



# Varautunut pärjää paremmin

Saat tästä perusohjeet,  
miten varaudut häiriöihin ja kriiseihin  
ja toimit niiden aikana.

# Sisällysluettelo

- 3** Tiedätkö, miten varaudut erilaisiin häiriöihin ja kriiseihin ja toimit niiden aikana?
- 4** Varautua voi monella tavalla
- 5** Kotivara on varautumisen perusta
- 6** Toimi näin, kun jotakin poikkeuksellista tapahtuu
- 7** Miten häiriöt vaikuttavat arkeesi?
- 10** Miten vaaroista varoitetaan?
- 12** Opettele tarpeellisia taitoja ja tee asioita yhdessä muiden kanssa



# Tiedätkö, miten varaudut erilaisiin häiriöihin ja kriiseihin ja toimit niiden aikana?

Varautuminen tarkoittaa ennakkoon valmistautumista erilaisiin häiriö- ja kriisitilanteisiin sekä poikkeusoloihin.

## Erilaisia varautumista vaativia tilanteita ovat esimerkiksi



Pitkät sähkö- ja vesikatkot



Sisälle suojautumista vaativa tilanne vaarallisen aineen takia



Pitkät häiriöt internetin tai puhelinyhteyksien toiminnassa



Pitkään kestävät kriisit, kuten pandemia.



Luonnonilmiöt, kuten myrsky tai tulva

Jos jokin häiriö tapahtuu, se voi vaikuttaa arkeen paljon. Suomessa häiriötilanteet eivät kuitenkaan ole tyypillisiä. Poikkeuksellisiin tilanteisiin varaudutaan, vaikka uhkien toteutuminen on epätodennäköistä.

Kun jotakin poikkeuksellisissa tapahtuu, viranomaiset ja muut vastuutahot huolehtivat tilanteen hoitamisesta. Viranomaiset eivät voi kuitenkaan tehdä kaikkea yksin. Jokaisen omalla varautumisella ja toiminnalla on merkitystä.

# Varautua voi monella tavalla

Jokainen voi varautua, vaikka lähtökohdat ovat kaikilla erilaiset. Pohdi, miten sinä itse pystyisit pärjäämään paremmin.

## Varautuminen on

- **kotivaraa** ainakin 3 vuorokaudeksi
- **taitoa toimia**, kun kohtaat tavallisesta poikkeavan tilanteen
- **toimintakykyä** fyysisesti ja psyykkisesti
- **yhteisöllisyyttä** eli luottamusta ja yhteyttä muihin sekä kykyä auttaa.

Varautuminen ei tarkoita, että uskoisit jotakin paha tapahtuvan. Epätodennäköisiäkin asioita voi kuitenkin joskus sattua.



# Kotivara on varautumisen perusta

Kotivara tarkoittaa, että sinulla on kotonasi ruokaa, vettä ja muita välttämättömiä tarvikkeita ainakin 3 vuorokauden tarpeisiin.

Kotivaran tarpeet vaihtelevat jokaisella. Varaudu oman tilanteesi mukaisesti. Tarkista, että kotivara riittää kaikille kotonasi asuville.

## Kotivaran tarkistuslista:



Sellaisenaan syötävää ruokaa



Paristoja ja ladattu varavirtalähde



Juomavettä ainakin 2 litraa jokaiselle, joka päivälle



Puhtaita kannellisia astioita veden säilyttämiseen



Välttämättömät lääkkeet



Kosteuspyyhkeitä ja käsidesiä



Radio, joka toimii paristoilla tai muutoin ilman verkkovirtaa



Pieni määrä käteistä rahaa



Taskulamppu, joka toimii paristoilla tai muutoin ilman verkkovirtaa



Joditabletteja suosituksen mukaisesti



Ilmastointiteippiä

# Toimi näin, kun jotakin poikkeuksellista tapahtuu

Jokainen äkillinen häiriö ja kriisi on aina erilainen.

