



TURVALLISESTI KOTONA

- MYÖS POIKKEUKSELLISINA AIKOINA

Moni suomalainen on saanut jo maaliskuussa käytännön esimerkin siitä, millaisia ilmiöitä yllättävä kriisitilanne voi aiheuttaa. Ihmiset ryntäsivät täydentämään ruokavarastojaan ja kauppojen tyhjät ruoka-, leipä- ja wc-paperihyllyt olivat tuttu näky parin viikon ajan.

Miten tulisi siis olla varautunut, mitä on paljon puhuttu kotivara? Miten tässä tilanteessa tulisi toimia?



Kotivara - 72h

Viranomaiset ja järjestöt suosittelevat jokaista kotitaloutta varaamaan kaikkea arjessa tarvittavaa vähintään 72 tunniksi eli kolmeksi vuorokaudeksi. Kotivaran tarkoituksena on turvata ihmisten pärjääminen yllättävissä tilanteissa, joissa kaikkea tarvittavaa ei ole saatavilla tai kotoa ei voidakaan poistua. Tällaiset tilanteet voivat vaihdella tavallisesta vatsataudista aina laajempiin yhteiskunnan häiriötilanteisiin tai jopa poikkeusoloihin, joissa nyt ollaan.

On hyvä kuitenkin muistaa, että kolmen vuorokauden kotivara on minimisuositus. Arjen häiriöt eivät noudata asiantuntijoiden suosituksia. Tavallisen flunssan tai vatsataudin kourissakin voi mennä helposti useampikin päivä. Koronaviruksen takia vaadittava karanteeni on vähintään 14 päivää eli kaksi viikkoa, mikä on jo huomattavan pitkä aika. Voi olla siis järkevää varautua pidemmäksikin aikaa, jos se on mahdollista.

Millaisia asioita kotivaran olisi hyvä sisältää?

Monelle varmasti tulee ensimmäisenä mieleen riittävän ruokamäärän varaaminen. Ruokaan liittyen tulisi huomioida myös sen säilyminen, mutta sellaisia tuotteita, joita ei normaalistikaan tule käytettyä, ei kannata hankkia, jottei tule turhaa ruokahävikkiä. Häiriötilanteet voivat vaikuttaa esimerkiksi sähkönjakeluun, jolloin jääkaappikaan ei pidä ruokia kylmänä. Sähkönjakelun tavoin vaikutuksia voi olla myös vedenjakeluun. Monesti vedenjakelun häiriöiden aikana kyetään perustamaan jakelupisteitä, mutta juotavaakin on silti hyvä varata.

Ruoan ja juoman lisäksi täytyy muistaa kaikki muutkin arkeen kuuluvat tavarat. Lemmikkien ruoat, ensiapuvälineet, lääkkeet ja muut taloustavarat – kuten se wc-paperi – pitää huomioida. Oma arkea on hyvä tarkastella tästä näkökulmasta.

Mitkä asiat ovat välttämättömiä? Entä Onko jotain muita sellaista, joka vaikuttavat juuri sinun hyvinvointiisi ja joita haluaisit pitää saatavilla myös häiriötilanteessa? Deodorantti, hammastahna, käsivoide, huulirasva? Hyvinvointi on keskeinen osa ihmisen kriisinkestävyttä.

Mitä tässä tilanteessa voi vielä tehdä?

Kotivaran hankkiminen on järkevää, mutta hamstraamiselle ei ole tarvetta. Kuten nyt on nähty, jos kaikki ryntäävät tekemään isoja ostoksia yhtä aikaa, joistain tuotteista syntyy tilapäisesti pulaa ja joku niitä tarvitseva jää niitä ilman.

Osta vain tarpeeseen erityisesti niitä tuotteita, joista on nyt muutenkin pulaa.

Suunnittele ostokset eteenpäin viikoiksi, älä kuukausiksi.

Kannattaa myös tutustua erilaisiin kotiinkuljetuspalveluihin. Niistä voi olla apua etenkin, jos kotoa poistuminen ja kaupassa käynti estyy pidemmäksi aikaa kokonaan.

Se, mitä erityisesti nyt kannattaa tehdä, on pohtia ja päivittää omia suunnitelmiaan sen varalle, että sairaus osuu omalle kohdalle, omaan perheeseen tai lähipiiriin. Miten kaupassa käymisestä, ruuan teosta, lasten ja lemmikkien hoitamisesta pystytään silloin huolehtimaan? Pystytekö järjestämään naapureiden



Helsingin Pelastusliitto ry

kesken tai taloyhtiössä toisillenne tarvittaessa apua esimerkiksi kaupassa käymiseen? Näiden asioiden miettiminen voi tuntua ikävältä, mutta valmis suunnitelma tuo mielenrauhaa. Pidä huolta ihmissuhteistasi ja etenkin niistä asioista, jotka vaikuttavat sinun hyvinvointiisi, se parantaa sinun kriisinkestävyttäsi.

Miten jatkossa?

Elämme tällä hetkellä poikkeuksellisia aikoja. Tämä on yhdenlainen poikkeustilanne, mutta yhteiskunnan häiriöitä ja poikkeusoloja on myös muunlaisia. Niihin varautumisessa paljon samaa, mutta myös jotain erilaista. Mihin kaikkeen pitäisi varautua ja miten sen voi tehdä? Tämän ja paljon muuta asumisen turvallisuudesta opit Helsingin Pelastusliiton kursseilla. Ilmoittaudu osoitteessa <https://www.helpe.fi/> lähiopetus aloitetaan heti kun siihen on taas mahdollisuus, nyt kursseja on avattu elokuulle.