

# KOTIVARA

Kotivara on perheen välttämättömyystarvikkeiden varmuusvarasto. Sillä pitäisi tulla toimeen noin viikon ajan aivan arkisista poikkeavissa tilanteissa. Kotivaraan sisältyy ruokatarpeiden lisäksi vettä juomiseen ja hygieniaan, lääkkeet ja kaikki sellainen, mitä ehdottomasti tarvitaan, jos hankinnat kaupasta estyvät.

Erityisen tarpeellista se on poikkeuksellisissa tilanteissa:

- joku perheenjäsen sairastuu,
- jakelua koskeva häiriö estää hankinnat kaupasta,
- kelirikko, liikennehäiriö tms. estää yhteydet tai
- poikkeusolot, onnettomuus tms. keskeyttävät normaalin elämänkulun

Kotivarassa on hyvä olla juuri niitä tarpeita, joita normaalistikin käyttää. Jos perheessä on lemmikkieläimiä, niillekin varataan ruokaa. Varastossa pitäisi olla jotain mukaan otettavaa ja sellaisenaan syötävää, jos kotoa käsketään siirtymään vaikka väestönsuojaan.

Sähkökatkon aikaan makaroni ei paljoa lämmitä, kun sitä ei saa keitettyä. Mieti mitä elintarvikkeita tai säilykkeitä voisitte syödä kylmänäkin. Pakastimen sulaessa sieltä täytyisi syödä ruoka sulamisjärjestyksessä ja jättää pisimpään säilyvät viimeiseksi. Lyhyeksi arvioidun sähkökatkon ajaksi mitään toimenpiteitä ei suositella, sillä oven avaaminen tuo pakastimeen lämpöä.

Pidä kotivara tuoreena ja käyttökelpoisena noudattamalla "*Parasta ennen*" -suosituksia. Valitse kotivaraan sellaisia elintarvikkeita ja juomia, joita muutenkin käytät.

- Koostuu tavanomaisista elintarvikkeista ja vaihtelee ruokatottumusten mukaan
- Riittää vähintään viikoksi - kotivaraa käytetään ja täydennetään jatkuvasti
- Tarjouksia kannattaa käyttää kotivaran täydentämiseen
- Suljettavia vesiastioita, vettä puhdistavia tabletteja, joditabletteja, lääkkeet
- Välttämättömyystavaroita kuten vaipat, laastarit, radio ja paristot, taskulamppu

## Suositus kotivaran elintarvikkeista yhdelle henkilölle viikoksi:

0,5 kg	maitojauhetta 100 g:n pusseissa, vaihtoehtoisesti UHT-maitoa muutama litra
1 kg	lihaa, kalaa, makkaraa, säilykkeinä mahdollisesti myös valmisruokia
400 g	leivänpäällistä: juustoja, voileipätahnoja, marmeladia
0,5 kg	aamiaismuroja, myslejä, nuudelia tai makaronia, jälkiruokajauheita
1,5 kg	erilaista leipää; näkkileipää, pakastettuja tai pakattua limppua, korppuja, keksejä
1 kg	juureksia, kasviksia, perunoita, porkkanoita, kaalia, kuivattuja herneitä
0,5 kg	säilykkeitä ja pakasteita, marja- ja hedelmävalmisteita
0,5 l	mehutiivistettä, saadaan noin 5 l mehua
250 g	rasvaa; voita, margariinia tai öljyä
2 kg	sekalaisia kuiva-aineita; pikakahvia, teetä tai kaakaota, sokeria, kestokermaa, muusijauhetta, keittopusseja tai instantkeittoja, riisiä, kuivattuja hedelmiä

**HUOM!** Varaa suljettavia astioita **15 litraa juomavettä varten** henkeä kohden viikoksi.

# VÄESTÖNSUOJAT

Väestönsuojat rakennetaan suojaamaan ihmisiä sortumilta, räjähdyspaineelta, sirpaleilta, kaasuilta, säteilyltä ja tulipaloilta.

Rakennuksen omistajan on uudisrakentamisen yhteydessä tehtävä vähintään 600 m<sup>2</sup> rakennukseen väestönsuoja. Kunnan on tarvittaessa rakennettava yleinen väestönsuoja suojelukohteessa asuvien turvaksi. Suojelukohteella tarkoitetaan aluetta tai paikkaa, joka on todennäköinen hyökkäyskohde uhkatilanteessa.

Väestönsuojan tulee antaa turva säteilyltä, kaasuilta ja tavanomaisilta aseilta. Suomessa on suojapaikkoja lähes 3,4 miljoonalle ihmiselle. Väestönsuojat sijaitsevat asuintaloissa ja yleisissä rakennuksissa. Suojista 40 % on työpaikkojen yhteydessä ja 60 % asuntojen yhteydessä. Maaseudulla ja omakotialueilla ei yleensä ole väestönsuojia.

Kerrostalon väestönsuoja voi olla oma tai usean talon yhteinen. Se sijaitsee tavallisesti kellarissa tai alimmassa kerroksessa. Suojan oveen on kiinnitetty väestönsuojelun merkki: sininen kolmio oranssilla pohjalla. Yleisiä väestönsuojia, joista viranomaiset vastaavat, on yleensä vain suurimmissa kaupungeissa. Niiden sijainti kannattaa selvittää jo alueelle muutettaessa, koska voi tulla yllätyksenä esille, että lähin suoja onkin kaupungin yleinen.

Taloon nimettävän väestönsuojanhoitajan täytyy opetella käyttämään suojan laitteita ja laittamaan suoja käyttökuntoon. Viranomaiset antavat ohjeita radiossa, jos on siirryttävä väestönsuojoihin.

Väestönsuojaan jokaiselle mukaan

- Taskulamppuja varaparistoinen tai ladattuine akkuineen
- Tarvittavat lääkkeet ja ensiapuvälineet
- Riittävästi päälle vaatetusta
- Jotain sellaisenaan syötävää, jos ei muuta niin hernekeittopurkki ja lusikka mukaan, liha- tai/ja kalasäilykettä, hedelmiä, juomia, uht-maitoa... huomioiden kuitenkin kantamuksen kokonaispaino
- Vuodevaatteita
- Kirjoitusvälineitä

Oikeaan aikaan otetut joditabletit estävät radioaktiivisen jodin kertymisen kilpirauhaseen. Jodisuoja on erityisen tärkeä lapsille ja raskaana oleville. Tabletit otetaan vasta viranomaisen kehotuksesta. Useilla valitettavasti on kaapissaan vanhentuneet joditabletit!