

# TUNNETKO 72 TUNNIN VARAUTUMIS- SUOSITUKSEN?

## TUTUSTU AIHEESEEN JA TÄHÄN LISTAAN!

Sähkökatkos, sairastuminen, myrsky, tapaturma tai muu ei-toivottu yllätys arjessa. Moni asia voi johtaa siihen, ettet pääse ostoksille. Jokaisen on hyvä varmistaa, että kotoa ja vaikkapa mökiltä löytyy ruokaa, juomaa ja muita elämisen välttämättömyyksiä 72 tunnin varautumissuosituksen mukaisesti – eli nimensä mukaisesti vähintään 72 tunniksi eli kolmeksi vuorokaudeksi.

Moni saattaa juuri nyt miettiä, miten kannattaisi varautua esimerkiksi mahdollisiin sähkökatkoksiin tai vesijohtoveden saastumiseen.

Suomen Pelastusalan Keskusjärjestön (SPEK) viestinnän asiantuntija **Sanna Räsänen** suosittelee meistä jokaista varmistamaan, että meiltä löytyy riittävästi vettä, ruokaa ja muita arjen välttämättömyyksiä koko talouden tarpeisiin vähintään 72 tunniksi.

– Varautuminen on ajankohtaista ympäri vuoden, sillä koska tahansa voi tulla tilanne, että pistokkeesta ei tule sähköä tai hanasta vettä. Häiriötilanteen sattuessa on huomattavasti helpompi toimia, jos siihen on varautunut etukäteen, eikä vasta siinä vaiheessa ala miettiä, mistä saisi vettä tai miten valmistaisi ruokaa, Räsänen sanoo.

72 tunnin varautumissuosituksella tarkoitetaan, että kaikkien kotitalouksien tulisi häiriötilanteen sattuessa pärjätä vähintään 72 tuntia ilman viranomaisten apua.

– Moni ei ole tullut ajatelleeksi, että pitkittynyt sähkökatko tarkoittaa muutakin kuin että valoja ei saa päälle tai kännykkää ladattua. Se tarkoittaa myös sitä, että kauppaan ei pääse, koska kauppojen maksujärjestelmät eivät toimi, eikä autolla pääse ajamaan, koska niitä ei saa enää tankattua tai ladattua, Räsänen jatkaa.



## Mitä tarvikkeita kotoa ja mökiltä tulisi sitten löytyä?

Ohessa on Suomen Pelastusalan Keskusjärjestön ja Tokmannin kokoama lista tärkeimmistä, 72 tunnin varautumissuosituksen mukaisista tuotteista. Kaikkia listassa mainittuja tuotteita (pl. lääkkeitä) löydät hyvin varustelluista kaupoista, kuten Tokmannilta.

- ☐ **Vettä.** Hyvää varautumista on varata puhdasta juomavettä pari litraa henkeä kohden. Tarpeeseen voi varautua esimerkiksi ostamalla kaupasta vettä kätevässä, suljetuissa kanisteissa. Huomioi, että vettä tarvitaan juomisen ohella ruoanlaittoon ja hygieniaan.
- ☐ **Ruokaa.** Kotivarassa kannattaa keskittyä erityisesti hyviin säilyviin elintarvikkeisiin, kuten kala-, liha- ja papusäilykkeisiin, pähkinöihin, pastoihin, kekseihin ja kuivattuihin hedelmiin. Usein riittävä ravinnontarve aikuiselle on noin 2 000–2 500 kilokaloria vuorokautta kohden. Käytännön syistä osan ruoasta on hyvä olla sellaista, jota ei tarvitse lämmittää. Älä unohda mahdollisia erityisruokavalioita ja lemmikkejä.
- ☐ **Hygieniatarvikkeita ja lääkkeitä.** Henkilökohtaisella hygienialla tarkoitetaan omasta puhtautesta huolehtimista. Varmista, että kotoasi löytyy esimerkiksi saippuaa, käsidesiä, hammas-harja ja -tahnaa sekä tarvittavia lääkkeitä. Huolehdi myös ensiapupakkauksen olemassaolosta ja sisällöstä.

On hyvä varmistaa, että sinulta löytyvät myös esimerkiksi nämä tuotteet:

- ☐ **Paristokäyttöinen radio.** Pitkittänyt sähkökatko tarkoittaa, etteivät puhelin- ja verkkoyhteydet toimi, joten paras kanava tiedonsaantiin on radio – ja sen on toimittava ilman sähköä eli paristoilla. Varaparistot tarjoavat luonnollisesti lisää kuunteluaikaa.
- ☐ **Tulitikut ja polttopuita tulisijaan, kuten takkaan tai leivinuuniin, sekä kynttilöitä tai paristokäyttöinen taskulamppu ja/tai yleisvalaisin.** Vaihtoehtoiset valaistus- ja lämmitystavat voivat tulla tarpeeseen mahdollisen sähkökatkoksen aikana etenkin pimeään ja kylmään vuodenaikaan. Muista paloturvallisuus!
- ☐ **Puhtaita kannellisia ämpäreitä.** Ämpärit voi ottaa käyttöön esimerkiksi silloin, jos vettä pitää hakea vedenjakelupisteestä. Kannesta on apua esimerkiksi veden kuljetuksessa ja säilyttämisessä.
- ☐ **Varavirtalähde.** Sähkökatko saattaa estää puhelimen lataamisen, jolloin varavirtalähde voi tulla tarpeeseen. Muista pitää varavirtalähde valmiiksi ladattuna.
- ☐ **Ruoanlaittovälineitä.** Esimerkiksi retkikeitin ja grilli osoittautuvat hyödyllisiksi lämpimän ruoan valmistuksessa sähkökatkoksen aikana. Veden tarvetta voit vähentää esimerkiksi kertakäyttöastioilla. Muista paloturvallisuus myös ruoanvalmistuksessa!
- ☐ **Lämpömittari.** Ruoan säilyvyyden seuraaminen helpottuu, jos voit seurata lämpötilaa lämpömittarin avulla.
- ☐ **Muovipusseja, kosteuspyyhkeitä ja vessapaperia.** Juoksevan veden puuttuminen tekee esimerkiksi WC:n vetämisestä mahdottoman.
- ☐ **Ilmastointiteippiä tai tuorekelmua.** Tulipalon tai kaasu- tai säteilyvaaran vuoksi ovet, ikkunat ja ilmanvaihtoaukot on syytä sulkea. Tuorekelmusta tai ilmastointiteipistä on apua rakojen tiivistämisessä.
- ☐ **Pieni summa käteistä rahaa.** Sähkö- ja tietoliikennekatkokset saattavat johtaa häiriöihin korttimaksamisessa.
- ☐ **Alkusammutusvälineet.** Varmista, että joka kodin ja mökin perusvarusteisiin kuuluvat alkusammutusvälineet, kuten sammutuspeite, ovat käyttökunnossa ja helposti saatavilla. Huolehdi, että osaat tarvittaessa käyttää niitä.

## Jäikö jokin asia askarruttamaan?

Haluatko kenties tutustua vielä tätäkin kattavampaan listaan ja lukea lisää 72 tunnin varautumissuosituksista? Jos vastauksesi on kyllä, suosittelemme sinua vierailemaan Suomen Pelastusalan Keskusjärjestön verkkosivuilla osoitteessa 72tuntia.fi.