## **Pärjää monessa tilanteessa, kun toimit näin:**

- Pysy rauhallisena.
- Mieti, millaisesta tilanteesta on kyse, mitä toimintaohjeita tiedät siihen liittyvän, ja miten tilanne vaikuttaa sinuun, läheisiin ja lähialueen ihmisiin.
- Seuraa viranomaisten viestintää ja noudata ohjeita.
- Listaa tärkeimmät tilanteessa tehtävät asiat ja ryhdy toimeen.
- Auta muita kykysi mukaan, ja pyydä tarvittaessa itse apua.

Saat luotettavaa tietoa tilanteesta viranomaisten verkkosivulta, Yleisradion yle.fi-verkkosivulta ja Yle:n radiokanavilta.

Älä jää yksin, jos olosi on hankala. Puhu läheisten ihmisten tai naapureiden kanssa. Hae tarvittaessa apua kunnan tai järjestöjen auttavista palveluista.

Jos tarvitset kiireellisesti apua, soita hätänumeroon 112. Hätätilanne on esimerkiksi tulipalo, ihmisen loukkaantuminen tai muu tilanne, jolloin tarvitset heti avuksi palokunnan, ambulanssin tai poliisin.



# Miten häiriöt vaikuttavat arkeesi?

Häiriöt voivat aiheuttaa monenlaisia vaikeuksia. Hankalaksi arki muuttuu etenkin silloin, kun tilanne kestää pitkään.

Mieti kysymysten avulla, miten voisit parantaa varautumistasi.

## Kotivara

---

**Miten pärjät kotona olevalla ruualla, jos kauppaan ei pääse?**

### **Varaudu näin**

- Hanki kotivaraksi sellaisenaan syötävää ruokaa ainakin kolmeksi päiväksi.
- Mieti, mitä keinoja sinulla on ruuan valmistamiseen, jos sähköt ovat poikki.

**Miten pärjät, jos vettä ei tule moneen päivään?**

### **Varaudu näin**

- Pidä kotona pullovettä: ainakin 2 litraa jokaista kotisi asukasta kohti kolmeksi päiväksi.

## Tiedon saaminen

---

**Miten saat tietoa, jos internet ja puhelinyhteydet ovat poikki pitkään?**

### **Varaudu näin**

- Mieti etukäteen, keneltä tai mistä lähialueella voisit mennä kysymään lisätietoa.
- Hanki paristoilla toimiva radio. Häiriötilanteista tiedotetaan Ylen radiokanavilla.

## Kotona pärjääminen

---

**Miten pärjät, jos kodin lämmitys ei toimi ja koti kylmenee?**

### **Varaudu ja toimi näin**

- Mieti, missä yhdessä tilassa kotona saisit pidettyä lämmön pisimpään.
- Oleskele vain yhdessä tilassa.
- Varaa lämpimiä peitteitä.



## Miten valaiset kodin, jos sähköt ovat poikki pitkään?

### Varaudu näin

- Hanki taskulamppu tai otsalamppu.
- Pidä kotona lamppuun sopivia paristoja.

## Mikä auttaisi sinua jaksamaan ja miten säilyttäisit hyvän mielen hankalassa tilanteessa?

### Varaudu ja toimi näin

- Mieti, millaisella tekemisellä pitäisit yllä hyvää mieltä? Hanki kotiin esimerkiksi pelejä, kirjoja, paperia ja kyniä.
- Mieti, millaiset myönteiset keinot ovat aiemmin helpottaneet oloasi hankalissa tilanteissa. Esimerkiksi muiden ihmisten tuki auttaa jaksamaan poikkeuksellisissa tilanteissa.

Huomasitko asioita, joita voisit parantaa varautumisessasi? Olet nyt ottanut tärkeän askeleen kohti parempaa varautumista!

# Miten vaaroista varoitetaan?

Kun häiriötilanne tai onnettomuus tapahtuu, viranomaiset antavat ohjeet, miten sinun täytyy toimia. Useimmissa onnettomuus- ja vaaratilanteissa asiasta kertoo ensimmäisenä paikkakuntasi pelastuslaitos.

