

Kotivara

Elämän erityistilanteisiin

- Koostuu tavanomaisista elintarvikkeista
 - Vaihtelee ruokatottumusten mukaan
 - Vettä, lääkkeitä, joditabletteja ja välttämättömyystavaroita
- Riittää viikoksi - kotivaraa käytetään ja täydennetään jatkuvasti



SUOMEN PELASTUSALAN KESKUSJÄRJESTÖ



HUOLTOVARMUUSKESKUS



Kotivara on varmuusvarasto

Tarvitset kotivaraa monissa erityistilanteissa

- Jakeluhäiriö estää tavaran kuljetuksen kauppoihin tai hankinnat kaupasta.
- Kelirikko, liikennehäiriö tai vastaava estää yhteydet.
- Pitkä sähkökatkos häiritsee arkea.
- Perheenjäsen sairastuu.
- Poikkeusolot tai onnettomuudet keskeyttävät normaalin elämäntilanteen.

Poikkeusoloissa kotivara on välttämätön

Poikkeusoloissa voit joutua suojautumaan kotiin tai väestönsuojaan muutamaksi päiväksi. Syynä voi olla häiriö, onnettomuus tai esimerkiksi ydinonnettomuuden jälkeinen radioaktiivinen säteily laskeuma-alueilla.

Viranomaiset tiedottavat poikkeustilanteesta radion välityksellä. Välittömästi suojautumistarpeesta ilmoitetaan yleisellä vaaramerkillä.



Kotivaraan sisältyvät

- perheen viikon elintarvikkeet, myös erityisruokavaliota noudattavien tarvitsemat tarvikkeet
- vettä ja kannellisia astioita veden varaamiseksi
- lääkkeet, kotiapteekki
- hygieniatarvikkeet
- joditabletit
- lemmikkieläinten ruoka (kotieläimiä ei viedä väestönsuojaan)
- muut tarvikkeet - muun muassa radio, taskulamppu ja paristot.

Pidä kotivara tuoreena ja käyttökelpoisena noudattamalla ”parasta ennen” -suosituksia. Käytä kotivaran elintarvikkeita normaalissa arkikäytössä ja hanki uusia käytettyjen tilalle.



Valitse kotivaraan sellaisia elintarvikkeita ja juomia, joita perhe muutenkin käyttää. Ota myös huomioon erityisruokavaliot, lapset, vanhuksat ja sairaat. Ainakin osan elintarvikkeista tulee olla sellaisia, etteivät ne edellytä kylmiötä, jääkaappia tai pakastinta. Ne on myös voitava nauttia ilman kypsennystä - jopa suojaolosuhteissa (ks. lisävarasto 2).

Tarvittaessa mukaan otettavat kotivaratuotteet kannattaa hankkia niin pienissä pakkauksissa, etteivät avatut tuotteet ehdi pilaantua huoneenlämmössä.

Säteilyvaaratilanteessa kotivara on voitava suojata pölytiivisti, ettei tuotteisiin pääse radioaktiivisia aineita. Säteily ei sinänsä tuhoa elintarvikkeita, mutta niille mahdollisesti laskeutuva radioaktiivinen, näkymätön pöly saastuttaa ne. Yksinkertaisin suojaamistapa on käyttää huuhtomisen kestäviä pakkauksia. Varaa pahviin tai vastaavaan pakattujen tuotteiden suojaamiseksi esimerkiksi suuria, puhtaita muovisäkkejä.



Muista vesi!

Varaa juomavettä ja muita juomia suljettaviin astioihin yhteensä 16 litraa henkeä kohden viikoksi. Astioina voivat olla kannelliset ämpärit tai muoviset mehukanisterit. Astiat ovat tarpeellisia myös esimerkiksi putkirikon sattuessa.

Voit parantaa varastoidun, radioaktiiviselta pölyltä suojatun veden säilyvyyttä apteekista saatavilla säilöntäkemikaaleilla, esimerkiksi Micropur tai Puritabs.

Tarvitset vettä myös hygieniaan ja wc:n huuhteluun. Tämän veden ei tarvitse olla yhtä puhdasta kuin juomaveden, mutta myös se on suojattava säteilyltä.



Joditabletit suojaavat

Apteekista ostettavat joditabletit suojaavat kilpirauhasta säteilyn vaikutuksilta. Tabletit nautitaan vasta viranomaisten määräyksestä.

Oikeaan aikaan otetut joditabletit estävät radioaktiivisen jodin kertymisen kilpirauhaseen. Jodisuoja on erityisen tärkeä lapsille ja raskaana oleville.

Muiden radioaktiivisten aineiden vaikutukset voi välttää vain suojautumalla sisätiloihin ja noudattamalla viranomaisten ohjeita.

Yhden henkilön viikon kotivara

Kotivara muodostuu **perus-** ja **lisävarastosta**. Lisävarasto jakaantuu kahteen osaan. Lisävarasto 1 sisältää kotona säilytettävät ruoat ja lisävarasto 2 sellaisenaan syötävät, tarvittaessa mukaan otettavat ruoat.

