

KEMI

VARAUTUMIS- OPAS

Opas sinun
turvallisuutesi
tueksi.
Ota talteen!





1. Mitä on varautuminen ja miksi se on tärkeää?

Varautuminen tarkoittaa toimenpiteitä, joilla turvataan arjen jatkuvuus tilanteissa, joissa normaali yhteiskunnan toiminta häiriintyy. Poikkeusoloja voivat aiheuttaa esimerkiksi:

- Pitkä sähkökatko
- Tietoliikenteen laaja häiriö
- Sään ääri-ilmiöt, kuten myrskyt tai tulvat
- Lääkepula tai elintarvikejakelun keskeytyminen
- Pandemia tai biologinen uhka
- Sota tai muu yhteiskunnallinen kriisi

Suomalaiset ovat hyvin omatoimisia, mutta lisää huomiota tarvitaan perheiden ja yksilöiden varautumisessa. Poikkeusoloissa julkisten palveluiden saatavuus voi heikentyä tilapäisesti, ja viranomaisilla voi kestää jopa tunteja tai päiviä saavuttaa apua tarvitsevat.

Kun kotitaloudet, kaupunki ja viranomaiset varautuvat yhdessä, kriisien vaikutukset jäävät mahdollisimman pieniksi.

Kotitalouksien varautumisesta on suuri apu yhteiskunnalle ja ennen kaikkea ihmiselle itselleen. Siksi jokaisen kannattaa varautua häiriötilanteisiin.

Kaupungin rooli poikkeusoloissa

Valmiuslaissa kaupungille on määritelty tehtäviä, joita ne hoitavat yhteistyössä valtion ja muiden viranomaisten kanssa. Kaupunki vastaa mm. palveluiden jatkuvuudesta, tiedottamisesta ja viranomaisyhteistyöstä. Tavoitteena on turvata asukkaiden hyvinvointi myös vaikeissa tilanteissa.

Poikkeusoloissa kaupunki koordinoi toimintaa, toteuttaa tehtyjä suunnitelmia, suojelee väestöä, osallistuu tarvittaessa pelastuslaitoksen tukena evakuoitien toteutukseen ja huolehtii kriittisen infran toiminnasta.

Sosiaali- ja terveystoimesta sekä pelastuslaitoksen toiminnasta vastaa Lapin hyvinvointialue, ei Kemin kaupunki.

2. Viestintä häiriötilanteessa

Olemme hyvin riippuvaisia sähköstä, tietotekniikasta ja tietoverkoista. Häiriö sähköverkossa vaikuttaa arkeen nopeasti. Häiriötilanteessa oikea tiedon saanti on tärkeää ja sen tekee vaikeaksi se tosiasia, että monet tiedonvälityskanavat toimivat sähköllä. Puhelinverkot on suunniteltu toimimaan sähkökatkojen aikana akkuvoimalla enintään muutaman tunnin.

Mistä saan tietoa?

- Niin kauan kuin tietoliikenneyhteydet toimivat ja akut riittävät, nettiin pääsee hakemaan tietoa. Sieltä pääset kaupungin verkkosivuille ja sosiaalisen median kanaviin.
- Kaupunki voi viestiä kuntalaisille myös suoraan tekstiviestillä. On syytä huomata, että salainen numero estää tekstiviestien lähettämisen.
- Jos puhelin- ja tietoliikenneyhteydet lakkaavat toimimasta, viranomaiset antavat ohjeita radion kautta. Tätä varten tarvitset pattereilla toimivan radion.

- Luotettavia tiedonlähteitä ovat mm. Yleisradion kanavat, kunnan viestintäkanavat sekä sähkö- ja vesiyritysten viestintäkanavat.
- Lataa puhelimeesi 112 Suomi -sovellus. Kaikki vaara- ja muut viranomaistiedotteet välitetään siihen. Muista sallia sovellukselle sijaintisi käyttö, jotta saat tiedotteet.
- Lisäksi voidaan käyttää perinteisiä paperisia ilmoituksia päivittäistavarakaupoissa, kirjastoissa ja muissa yleisissä / julkisissa tiloissa.

