

72 tunnin kotivara kahdelle – selkeä ostoslista ja muistilista

Eläkeliiton Alavieskan yhdistyksen käyttöön

Hyvä kotivara tarkoittaa sitä, että kotona pärjää omin voimin ainakin 72 tuntia eli kolme vuorokautta, jos tulee esimerkiksi pitkä sähkökatko, vedenjakelun häiriö, sairastuminen tai muu arjen poikkeustilanne. Varautuminen ei ole pelottelua, vaan rauhallista ennakointia: kun tärkeät asiat ovat valmiina, ei tarvitse lähteä kiireessä kauppaan tai apteekkiin.

Alla oleva lista on koottu erityisesti kahdelle eläkeläiselle. Tuotteet on valittu niin, että ne ovat helppoja käyttää, kevyitä käsitellä, säilyvät pitkään ja löytyvät tavallisesta kaupasta tai apteekista.

1. Ruoka ja juoma – tärkein osa kotivaraa

Varaa ruokaa, jota voi syödä sellaisenaan tai lämmittää helposti. Suosi pieniä pakkauksia ja kierrekorkkeja, jotta avaaminen ja käsittely on vaivatonta. Vettä on hyvä olla mukana pienissä 1–2 litran pulloissa, koska ne ovat kevyempiä nostaa ja siirtää.

- Purkkikeitot 6–8 kpl, esimerkiksi herne-, kana- tai kasviskeitto
- Tonnikala- tai lihasäilykkeet 4–6 kpl
- Papu- tai linssisäilykkeet 4–6 kpl
- Näkkileipä 2 pakettia
- Digestive- tai kaurakeksit 2 pakettia
- Pähkinät tai rusinat 2–3 pussia
- Hedelmäsoseet 4–6 kpl
- Mehukeitto 1–2 litraa
- UHT-maito tai kauramaito 2–3 litraa
- Mehu 2–3 litraa
- Vesi 12 litraa, mieluiten 1–2 litran pulloissa
- Tee tai kahvi sekä sokeri tai makeutusaine

2. Lääkkeet ja terveys – älä jätä viime tinkaan

Lääkkeet ovat monelle ikäihmiselle tärkein varautumisen osa. Tarkista säännöllisesti, että kotona on vähintään viikon lääkkeet ja että annosteluohjeet löytyvät paperilla. Paperilista auttaa myös, jos puhelimesta loppuu virta tai oma muisti pettää kiireisessä tilanteessa.

- Omat resepti- ja itsehoitolääkkeet vähintään 7 päiväksi
- Paperilista lääkkeistä, annostuksista ja allergioista
- Särkylääke
- Kuumemittari
- Käsidesi 2 pulloa
- Laastarit ja haavanpuhdistusaine
- Henkilökohtaiset hoitotarvikkeet, esimerkiksi vaipat, sidetarpeet tai diabetesvälineet
- Kuulolaitteiden paristot
- Vara-silmälasit

3. Valo, virta ja tiedonsaanti

Sähkökatkon aikana tarvitaan valoa, toimiva puhelin ja luotettava tapa kuulla viranomaisten ohjeita.

Taskulamppu on turvallisempi kuin kynttilä, ja paristokäyttöinen tai veivattava radio toimii myös silloin, kun netti tai televisio eivät toimi.

- LED-taskulamppu 2 kpl
- Otsalamppu 1 kpl, jotta kädet jäävät vapaiksi

- Paristot AA ja AAA 10–20 kpl
- Paristokäyttöinen tai veivattava radio
- Varavirtalähde puhelimelle 2 kpl
- Latausjohdot puhelimille

4. Lämpö ja vaatetus

Jos lämmitys ei toimi, tärkeintä on pysyä kuivana ja lämpimänä. Pukeudu kerroksittain ja pidä erityisesti jalat, kädet ja pää lämpiminä. Kynttilöitä saa käyttää vain, jos niiden käyttö on turvallista ja valvottua.

- Villasukat 2 paria
- Villapaidat tai fleece-paidat 2 kpl
- Lämpöpeitot tai makuupussit
- Kynttilät ja tulitikut vain, jos niitä voi käyttää turvallisesti

5. Hygienia ja WC

Vedenjakelun häiriö vaikuttaa nopeasti peseytymiseen, ruoanlaittoon ja WC:n käyttöön. Pidä kotona erillistä pesuvettä ja tarvikkeita, joilla hygienia onnistuu myös ilman juoksevaa vettä.

- Kosteuspyyhkeet 2 pakettia
- WC-paperi 4 rullaa
- Roskapussit 20 kpl
- Talouspaperi
- Pesuvesi 5 litran kanisterissa

6. Tärkeät asiakirjat paperikansioon

Sähköisessä muodossa olevat tiedot eivät aina ole saatavilla. Siksi tärkeimmät yhteystiedot ja terveystiedot kannattaa pitää myös paperilla yhdessä kansiossa, josta ne löytyvät nopeasti.

- Henkilötiedot
- Lääkityslista
- Lähiomaisten ja naapureiden puhelinnumerot
- Mahdollinen hoitotahto

7. Pieni “ota mukaan” -kassi

Jos kotoa täytyy lähteä nopeasti esimerkiksi vesivahingon, tulipalon tai muun häiriön vuoksi, pieni valmiiksi pakattu kassi helpottaa lähtöä. Säilytä kassi paikassa, josta se on helppo ottaa mukaan.

- Taskulamppu
- Vesipullo
- Välipaloja
- Lääkkeet 2–3 päiväksi
- Henkilötiedot
- Varavirtalähde
- Lämmin huivi

Muista nämä kolme asiaa

1. Osta vähän kerrallaan. Kaikkea ei tarvitse hankkia yhdellä kauppareissulla.
2. Käytä ja täydennä. Syö vanhenevat tuotteet arjessa ja osta tilalle uudet.
3. Sovi naapuriavusta. Mieti etukäteen, kenelle voit soittaa ja ketä voit itse auttaa.

Lopuksi: 72 tunnin kotivara tuo mielenrauhaa. Kun vesi, ruoka, lääkkeet, valo ja tärkeät yhteystiedot ovat kunnossa, pienikin häiriötilanne on helpompi kohdata rauhallisesti.