1. Käytä takasivun ostoslistaa hankkiessasi kotivaraa.
2. Laske tarvittava tarvikemäärä taloudessa asuvien lukumäärän perusteella.
3. Kierrätä kaikkia varaston tarvikkeita osana normaalia ruokataloutta ”parasta ennen” -suositusta noudattaen.
4. Hanki uusi tuote käyttämäsi tilalle.



Perusvarasto: Perunaa 0,5 kg, riisiä ja makaronia 0,5 kg, öljyä ja rasvoja 0,5 kg, sokeria 0,5 kg, UHT-maitoa 1 l sekä vettä.

Lisävarasto: Perusvaraston lisäksi kootaan seuraavista ryhmistä talouden kulutustottumusten mukainen varasto.

| | | | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| Juomat, vesi herkut 16 l + 1 kg | Leipä ja viljavalmisteet 1,5 kg | Maito ja maitotuotteet 1,3 kg | Hedelmät ja marjat 1 kg | Vihannekset ja juurekset 1,5 kg | Liha, kala kana, munat 1 kg |
|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|

Lisävarasto 1, kotona:

| | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|
| Juomavettä 5 l Muita juomia 3 l* yht. 8 l | Näkkileipää, hapankorppuja Hiutaleita, jauhoja Muroja Korppuja, keksejä Pakasteleipää | Juustoa Iskukuumennettua UHT-maitoa Viiliä, jogurttia Maitojauhetta | Tuoreita hedelmiä Säilykehedelmiä Pakastemarjoja Hilloja, marmeladeja Mehutiivisteitä | Perunoita Porkkanoita Lanttua Punajuuria Maustekurkkua Kaalia Pakastevihanneksia Sieniä | Lihäsäilykkeitä** Makkaraa Kalasäilykkeitä** Kananmunia Pakastelihaa ja -kalaa Liha- ja kalaliemi- valmisteita Keittojauheita yht. 0,5 kg |
| Kahvia, teetä, kaakaota Suklaata, makeisia Suolaa, mausteita, kuivahiivaa yht. 0,5 kg | yht. 0,75 kg | yht. 0,65 kg | yht. 0,5 kg | yht. 0,75 kg | |

Lisävarasto 2, sellaisenaan syötävät, tarvittaessa mukaan otettavat, 2-3 päiväksi:

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|
| Juomavettä 5 l Muita juomia 3 l* yht. 8 l | Ruisleipää Näkkileipää, hapankorppuja Muroja Korppuja, keksejä | Iskukuumennettua UHT-maitoa Juustoa Leipärasvaa Maitojauhetta | Kuivattuja hedelmiä Säilykehedelmiä Hilloja, marmeladeja Mehutiivisteitä | Porkkanoita Tomaatteja Maustekurkkua Perunalastuja | Vakuumpakattua kestomakkaraa Lihäsäilykkeitä** Kalasäilykkeitä** |
| Pikakahvia, teetä kaakaota Suklaata, makeisia yht. 0,5 kg | yht. 0,75 kg | yht. 0,65 kg | yht. 0,5 kg | yht. 0,75 kg | yht. 0,5 kg |

Esimerkkejä

* Juomat: tuoremehut, mehujuomat, virvoitusjuomat, makuvedet, jääteet yms.

** Liha- ja kalasäilykkeet: lihapyörökät, tonnikala, nauta-sika, silli, muikku, lohi, riista

Jos sähkö on poikki pitkään

- Käytä pakastemarjat ja -vihannekset ja valmiit ruuat mahdollisimman pian.
- Jos on keittomahdollisuus, marjat voidaan keittää hilloksi tai mehuksi.
- Herkästi pilaantuvat elintarvikkeet valmistetaan mahdollisuuksien mukaan ruoaksi ja käytetään mahdollisimman nopeasti.
- Syö leivonnaiset muutaman päivän sisällä laadusta riippuen. Leivän ja pullan voi leikata ohuiksi viipaleiksi ja antaa kuivua.
- Kylmänä vuodenaikana voit säilyttää elintarvikkeita ulkona hyvin suojattuna, jos olosuhteet sallivat.

Välttämättömystarvikkeet

Kotivaraan sisältyvät myös välttämättömystarvikkeet, joita tulee varata samaksi ajaksi kuin elintarvikkeitakin.



Henkilökohtaiset
lääkkeet
Hygieniatarvikkeet
Vaipat yms.

Tölkinavaaja
Kuorimaveitsi
Tuorekelmut

Radio ja paristot
Taskulamppu ja
paristot

Pelejä
Piiustusvälineitä
Kirjoja

Tarvikkeet, joita tarvitaan kotona mutta ei oteta mukaan esimerkiksi väestönsuojaan:

Vedensäilöntäaine
Joditabletit

Pakkausmateriaalit

Kynttilät
Tulitikut

Lemmikkien ruoat

Tieto lisää turvallisuutta, varautuminen vielä enemmän

Varautuminen kotona

Kotivara toimii paitsi varastona poikkeusoloissa, myös osana normaalia ruokataloutta.