Kemin kaupunki perustaa poikkeusoloissa päiväkotien ja koulujen yhteyteen palvelupisteitä, jotka välittävät tarvittaessa tietoa, vettä ja ruokaa oman alueensa asukkaille sekä rakentavat tilannekuvaa kaupungissa vallitsevista olosuhteista.

3. Sähköt poikki – varautuminen sähkökatkoon

Kun sähköt ovat poikki, eivät jääkaappi ja pakastin pysy pitkään kylminä. Automaatit, pistokkeet ja lämmitysvälineet eivät toimi. Jossain vaiheessa akuista loppuu virta. Miten teet ruokaa ilman sähköjä?

Ruoanvalmistus

Lämmintä ruokaa voi valmistaa sisällä takassa sekä pihalla esimerkiksi retkikeittimen tai grillin avulla. Muista käsitellä tulta varovaisesti ja pidä sammutusvälineet lähellä.

Kylmätuotteet

Vältä jääkaapin ja pakastimen avaamista, jotta tuotteet säilyvät pidempään. Kiinnitä huomiota kylmätuotteiden käyttöön ja varastointiin, jotta ruoka ei ehdi mennä pilalle ja sitä riittää pidempään.

- Säilytä pilaantuvat elintarvikkeet kylmänä vuoden aikana ulkona hyvin suojattuina.
- Pakastimen avaamista kannattaa välttää ruokien sulamisen estämiseksi.
- Suojaa kylmälaitteiden alustat sulamisvesiltä.

Asuminen kylmässä, asunnon lämpötila laskee ilman sähköä

Suurin osa asunnoista lämpenee sähkön avulla, sillä myös

kauko- ja maalämpö tarvitsevat toimiakseen sähköä. Varsinkin talvella asunnon kylmeneminen tulee nopeasti ongelmaksi. Takkaa ja muita tulisijoja lukuun ottamatta kaikessa lämmittämisessä tarvitaan sähköä.

Pukeutumisella voit vaikuttaa siihen, että pysyt lämpimänä. Tarvittaessa vedä myös pipo päähän ja hanskat käteen. Kylmällä puutalot kylmenevät +10 asteeseen alle vuorokaudessa. Elementtikerrostalo kylmenee noin kahdessa ja jyrävä kivitalo noin kolmessa vuorokaudessa. Sähköjen palattua talojen lämmittäminen vie aikaa.

Jos sähkökatko tapahtuu talvipakkasilla, koti viilenee äkkiä. On tärkeää pysyä lämpimänä.

- Varaa kaikille riittävästi lämpimiä vaatteita ja peittoja.
- Syö hyvin ja lepää riittävästi.
- Puulämmitteinen uuni tai takka ovat hyviä varalämmön lähteitä.
- Sulje ikkunat ja pidä ulko-ovi kiinni. Lämpö karkaa nopeasti, jos ulko-ovi avataan usein.
- Yritä pitää yksi tila asunnosta lämpimänä. Sulje ulompien huoneiden ja kulmahuoneiden ovet ja tuki veto matoilla tai pyyhkeillä.
- Jos joudut nukkumaan kylmässä asunnossa, siirrä vuoteet mahdollisimman lämpimään tilaan. Kaiva esiin kaikki täkit ja viltit. Hyvässä makuupussissa tärkenet hyvin.

