



Varaudu oikein

Lue tästä esitteestä,
miten varaudut häiriötilanteeseen
ja toimit häiriötilanteessa.



Varautunut pärjää paremmin – tietoa
häiriö- ja kriisitilanteisiin varautumisesta.

Selkosuomi



Suomi.fi

Sisällysluettelo

- Sivu 3 Varaudu, niin pärjät
- 5 Monta tapaa varautua
- 6 Jokaisella täytyy olla kotivara
- 8 Toimi näin poikkeustilanteessa
- 10 Miten häiriö vaikuttaa arkeen?
- 14 Miten vaaroista saa tietoa?
- 18 Opi tärkeitä taitoja

Varaudu, niin pärjää

Jokaisen arkeen voi tulla kriisi tai häiriötilanne. Se tarkoittaa tilannetta, jolloin ihmiset eivät voi toimia tavallisesti arjessa.

Häiriötilanteen syitä on monia, esimerkiksi:

- pitkä sähkökatko
- pitkä vesikatko
- myrsky, tulva tai muu luonnonilmiö
- savu tai muu vaarallinen aine ulkoilmassa
- pandemia ja muut kriisit, jotka kestävät kauan.

Häiriötilanteessa auttaa,
että olet varautunut
eli valmistautunut etukäteen.
Silloin osaat toimia oikein,
kun jotakin yllättävää tapahtuu.

Häiriötilanteessa viranomaiset
alkavat heti selvittää tilannetta.
He eivät kuitenkaan voi auttaa kaikkia
samaan aikaan.
Siksi jokaisen täytyy varautua.



Nainen sulkee ikkunan
ja tiivistää sitten raot ilmastointiteipillä.

Monta tapaa varautua

Jokainen voi varautua häiriötilanteisiin
Mieti, mitä sinä voit tehdä.

Varautumista on

- **kotivara:** ruokaa, vettä ja tarvikkeita ainakin 3 vuorokaudeksi
- **taito toimia** häiriötilanteessa
- **kyky pysyä rauhallisena** ja jaksaa tilannetta
- **yhteistyö:** on tärkeää, että ihmiset luottavat toisiinsa ja auttavat muita.

Varautuminen ei tarkoita, että pelkää ja odotat paha tilannetta. Joskus elämässä on kuitenkin yllättäviä ja vaikeita tilanteita. Pärjää niissä paremmin, kun varaudut etukäteen.

Jokaisella täytyy olla kotivara

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

Katso ohjeet, mitä kotivara sisältää. Suunnittele oma kotivara ja hanki se.

Kotivarassa on



ruokaa, jota ei tarvitse kypsentää



juomavettä ainakin 2 litraa päivässä, eli kolmen päivän ajaksi noin 6 litraa yhdelle ihmiselle

Lista jatkuu seuraavalla sivulla.



välttämättömät lääkkeet



radio, joka toimii paristoilla



taskulamppu, joka toimii paristoilla



paristoja ja ladattu varavirtalähde



puhtaita kannellisia astioita
veden säilyttämiseen



kosteuspyyhkeitä ja käsidesiä



vähän käteistä rahaa



joditabletteja



ilmastointiteippiä

Toimi näin poikkeustilanteessa

**Häiriötilanteet ovat erilaisia,
mutta nämä ohjeet auttavat aina:**

- Ole rauhallinen.
- Selvitä, mistä on kyse.

Saat tietoa

- läheisiltä ihmisiltä
- viranomaisten verkkosivuilta
- Ylen eli Yleisradion radiokanavilta
ja osoitteesta www.yle.fi
- Noudata viranomaisten ohjeita.
- Suunnittele, miten toimit tilanteessa.
Voit kirjoittaa itsellesi listan,
jossa on tärkeimmät ohjeet.
Lista auttaa keskittymään ja toimimaan.
- Auta muita, jos voit.
- Pyydä apua, jos tarvitset.

Älä jää yksin.

Puhu läheisten tai naapureiden kanssa.

Pyydä apua kotikunnan tai järjestöjen auttavista palveluista.

- **Terveydenhuollon Päivystysapu** kertoo, mistä saat apua.
Päivystysavun puhelinnumero on **116117**.
Puhelu on ilmainen.
- **Mieli ry** antaa kriisiapua ja keskusteluapua puhelimesta ja netissä.
Lue lisää osoitteessa **www.mieli.fi**

**Soita hätänumeroon 112,
jos tarvitset apua heti.**

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

Miten häiriö vaikuttaa arkeen?

Häiriötilanne voi olla vaikea monella tavalla, varsinkin jos se kestää kauan.

Mieti seuraavien kysymysten avulla, miten voit parantaa omaa varautumistasi.

Kotivara

Onko kotonasi tarpeeksi ruokaa, jos et pääse kauppaan?

Varaudu näin:

- Huolehdi, että kotona on aina ruokaa ainakin kolmeksi päiväksi.
- Pidä kotona ruokaa, jota ei tarvitse kypsentää.
- Mieti etukäteen, miten teet ruokaa sähkökatkon aikana.

Miten pärjää, jos hanasta ei tule vettä moneen päivään?

Varaudu näin:

- Pidä kotona aina pullovettä.
- Vettä täytyy olla ainakin 2 litraa 3 päivän ajaksi jokaiselle kodin asukkaalle.

