



**HELSINGIN
VÄESTÖNSUOJELU-
YHDISTYS RY.**

Kotivara



Elämän erityistilanteisiin

- Koostuu tavanomaisista elintarvikkeista
- Vaihtelee ruokatottumusten mukaan
- Astioita veden säilyttämiseen, lääkkeitä, joditabletteja ja kotitalouskohtaiset tarvikkeet
- Riittää viikoksi - kotivaraa käytetään ja täydennetään jatkuvasti



Osoite:
Siltavuorenranta 16 B
00170 Helsinki

Puhelin:
09 278 2018

Fax:
09 278 2032

E-mail:
hvssy@kolumbus.fi

WWW
www.kolumbus.fi/hvssy

	<p>HELSINGIN VÄSTÖNSUOJELU- YHDISTYS RY.</p>	<p><i>Kotivara</i></p>	
---	---	------------------------	---

Kotivara on varmuusvarasto

Tarvitset kotivaraa monissa erityistilanteissa

- * Jakeluhäiriö estää tavaran kuljetuksen kauppoihin ja hankinnat kaupoista
- * Kelirikko, liikennehäiriö tai vastaava estää yhteydet
- * Pitkä sähkökatkos häiritsee arkea
- * Perheenjäsen sairastuu
- * Poikkeusolot tai onnettomuudet keskeyttävät normaalin elämäntavan

Poikkeusoloissa kotivara on välttämätön

Poikkeusoloissa voit joutua suojautumaan kotiin tai väestönsuojaan muutamaksi päiviksi.

Syynä voi olla häiriö, onnettomuus tai esimerkiksi ydinonnettomuuden jälkeinen radioaktiivinen säteily laskeuma-alueella.



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

Kotivaraan sisältyvät

- * Perheen viikon elintarvikkeet, myös erityisruokavaliota noudattavien tarvikkeet
- * Vettä ja kannellisia astioita veden varaamiseksi
- * Lääkkeet, kotiapteekki
- * Hygieniatarvikkeet
- * Joditabletit
- * Lemmikkieläinten ruoka (kotieläimiä ei viedä väestönsuojaan)
- * Muut tarvikkeet mm. 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 huomioon erityisruokavaliot, lapset, vanhukset ja sairaat. Ainakin osan elintarvikkeista tulee olla sellaisia, etteivät ne edellytä kylmiötä, jääkaappia tai pakastinta.

<p>Osoite: Siltavuorenranta 16 B 00170 Helsinki</p>	<p>Puhelin: 09 278 2018</p>	<p>Fax: 09 278 2032</p>	<p>E-mail: hvssy@kolumbus.fi</p>	<p>WWW www.kolumbus.fi/hvssy</p>
--	--	------------------------------------	---	---

	<p>HELSINGIN VÄESTÖNSUOJELU- YHDISTYS RY.</p>	<p><i>Kotivara</i></p>	
---	--	------------------------	---

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 huoneenlämmössäkään. 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 esim. suuria, puhtaita muovisäkkejä.

Muista vesi!

Varaa juomavettä ja muita juomia suljettaviin astioihin yhteensä 16 litraa henkeä kohti viikoksi. Astioina voivat olla kannelliset ämpärit tai muoviset mehukansiterit.

Astiat ovat tarpeellisia myös esim. putkirikon sattuessa. Voit parantaa varastoidun, radioaktiiviselta pölyltä suojatun veden säilyvyyttä apteekista saatavilla säilöntäkemikaaleilla, esim. 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

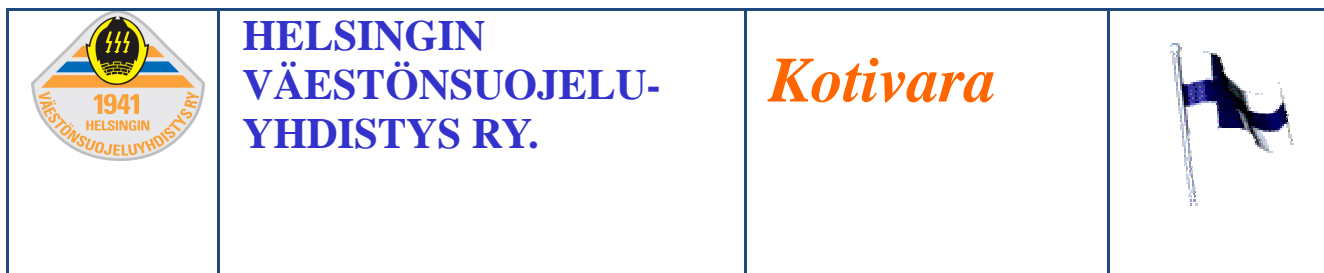
Apteekista ostettavat joditabletit suojaavat kilpirauhasta säteilyn vaikutuksilta. Tabletit nautitaan vasta viranomaisten määräyksestä.

Oikeaan aikaan otetut joditabletit radioaktiivisen jodin kertymisen kilpirauhaseen.