4. Vedentulo katkeaa

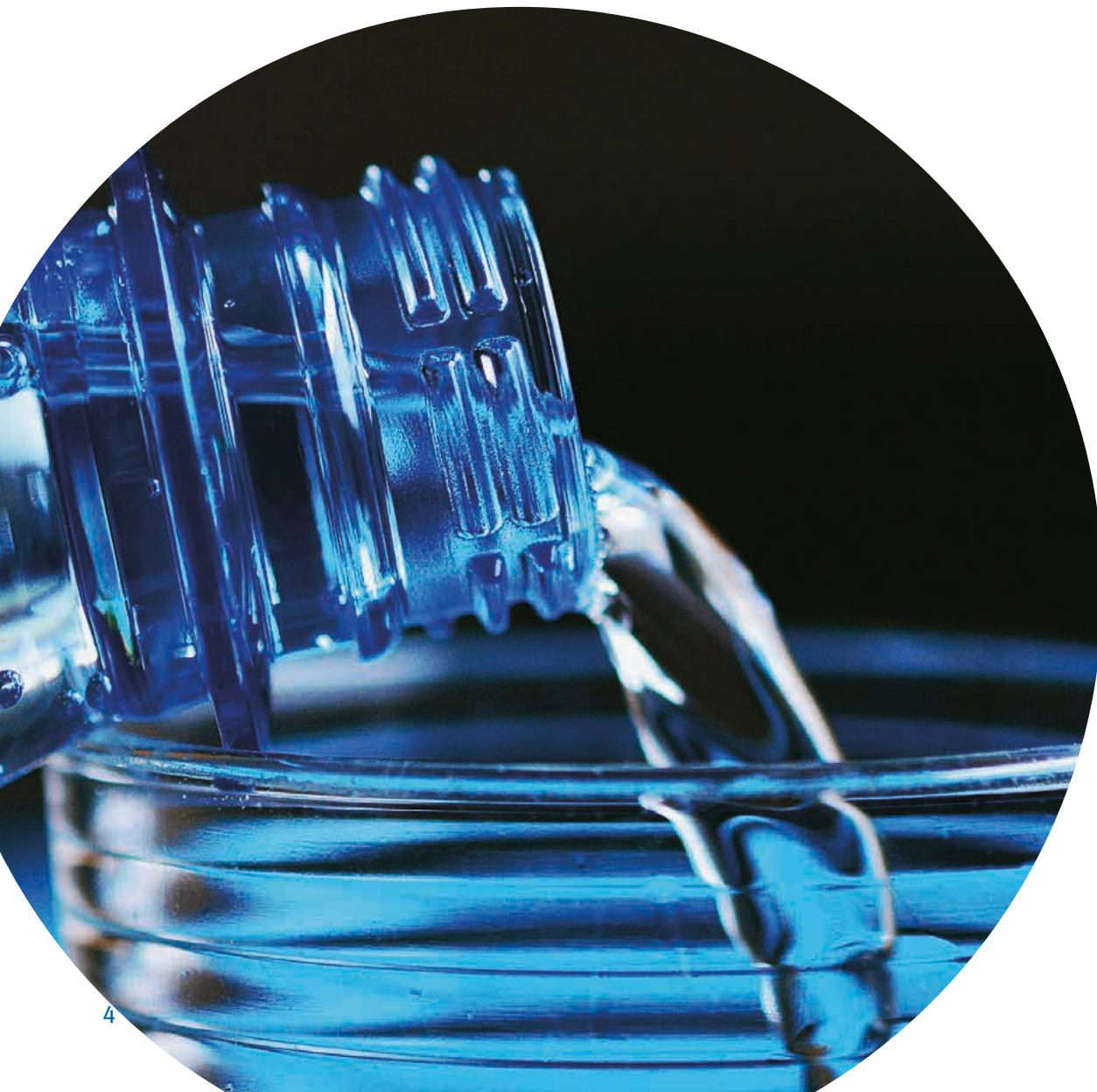
Kotoa pitäisi löytyä astioita veden hakemiseen ja säilyttämiseen

Vesikatko voi johtua esimerkiksi sähkökatkosta tai veden säästymisestä. Vaikka yli vuorokauden mittaisissa vesi-huollon häiriötilanteissa järjestetään usein varavedenjakelu, olisi helpompaa, jos kotoa löytyisi varmuuden vuoksi edes muutama litra kaupasta ostettua pullovettä. Pitkässä sähkökatkossa vettä saattaa tulla aluksi, mutta vedentulo voi lakata jossain vaiheessa. Joissain kiinteistöissä vedentulo voi lakata heti.

