

KOTIVARA - LÖYTYYKÖ SINULTA NÄMÄ?

Kotona oleva varasto poikkeuspäivän varalle on nimeltään kotivara. Kotivara tarkoittaa paitsi ruokaa ja juomaa, myös muita kodin päivittäistarvikkeita. Kotivaraa tarvitaan esimerkiksi, jos kauppaan ei pääse sairastumisen vuoksi. Kotivara on osa omatoimista varautumista.

Puhdas juomakelpoinen vesi on kaikista tärkein!

Jos vedenjakelu keskeytyy tai vesijohtovesi saastuu, viranomaiset perustavat vedenjakelupisteitä. Onkin tärkeää, että kotoa löytyy **kannellisia astioita**, joissa vettä voi säilyttää ja kuljettaa. Astioiksi käyvät esimerkiksi puhtaat kannelliset ämpärit tai muoviset mehukanisterit. Kannatta huomioida veden tarve, sillä **juomavettä ja muita juomia tarvitaan 16 litraa henkeä kohden viikoksi**. Lisäksi vettä tarvitaan **hygieniaan ja WC:n huuhteluun**.

Seuraavia asioita tulisi olla jokaisella valmiina siltä varalta, että koittaa paikallinen, alueellinen tai valtakunnallinen kriisitilanne:

- Kannellisia astioita veden säilytykseen ja kuljetukseen
- Lääkkeet
- Erityisruokavalion elintarvikkeet
- Tölkinavaaja
- Radio ja paristot
- Hygienia- ja puhdistusvälineet
- Vaipat yms.
- Tuorekelmut, teippi, muovipurkit
- Taskulamppu ja paristot
- Joditabletit
- Kynttilät ja tulitikut
- Käteistä rahaa
- Lemmikkieläinten tarvikkeet
- Onko kotona vaihtoehto sähkölämmitykselle ja paristoilla toimiva radio?

Lähde ja lisätietoja:

<http://www.spek.fi/Suomeksi/Turvatietaa/Onnettomuudet-ja-hairiotilanteet/Kotivara>

Käännä!

Kokoa mieleisesi kotivara sellaisista elintarvikkeista, joita käytät muutenkin. Mieti myös mitä ja miten voit tarvittaessa laittaa ruokaa sähkökatkon aikana.

Kotivara ei ole erillinen hätävarasto, vaan tuotteita käytetään ja kierrätetään koko ajan.

Hanki kotivaraan esimerkiksi:

- Kala-, vihannes-, liha- ja hedelmäsäilykkeitä
- Lastenruokia
- Näkkileipää, keksejä, riisikakkuja ym.
- Iskukuumennettua maitoa (UHT), kasvijuomaa
- Juotavaksi valmista mehua ja pulloitettua vettä
- Pikariisiä, linssejä, pastaa, nuudeleita, pussikeittoja, valmiskastikkeita, kastikejauheita, muusijauhetta, soijarouhetta
- Pähkinöitä, siemeniä, kuivattuja hedelmiä
- Erityisruokavalioliselle sopivaa ruokaa
- Herkkuja lapsille ja aikuisille
- Lemmikeille ruokaa

Esimerkki viikon ruokatarpeista aikuiselle:

Perunaa	0,5	kg
Riisiä ja makaronia	0,5	kg
Öljyä ja rasvoja	0,5	kg
Sokeria, hunajaa	0,5	kg
Viljavalmisteita ja pähkinöitä	1,5	kg
UHT maitoa	1	l
Maitoa ja maitovalmisteita	1,3	kg
Vihanneksia ja juureksia	1,5	kg
Hedelmiä ja marjoja	1	kg
Lihaa, kalaa ja kananmunaa	1	kg
Herkkuja	1	kg

Lähde ja lisätietoa: <https://www.martat.fi/marttakoulu/ruoka/kotivara/>