Jodisuoja on erityisen tärkeä lapsille ja raskaana oleville.

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

<p>Osoite: Siltavuorenranta 16 B 00170 Helsinki</p>	<p>Puhelin: 09 278 2018</p>	<p>Fax: 09 278 2032</p>	<p>E-mail: hvssy@kolumbus.fi</p>	<p>WWW www.kolumbus.fi/hvssy</p>
--	--	------------------------------------	---	--



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

- * Mene sisälle ja pysy siellä
- * Sulje ovet, ikkunat ja ilmanvaihtoaukot ja sammuta ilmastointi
- * Kuuntele ohjeita radiosta, vältä puhelimen käyttöä

Säteilyvaaratilanteessa

- * Nauti joditabletit vasta viranomaisten kehotuksesta
- * Suojaa ruoka ja vesi
- * Käytä hengityssuojainta ja tiivistä pukua, jos sinun on pakko mennä ulos

Osoite: Siltavuorenranta 16 B 00170 Helsinki	Puhelin: 09 278 2018	Fax: 09 278 2032	E-mail: hvssy@kolumbus.fi	WWW www.kolumbus.fi/hvssy
---	--------------------------------	----------------------------	-------------------------------------	--

	<p>HELSINGIN VÄSTÖNSUOJELU- YHDISTYS RY.</p>	<p><i>Kotivara</i></p>	
---	---	-------------------------------	---

Yhden henkilön viikon kotivara

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

tarvittaessa mukaan otettavat ruoat.

1. Käytä oheista ostoslistaa hankkiessasi kotivaraa
2. Laske tarvittava tarvikemäärä taloudessa asuvien lukumäärän perusteella
3. Kierrätä kaikkia varaston tarvikkeita osana normaalia ruokataloutta ”parasta ennen”- suosituksia 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 ja 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 ja munat 1 kg |

Lisävarasto1. kotona:

Juomavettä 5l	Kahvia, teetä, kaakaota
Muita juomia 3 l	Suklaata, makeisia
(tuoremehut, mehujuomat, virvoitusjuomat)	Suolaa, mausteita, kuivahiivaa
yht. 8 l	yht. 0,5 kg

Näkkileipää, hapankorppuja	Juustoa
Hiutaleita, jauhoja	Iskukuumennettua UHT- maitoa
Muroja	Viiliä, jogurttia
Korppuja, keksejä	Maitojauhetta
Pakasteleipää	yht. 0,65 kg
yht. 0,75 kg	

<p>Osoite: Siltavuorenranta 16 B 00170 Helsinki</p>	<p>Puhelin: 09 278 2018</p>	<p>Fax: 09 278 2032</p>	<p>E-mail: hvssy@kolumbus.fi</p>	<p>WWW www.kolumbus.fi/hvssy</p>
--	--	------------------------------------	---	---

	<p>HELSINGIN VÄESTÖNSUOJELU- YHDISTYS RY.</p>	<p><i>Kotivara</i></p>	
---	--	-------------------------------	---

Tuoreita hedelmiä
Säilykehedelmiä
Pakastemarjoja
Hilloja, marmeladia
Mehutiivisteitä
yht. 0,5 kg

Perunoita
Porkkanoita
Lanttua
Punajuuria
Maustekurkkua
Kaalialia
Pakastevihanneksia
Sieniä
yht. 0,75 kg

Lihäsäilykkeitä (lihapyörykät, nauta-sika, riista)
Makkaraa
Kaläsäilykkeitä (tonnikala, silli, muikku, lohi)
Kananmunia
Pakastelihaa ja -kalaa
Liha- ja kalaliemivalmisteita
Keittojauheita
yht. 0,5 kg

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

Juomavettä 5l
Muita juomia 3 l
(tuoremehut, mehujuomat, virvoitusjuomat) **yht. 0,5 kg**
yht. 8 l

Pikakahvia, teetä, kaakaota
Suklaata, makeisia



Näkkileipää, hapankorppuja
Ruisleipää
Muroja
Korppuja, keksejä
yht. 0,75 kg

Juustoa
Iskukuumennettua UHT- maitoa
Leipärasvaa
Maitojauhetta
yht. 0,65 kg

Kuivattuja hedelmiä
Säilykehedelmiä
Hilloja, marmeladia
Mehutiivisteitä
yht. 0,5 kg

Porkkanoita
Tomaatteja
Maustekurkkua
Perunalastuja
yht. 0,75 kg

<p>Osoite: Siltavuorenranta 16 B 00170 Helsinki</p>	<p>Puhelin: 09 278 2018</p>	<p>Fax: 09 278 2032</p>	<p>E-mail: hvssy@kolumbus.fi</p>	<p>WWW www.kolumbus.fi/hvssy</p>
--	--	------------------------------------	---	---

	<p>HELSINGIN VÄESTÖNSUOJELU- YHDISTYS RY.</p>	<p><i>Kotivara</i></p>	
---	--	------------------------	---