Tarvitset juotavaksi vettä ainakin 2 litraa joka päivä. Varaa tämän verran vettä jokaiselle perheenjäselle ainakin kolmen vuorokauden tarpeeseen. Varaa vettä myös ruoanvalmistukseen sekä lemmikeille. Varaa puhkaita, kannellisia astioita tai ämpäreitä, joissa voit kuljettaa ja säilyttää vettä. Jos vesikatko pitkittyy, järjestämme asukkaille tilapäisiä vedenjakelupisteitä. Niiltä voi hakea vettä omaan astiaan.

Vesihuolto ja sanitaatio pitkässä sähkökatkossa

- Pitkässä sähkökatkossa vedentulo lakkaa jonkin ajan kuluttua.
- Varaudu tilanteeseen kannellisilla astioilla tai kanistereilla, joilla voi noutaa vettä esimerkiksi vedenjakelupisteistä.
- Lyhytaikaisiksi arvioituissa häiriötilanteissa tarpeet voi tehdä vessanpönttöön, kunhan vessaa ei vedä.
- Jos sähkökatko kestää pitkään, voit tehdä tarpeesi muovipussiin, joka on asetettu wc-pöntön renkaan alle. Laita pussiin runsaasti nestettä imevää kuiviketta, kuten wc-paperia tai sanomalehtisilppua. Sulje pussi hyvin. Pakkaa suljetut pussit kahden muun muovipussin sisälle. Sulje uloin pussi huolella ja vie se sekajätteeseen.
- Tarvitseeko joku apua naapurissasi tai lähipiirissäsi veden kuljettamisessa?
- Seuraa Kemin Vesi- ja Energia Oy:n ja kaupungin tiedotusta ja ohjeita.



5. Väestönsuojelu on ihmisten suojaamista sotatilanteessa

Väestönsuojelun tarkoituksena on suojata Suomessa asuvia ihmisiä sotatilanteessa aseellisilta hyökkäyksiltä.

Väestönsuojelua ovat väestön varoittaminen vaarasta, suojaaminen väestönsuojiiin ja evakuointi eli väestön siirtäminen turvallisempaan paikkaan. Väestönsuojeluun kuuluvat myös lääkintähuolto sekä sammutus- ja pelastustoiminta.

Väestönsuoja antaa turvaa

Väestönsuoja on tarkoitettu suojaamaan väestöä sotilaallisen hyökkäyksen aikana. Se on rakennukseen tai sen yhteyteen tehty erillinen tila tai erillinen rakennus, jonka tehtävä on antaa suojaa siellä, missä ihmiset normaalistikin liikkuvat, käyvät töissä ja asuvat.

Normaalioloissa väestönsuoja on yleensä harrastustilana, varastona tai jossain muussa käytössä. Lain mukaan suoja tulee ottaa käyttöön 72 tunnin kuluessa, jos viranomainen käskee.

Väestö siirretään tarvittaessa turvallisemmalle alueelle

Monilla alueilla ei ole lainkaan yleisiä suojatiloja tai ne eivät riitä kaikille. Omakotitaloalueilla ja maaseudulla ei väestönsuojia yleensä ole. Tällöin suojatoimista vastaavat asukkaat itse ja silloin suojaudutaan tilapäisiin suojiin eli käytännössä kotona sisätiloihin. Esimerkiksi säteilyonnettomuustilanteissa sisälle suojautuminen ja ilmanvaihdon pysäyttäminen ovat riittäviä toimenpiteitä. Tarvittaessa pelastusviranomaiset huolehtivat evakuoinnista eli väestön siirtämisestä turvaan toiselle alueelle.

Evakuointi voi joissakin tilanteissa olla todennäköisempi suojauskeino kuin väestönsuoja

Väestönsuojia ei ole kaikkialla. Niitä on rakennettu sinne, missä on eniten suojattavia ihmisiä. Kaikki alueet ja paikkakunnat eivät myöskään ole yhtä riskialttiita sota-aikana. Siksi kaikissa kunnissa ei ole yleisiä väestönsuojia.

Kuntien evakuointisuunnitelmien sisällöistä ei kuitenkaan ole tarjolla tarkempia yksityiskohtia, sillä ne ovat salassa pidettävää tietoa. Kemissä on yli 20 000 väestönsuojapaikkaa,

Miten toimit, jos kuulet yleisen vaaramerkin?