Äkillisistä ulkona olevista vaaroista varoitetaan vaaratiedotteella ja yleisellä vaaramerkillä. Synnä varoitukseen voi olla esimerkiksi tulipalon aiheuttama savu, myrsky tai muu vaaratilanne.



## Vaaratiedote

Vaaratiedote luetaan radiossa ja näytetään tarvittaessa televisiossa.

Siinä kerrotaan, mitä on tapahtunut ja annetaan ohjeita suojautumiseen.

Toimi tiedotteessa annettujen ohjeiden mukaan.

Lataa puhelimeesi Hätäkeskuslaitoksen 112 Suomi -sovellus. Saat alueesi vaaratiedotteet suoraan puhelimeesi, kun sallit tarvittavat ilmoitukset.



## Vaaramerkki

Vaarasta hälytetään minuutin mittaisella nousevalla ja laskevalla äänimerkillä.

Kun kuulet vaaramerkin, mene sisätiloihin.

Saat lisätietoa vaaratiedotteista. Noudata viranomaisten antamia ohjeita.

Vaaramerkkiä testataan lyhyellä äänimerkillä joka kuukauden ensimmäisenä maanantaina klo 12. Silloin sinun ei tarvitse tehdä mitään.

## Näin suojaudut sisälle

Vaaran uhatessa yleisin toimintatapa on sisälle suojautuminen. Sisälle suojaudutaan esimerkiksi silloin, jos ilmassa leviää haitallista savua. Viranomainen kertoo vaaratiedotteella, jos sisälle pitää suojautua.

### Toimi näin, kun sinut ohjeistetaan suojautumaan sisälle:

- Mene sisälle.
- Pysäytä ilmanvaihto. Sulje ovet, ikkunat ja ilmanvaihtoaukot tiiviisti.
- Seuraa viranomaisten vaaratiedotteita ja toimi ohjeiden mukaan.
- Pysy suojassa sisällä, kunnes viranomainen tiedottaa tilanteen olevan ohitse.



# Opettele tarpeellisia taitoja ja tee asioita yhdessä muiden kanssa

## Osallistu

Yhdessä muiden ihmisten kanssa asioiden tekeminen ja muiden auttaminen on tärkeää. Voit esimerkiksi osallistua yhdistyksen järjestämään toimintaan tai ryhtyä vapaaehtoiseksi. Yhteisöllisyys auttaa jaksamaan paremmin myös silloin, kun jotakin poikkeuksellista tapahtuu.

Suomessa on paljon yhdistyksiä, kuten urheiluseuroja, kulttuuriyhdistyksiä ja ystävyyskerhoja.

## Opettele

Häiriöiden ja kriisien varalta kannattaa oppia lisää varautumisesta. Ensiaputaidot on hyvä osata.

Kaikille avoimia koulutuksia varautumisesta ja turvallisuustaidoista järjestää esimerkiksi Maanpuolustuskoulutusyhdistys MPK: [mpk.fi](http://mpk.fi).

Ensiapukursseja järjestää Suomen Punainen Risti: [spr.fi](http://spr.fi).

Tämä tiivistelmä on tehty, jotta voit varautua paremmin tilanteisiin, joissa arki ei toimi kuten normaalisti. Toivottavasti se auttaa huomaamaan, mitkä asiat omassa varautumisessasi ovat hyvin ja mitä asioita haluaisit parantaa.

Lisää tietoa häiriö- ja kriisitilanteista suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi Suomi.fin oppaasta: [suomi.fi/varautuminen](https://suomi.fi/varautuminen)

Löydät tämän tiivistelmän verkko-oppaasta myös muilla kielillä.



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

Tiivistelmän on tuottanut sisäministeriö yhdessä Digi- ja väestötietoviraston sekä varautumisen ja toimintavalmiuden viranomaisten ja järjestöjen kanssa.

Julkaisuvuosi 2024