Vakuumpakattua kestromakkaraa
Lihäsäilykkeitä (lihapyörökät, nauta-sika, riista)
Kalasäilykkeitä (tonnikala, silli, muikku, lohi)
yht. 0,5 kg

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 ruuaksi ja käytetään mahdollisimman nopeasti
- * Syö leivonnaiset muutaman päivän sisällä laadusta riippuen
- * Leivän ja pulla voi leikata ohuiksi siivuksi ja antaa kuivua
- * Kylmänä vuodenaikana voit säilyttää elintarvikkeita ulkona hyvin suojattuna, jos olosuhteet sallivat

Välttämättömyystarvikkeet

Kotivaraan sisältyvät myös välttämättömyys tarvikkeet, joita tulee varata samaksi ajaksi kuin elintarvikkeitakin

Henkilökohtaiset lääkkeet	Tölkinavaaja
Hygieniatarvikkeet	Kuorimaveitsi
Vaipat yms.	Tuorekelmut
Radio ja paristot	Pelejä
Taskulamppu ja paristot	Piirrustusvälineitä
	Kirjoja

Tarvikkeet, joita tarvitaan kotona mutta ei oteta mukaan esim. väestönsuojaan

Vedensäilöntäaine	Pakkausmateriaalit
Joditabletet	Lemmikkien ruoat
Kynttilät	
Tulitikut	

<p>Osoite: Siltavuorenranta 16 B 00170 Helsinki</p>	<p>Puhelin: 09 278 2018</p>	<p>Fax: 09 278 2032</p>	<p>E-mail: hvssy@kolumbus.fi</p>	<p>WWW www.kolumbus.fi/hvssy</p>
--	--	------------------------------------	---	---



**HELSINGIN
VÄESTÖNSUOJELU-
YHDISTYS RY.**

Kotivara



Laske, paljonko tarvitset koko varaa itsellesi ja perheellesi viikoksi.

	Yhdelle/ Koko perheelle	Yhdelle/ Koko perheelle
Perusvarasto		Vihannekset ja juurekset 1,5 kg
<input type="checkbox"/> Riisiä ja makaronia	0,5 kg /	<input type="checkbox"/> Porkkanoita /
<input type="checkbox"/> Sokeria	0,5 kg /	<input type="checkbox"/> Tomaatteja /
<input type="checkbox"/> Rasvoja	0,5 kg /	<input type="checkbox"/> Maustekurkkuja /
<input type="checkbox"/> Perunoita	0,5 kg /	<input type="checkbox"/> Perunalastuja /
<input type="checkbox"/> UTH-maitoa	1 l /	<input type="checkbox"/> Perunoita /
<input type="checkbox"/> Vettä	/	<input type="checkbox"/> Lanttuja /
		<input type="checkbox"/> Punajuuria /
		<input type="checkbox"/> Kaalia /
Lisävarastot		<input type="checkbox"/> Pakastevihanneksia /
Juomat 16 l + Herkut 1 kg		<input type="checkbox"/> Sieniä /
<input type="checkbox"/> Kahvia /		
<input type="checkbox"/> Teetä /		Hedelmät ja marjat 1 kg
<input type="checkbox"/> Kaakaota /		<input type="checkbox"/> Kuivattuja hedelmiä /
<input type="checkbox"/> Herkut /		<input type="checkbox"/> Säilykehedelmiä /
<input type="checkbox"/> Vettä /		<input type="checkbox"/> Hilloja, marmeladia /
<input type="checkbox"/> Muut juomat /		<input type="checkbox"/> Mehutiivisteitä /
		<input type="checkbox"/> Pakastemarjoja /
Leipä ja vilja 1,5 kg		<input type="checkbox"/> Tuoreita hedelmiä /
<input type="checkbox"/> Näkkileipää /		
<input type="checkbox"/> Hapankorppuja /		Liha, kala ja muna 1kg
<input type="checkbox"/> Ruisleipää /		<input type="checkbox"/> Lihäsäilykkeitä /
<input type="checkbox"/> Pakasteleipää /		<input type="checkbox"/> Kalasäilykkeitä /
<input type="checkbox"/> Hiutaleita ja jauhoja /		<input type="checkbox"/> Kestomakkaroita /
<input type="checkbox"/> Muroja /		<input type="checkbox"/> Kananmunia /
<input type="checkbox"/> Korppuja ja keksejä /		<input type="checkbox"/> Pakastelihaa ja
Maito ja maitotuotteet 1,3 kg		-kalaa /
<input type="checkbox"/> UTH-maitoa /		<input type="checkbox"/> Liha- ja kalaliemi /
<input type="checkbox"/> Juustoja /		<input type="checkbox"/> Keittojauheita /
<input type="checkbox"/> Leipärasvaa /		
<input type="checkbox"/> Väliä ja jugurttia /		
<input type="checkbox"/> Maitojauhetta /		

Osoite:
Siltavuorenranta 16 B
00170 Helsinki

Puhelin:
09 278 2018

Fax:
09 278 2032

E-mail:
hvssy@kolumbus.fi

WWW
www.kolumbus.fi/hvssy