Vaara- ja hätätilanteissa viranomaiset varoittavat ihmisiä vaaratiedotteella ja yleisellä vaaramerkillä. Suojautuminen

lähimpiin sisätiloihin ja ohjeiden mukainen toiminta vaaratilanteessa ovat ensimmäiset ja yleensä riittävät suojautumiskeinot.

Yleinen vaaramerkki on minuutin pituinen nouseva ja laskeva äänimerkki. Se kuuluu väestöhälyttimestä ja varoittaa ulkona olevaa väestöä uhkaavasta, välittömästä vaarasta.

Kun kuulet yleisen vaaramerkin:

- Siirry sisälle. Pysy sisällä.
- Sulje ovet, ikkunat ja tuuletusaukot, tiivistä raot. Pysäytä koneellinen ilmanvaihto.
- Avaa radio ja odota rauhallisesti ohjeita.
- Vältä puhelimen käyttöä, etteivät linjat tukkeudu.
- Älä poistu alueelta ilman viranomaisten kehotusta, ettet joutuisi vaaraan matkalla.
- Ota joditabletti vain, jos viranomainen kehottaa.
- Jos olet kotona säteilytilanteessa, voit varata juotavaa ja syötävää tiiviisiin astioihin.



6. Suojaa itseäsi ja muita tartuntataudeilta

Tartuntatauti

on esim. viruksen, bakteerin, loisen tai sienen aiheuttama. Tartuntataudeista yleisimpiä ovat erilaiset hengitysteitse tarttuvat infektiot kuten influenssa, koronavirus tai tavalliset nuhakuumeet sekä erilaiset suolistoinfektiot.

Epidemia

on tauti, joka tarttuu suureen osaan jonkin alueen väestöstä.

Pandemia

taas tarkoittaa yli maanosien ulottuvaa epidemiaa.

Tartuntatautien välttämiseen voi jokainen varautua omalta osaltaan:

- Huolehdi aina hygieniasta – varmista esimerkiksi, että juomavesi on puhdasta ja elintarvikkeet käyttökelpoisia.
- Ota tarvittavat rokotukset ajallaan.
- Pidä kotona varalla käsidesiä ja kasvosuojaimia.
- Muista myös omat reseptilääkkeesi ja oireenmukaisesti käytettävät lääkkeet.

7. Miten sinä voit valmistautua?

Kotivara – 72 tuntia omatoimisesti

Viranomaisten suosituksen mukaan kotitalouden tulisi selviytyä ainakin kolme vuorokautta itsenäisesti ilman ulkopuolista apua. Tämä aika antaa viranomaisille mahdollisuuden auttaa kiireellisimmin apua tarvitsevia ensin.

Mitä kotivarassa tulisi olla?

- **Ruoka ja vesi:** säilykkeet, kuivamuona, pastat, puurohiutaleet, juomavesi
- **Lääkkeet:** henkilökohtaiset lääkkeet, särkylääke, haavanhoitotarvikkeet
- **Valo ja lämpö:** paristokäyttöinen taskulamppu, kynttilöitä, lämpimiä vaatteita
- **Tiedonsaanti:** paristokäyttöinen radio, kännykän varavirtalähde
- **Hygienia:** käsidesi, wc-paperi, kosteuspyyhkeet
- **Muut tärkeät tarvikkeet:** käteinen raha, henkilöllisyystodistukset, vara-avaimet

Uraanissa ympäristössä kotivaran merkitys unohtuu helposti, kun kaupat ovat lähellä ja noutoruokaa saa. Kotivaraan kuuluu sellaisia tarvikkeita, joita tarvitset päivittäin, kuten vettä ja ruokaa. Kotivarassa on juuri sitä mieluisaa syötävää, jota kotona olisi muutenkin. Olennaista on, että ruokaa olisi kaapeissa riittävästi, jotta koko perhe pärjäisi ainakin 72 tuntia.

Tarkistuslista – oletko valmis?

