänä paremmin, jos teet vilteistä teltan pöydän ympärille ja nukut siellä. Myös retkiteltan voi pystyttää sisälle.





## VIESTINTÄÄ VARTEN TARVITSET:

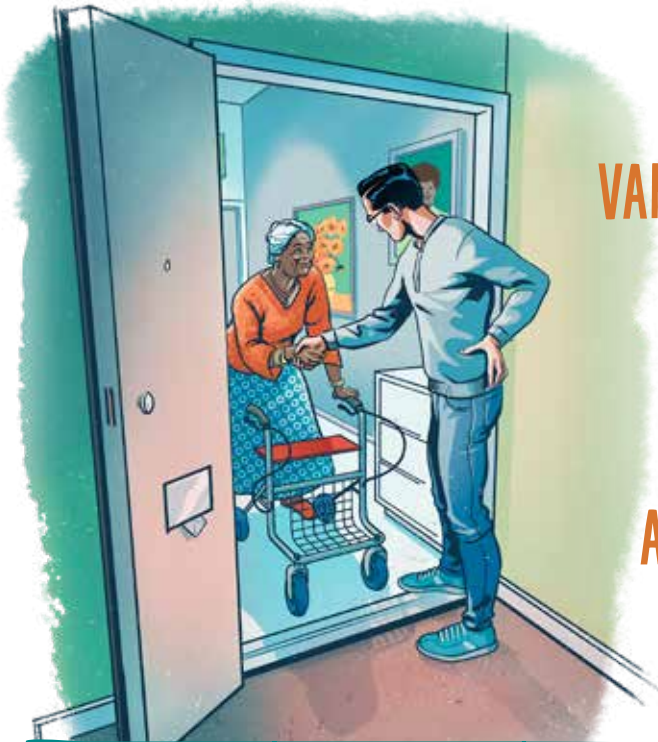
- Paristoilla toimiva radio ja varaparistoja
- Puhelin, jossa on virtaa
- Vara-akku tai täyteen ladattu matkalaturi puhelinta varten

## MISTÄ SAA TIETOA?

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

**Tietoyhteiskunta on riippuvainen sähköstä, tietotekniikasta ja tietoverkoista. Häiriö sähköverkossa vaikuttaa arkeen nopeasti. Häiriötilanteessa oikea tiedon saanti on tärkeää – mutta monet tiedonvälityskanavat toimivat sähköllä. Puhelinverkot on suunniteltu toimimaan sähkökatkojen aikana akkuvoimalla enintään muutaman tunnin.**





**HÄIRIÖIHIN  
VARAUTUMINEN  
ON YHDESSÄ  
TEKEMISTÄ  
JA MUIDEN  
AUTTAMISTA.**

## **TARVITSEEKO NAAPURI APUA?**

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

## YHTEISKUNNAN HUOLTOVARMUUS

on osa häiriötilanteisiin varautumista. Huoltovarmuudella turvataan väestön toimeentuloa, talouselämän ja maanpuolustuksen kannalta välttämätöntä tuotantoa, palveluita ja infrastruktuuria. Vakavassa kriisissä yhteiskunnan toimet kohdennetaan ensisijaisesti iän tai terveyden vuoksi suurimmassa vaarassa oleviin. Kotitalouksien varautumisella luodaan edellytykset sille, että yhteiskunta kestää vakavatkin kriisit.

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

[www.kodinturvaopas.fi](http://www.kodinturvaopas.fi)

[www.72tuntia.fi](http://www.72tuntia.fi)





**KOULUTTAUTUMALLA  
JA TUTUSTUMALLA KOTI-  
TALOUKSIEN VARAUTUMISEEN  
PARANNAT TOIMINTAASI  
HÄIRIÖTILANTEISSA.**



72  
TUNTIA

112

hätänumero

116 117

sosiaali- ja terveydenhuollon päivystysnumero, kun kyseessä ei ole hätätilanne



@72tuntia

#72tuntia



HUOLTOVARMUUSORGANISAATIO  
KOVA-TOIMIKUNTA



Suomen Pelastusalan  
Keskusjärjestö

**SPEK**