Käyttö suojautumisolosuhteissa

Osan kotivaran sisällöstä on oltava sellaista, että sitä voidaan säilyttää ja käyttää sekä kotona että väestönsuojassa, vaikka sähkö ja vesi olisivat poikki.

Käyttö suojautumisen jälkeen kotona

Poikkeusoloissa hyödykkeiden saanti voi olla vaikeaa. Kotivaran tulee olla käyttökelpoista myös suojautumisen jälkeen.



Ruokailu tuo turvallisuutta

Ruokailun henkinen puoli korostuu poikkeustilanteissa. Yhteinen ruokailu luo turvallisuudentunnetta. Siksi kotivaraan kannattaa hankkia myös ”herkkuja”.

Kun kuulet yleisen vaaramerkin

1. Mene sisälle ja pysy siellä.
2. Sulje ovet, ikkunat ja ilmanvaihtoaukot ja sammuta ilmastointi.
3. Kuuntele ohjeita radiosta, vältä puhelimen käyttöä.

Säteilyvaaratilanteessa:

4. Nauti joditabletit vasta viranomaisten kehotuksesta.
5. Suojaa ruoka ja vesi.
6. Käytä hengityssuojainta ja tiivistä pukua, jos sinun on pakko mennä ulos.

Kotivara - kaikissa olosuhteissa

Laske, paljonko tarvitset kotivaraa itsellesi ja perheellesi viikoksi.

Perusvarasto

| | Yhdelle | Koko taloudelle |
|--|--------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> Riisiä ja makaronia | 0,5 kg | |
| <input type="checkbox"/> Sokeria | 0,5 kg | |
| <input type="checkbox"/> Rasvoja | 0,5 kg | |
| <input type="checkbox"/> Perunoita | 0,5 kg | |
| <input type="checkbox"/> UHT-maitoa | 1 l | |
| <input type="checkbox"/> Vettä | | |

Lisävarastot

Juomat 16 l + Herkut 1 kg

| | |
|--|-------|
| <input type="checkbox"/> Kahvia | |
| <input type="checkbox"/> Teetä | |
| <input type="checkbox"/> Kaakaota | |
| <input type="checkbox"/> Herkut | |
| <input type="checkbox"/> Vettä | |
| <input type="checkbox"/> Muut juomat | |

Leipä ja vilja 1,5 kg

| | |
|--|-------|
| <input type="checkbox"/> Näkkileipää | |
| <input type="checkbox"/> Hapankorppuja | |
| <input type="checkbox"/> Ruisleipää | |
| <input type="checkbox"/> Pakasteleipää | |
| <input type="checkbox"/> Hiutaleita ja jauhoja | |
| <input type="checkbox"/> Muroja | |
| <input type="checkbox"/> Korppuja ja keksejä | |

Maito ja maitotuotteet 1,3 kg

| | |
|--|-------|
| <input type="checkbox"/> UHT-maitoa | |
| <input type="checkbox"/> Juustoja | |
| <input type="checkbox"/> Leipärasvaa | |
| <input type="checkbox"/> Viiliä ja jogurttia | |
| <input type="checkbox"/> Maitojauhetta | |

Vihannekset ja juurekset 1,5

| | |
|---|-------|
| <input type="checkbox"/> Porkkanoita | |
| <input type="checkbox"/> Tomaatteja | |
| <input type="checkbox"/> Maustekurkkuja | |
| <input type="checkbox"/> Perunalastuja | |
| <input type="checkbox"/> Perunoita | |
| <input type="checkbox"/> Lanttuja | |
| <input type="checkbox"/> Punajuuria | |
| <input type="checkbox"/> Kaalia | |
| <input type="checkbox"/> Pakastevihanneksia | |
| <input type="checkbox"/> Sieniä | |

Hedelmät ja marjat 1 kg

| | |
|--|-------|
| <input type="checkbox"/> Kuivattuja hedelmiä | |
| <input type="checkbox"/> Säilykehedelmiä | |
| <input type="checkbox"/> Hilloja, marmeladia | |
| <input type="checkbox"/> Mehutiivisteitä | |
| <input type="checkbox"/> Pakastemarjoja | |
| <input type="checkbox"/> Tuoreita hedelmiä | |

Liha, kala ja muna 1 kg

| | |
|---|-------|
| <input type="checkbox"/> Lihäsäilykkeitä | |
| <input type="checkbox"/> Kalasäilykkeitä | |
| <input type="checkbox"/> Kestomakkaroita | |
| <input type="checkbox"/> Kanamunia | |
| <input type="checkbox"/> Pakastelihaa ja -kalaa | |
| <input type="checkbox"/> Liha- ja kalaliemi-valmisteita | |
| <input type="checkbox"/> Keittojauheita | |

Lisätietoja:



SUOMEN PELASTUSALAN KESKUSJÄRJESTÖ

Ratamestarinkatu 11, 00520 Helsinki
Puh. (09) 476 112, faksi (09) 4761 1400
sähköposti: vaihde@spek.fi www.spek.fi



HUOLTOVARMUUSKESKUS

Pohjoinen Makasiininkatu 7 A, 00130 Helsinki
Puh. (09) 6689 151, faksi (09) 6689 1536
www.ncsa.fi