- Minulla on kolmen vuorokauden kotivara.
- Minulla on toimiva varavirtalähde ja paristokäyttöinen radio.
- Tiedän, mistä saan tietoa kriisitilanteessa.
- Olen keskustellut perheeni kanssa toimintasuunnitelmasta.
- Tunnen kunnan hätäviestintäkanavat.
- Osaan sammuttaa kotini sähköt ja veden.
- Olen huomioinut erityistarpeet (lapset, lemmikit, vammaiset).



8. Henkinen valmistautuminen on tärkeää

Kriisitilanteessa mieli voi kuormittua nopeasti. Etukäteen mietityt toimintatavat auttavat rauhoittumaan. Harjoittele perheen kanssa, miten toimitaan, jos kännykät eivät toimi tai jos joudutaan lähtemään kotoa lyhyellä varoitusajalla.

Itseensä tutustuminen ja uusien taitojen harjoittelu ovat keskeisiä tekijöitä henkisen kriisinkestävyysvahvistamisessa. Pyrkimällä ymmärtämään itseäsi, rakentamalla terveellisiä rutiineja, hankkimalla tarvittavia tietoja ja taitoja sekä ylläpitämällä yhteisöllisyyttä voit lisätä kykyäsi selviytyä ja sopeutua vaikeissa tilanteissa.

Itsestä huolehtiminen ja rutiinit

- Riittävä uni, ravitseva ruokavalio ja säännöllinen liikunta edistävät fyysistä terveyttä ja positiivista mielenterveyttä.
- Rutiinien luominen arkeen helpottaa niiden ylläpitämistä myös häiriötilanteissa ja kriiseissä.

Materiaalinen varautuminen

- Hanki kotivara ja muut tarvittavat tarvikkeet. Kun tiedät, että sinulla on hyödyllisiä tarvikkeita valmiina, luotat enemmän omaan kykyysi selviytyä.

Tiedot ja taidot:

- Varautuminen on paitsi tarvikkeita, myös tietoja ja taitoja. Tiedon hankkiminen ja sen hyväksyminen, että vaikeita tilanteita voi tapahtua, auttavat valmistautumaan henkisesti.
- Harjoittelemalla varautumistaitoja parannat omia kykyjäsi selviytyä erilaisista tilanteista. Erilaiset järjestöt tarjoavat paljon kursseja, joiden avulla voit parantaa omaa osaamistasi.

Yhdessä olemme vahvempia. Varautuminen ei ole yksin selviytymistä vaan yhteispeliä. Jokainen voi vaikuttaa omalla panoksellaan siihen, miten hyvin yhteisömme selviää vaikeistakin ajoista.

Luotettavia verkkosivustoja lisätietojen saamiseksi:

- www.72tuntia.fi – kattava kotitalouksien varautumisopas
- Pelastustoimi.fi – alueelliset pelastuslaitokset
- Kuntaliitto.fi – tietoa kuntien roolista varautumisessa
- Huoltovarmuuskeskus.fi – varautumisen kansallinen koordinaatio
- www.kemi.fi

Miten valmistautua ilman paniikkia?

- Tee suunnitelma arjessa, ei kriisin keskellä.
- Osta tarvikkeita vähitellen.
- Pidä tärkeät paperit helposti saatavilla ja tärkeät puhelinnumerot paperilla.
- Säilytä rauhallinen ja yhteistyökykyinen asenne.

Muista myös erityistarpeet:

Vauvat, vanhukset, lemmikit ja liikuntarajoitteiset tarvitsevat omia tarvikkeitaan ja suunnitelmia.