Tiedon saaminen

Miten saat tietoa, jos internet ja puhelin eivät toimi?

Varaudu näin:

- Mieti etukäteen, keneltä voit kysyä lisätietoa. Voiko naapuri auttaa?
- Osta radio, joka toimii paristoilla. Häiriötilanteista tiedotetaan Ylen radiokanavilla.

Kotona pärjääminen

**Miten pärjääät,
jos kodin lämmitys ei toimi
sähkökatkon tai muun häiriön takia?**

Varaudu ja toimi näin:

- Mieti etukäteen, mikä kodin huone on helpoin pitää lämpimänä.
- Häiriötilanteessa ole tässä huoneessa, pukeudu lämpimästi ja lämmittele peiton alla.

**Miten valaiset kodin
sähkökatkon aikana?**

Varaudu näin:

- Hanki taskulamppu tai otsalamppu.
- Huolehdi, että kotona on aina paristoja, jotka sopivat taskulamppuusi tai otsalamppuusi.

Mikä auttaa sinua jaksamaan vaikeassa tilanteessa?

Varaudu ja toimi näin:

- Hanki kotiin sähkökatkon varalle pelejä, kirjoja, paperia ja kyniä.
- Juttele läheisten ja naapureiden kanssa. Muiden ihmisten tuki auttaa vaikeassa tilanteessa.

Saitko uusia ideoita varautumiseen?



Jutteleminen auttaa,
että jaksat vaikeassa tilanteessa.

Miten vaaroista saa tietoa?

Häiriötilanteissa ja onnettomuuksissa viranomaiset antavat ohjeet, miten ihmisten täytyy toimia. Usein ensimmäiset tiedot ja ohjeet onnettomuuksista ja vaaratilanteista antaa alueen pelastuslaitos.

Jos ulkona on vaarallista, asiasta varoitetaan vaaratiedotteella ja yleisellä vaaramerkillä. Varoituksen syy voi olla esimerkiksi myrsky tai se, että ilmassa on savua tulipalon takia.

Vaaratiedote

Vaaratiedote luetaan radiossa

Ylen kanavilla.

Joskus tiedote näytetään televisiossa.

Lataa älypuheliminesi

112 Suomi -sovellus.

Silloin saat alueesi vaaratiedotteet
suoraan puhelimeesi.

Vaaratiedote kertoo,

mitä on tapahtunut.

Siinä on myös ohjeet,

miten tilanteessa täytyy toimia.

Noudata aina

vaaratiedotteen ohjeita.

Vaaramerkki

Vaaramerkki kuuluu ulkona.
Se on kova hälytysääni.
Se jatkuu ilman taukoja.
Välillä ääni nousee,
ja välillä se laskee.

Kun kuulet vaaramerkin,
mene sisälle.

Lisätietoa tilanteesta
saat vaaratiedotteesta.

Noudata ohjeita.

Viranomaiset testaavat vaaramerkkiä
lyhyellä äänimerkillä joka kuukauden
ensimmäisenä maanantaina klo 12.
Silloin sinun ei tarvitse tehdä mitään.

Näin suojaudut sisälle

Kun ulkona on vaarallista,
tavallisin ohje on:
mene sisälle.

Sisälle täytyy mennä esimerkiksi,
jos ilmassa on vaarallista savua.

Vaaratiedote kertoo,
jos sisälle täytyy suojautua.

Toimi silloin näin:

- Mene sisälle.
- Pysäytä kodin ilmanvaihto.
- Sulje ovet, ikkunat ja ilmanvaihtoaukot tiiviisti teipillä tai ilmastointiteipillä.
- Seuraa vaaratiedotteita ja toimi ohjeiden mukaan.
- Ole sisällä, kunnes viranomainen kertoo, että tilanne on ohi.

Opi tärkeitä taitoja

Lue ohjeita varautumisesta
ja varaudu erilaisiin häiriötilanteisiin.
Opettele myös ensiaputaidot.
Voit myös osallistua koulutukseen.
Koulutuksia varautumisesta ja
turvallisuustaidoista järjestää
Maanpuolustuskoulutusyhdistys MPK:
www.mpk.fi

Ensiapukursseja järjestää
Suomen Punainen Risti:
www.punainenristi.fi

Haluatko tietää lisää häiriötilanteista
ja siitä, miten pärjät niissä?
Tutustu selkokieliseen
72tuntia.fi-sivustoon:
www.72tuntia.fi

Tämä esite on tehty,
jotta osaat varautua tilanteeseen,
jossa arki ei ole tavallista.

Häiriö- ja kriisitilanteista
on lisää tietoa suomen yleiskielellä,
ruotsiksi ja englanniksi osoitteessa:
www.suomi.fi/varautuminen

Suomi.fi-palvelussa on myös
tämä Varautumisesite eri kielillä.

arabia | somali | dari | farsi | venäjä |
ukraina | sorani | pohjoissaame |
inarinsaame | koltansaame | selkosuomi |
selkoruotsi | englanti | ruotsi | suomi

Esitteen ovat tehneet yhdessä sisäministeriö,
Digi- ja väestötietovirasto sekä
varautumisen alan viranomaiset ja järjestöt.

Julkaisuvuosi 2024