Pidä naapurista huolta

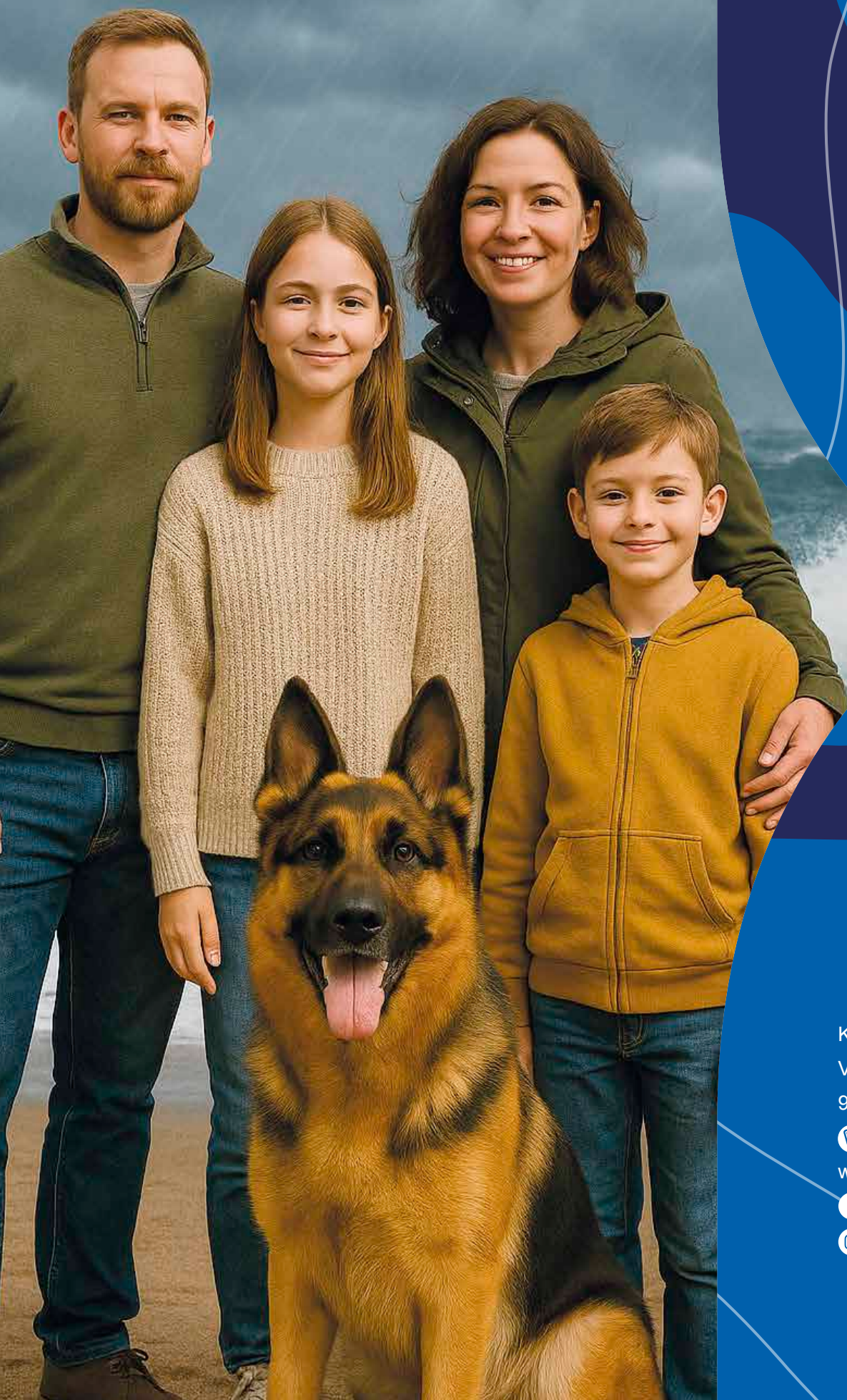
Asuuko naapurissasi joku, joka voisi tarvita apua? Ikäihminen, yksinhuoltaja pienten lasten kanssa tai kuumeessa oleva flunssapotilas. Kysy, tarvitseeko hän apua.

Näissä asioissa voit auttaa naapuriasi:

- Hän ei ehkä tiedä, mistä on kysymys, kun vettä tai sähköä ei tule.
- Veden hakeminen jakelupisteeltä voi olla vaikeaa tai mahdotonta.
- Ruoka saattaa olla vähissä.
- Lääke tai lääkäriavulle voi olla tarvetta.



KEMI



Kemin kaupunki

Valtakatu 26

94100 Kemi

 (016) 259 111

www.kemi.fi

 keminkaupunki

 kemini_kaupunki