

# Varautumisen vanhempainilta

## muistilistoja kotiin vietäväksi

### Miten jutella sähkökatkoista lasten ja nuorten kanssa?

- Kerro, että talvella voi jossain kohtaa tulla sähkökatko. Sähkökatko voi johtua esimerkiksi siitä, että tulee jokin vika tai koska sähköä ei riitä kaikille.
- Kerro, mihin kaikkeen sähkökatko voi vaikuttaa.
- Kerro esimerkiksi oma kokemus sähkökatkosta lapsuudestasi, jos muistat. Mitä kivaa teit silloin? Miltä se tuntui?
- Ota aihe esille silloin, kun sinulla ei ole kiire minnekään. Varaa aikaa lapsen tai nuoren kysymyksille.



### Mitä lapsi ja nuori tarvitsee sähkökatkon aikana?

- Valoa
- Juotavaa ja jotain sellaisenaan syötävää välipalaa
- Jotain kivaa tekemistä
- Tiedon, että kaikki on hyvin ja sähkökatkon aikana voi tehdä mukavia asioita
- Tiedon siitä, että kännykkä ei välttämättä toimi, mutta lapsi voi rauhassa odottaa vanhempaa kotiin



### Ohjeita lapselle ja nuorelle

- Etsi taskulamppu, otsalamppu tai led-kynttilä. Laita kuumenevat laitteet pois päältä, esimerkiksi hella.
- Sulje avoinna oleva vesihana tai suihku.
- Säästä puhelimen akkua.
- Syö ruokaa, jota ei tarvitse lämmittää.
- Avaa jääkaappi nopeasti vain kerran ja ota sieltä heti kaikki tarvittavat asiat. Mieti ennen avaamista, mitä tarvitset.
- Jos hanasta ei tule vettä, juo pullovettä tai muuta valmista juotavaa, jos on jano.
- Vältä vessan käyttöä, jos voit.
- Pysy kotona ja tee kivoja juttuja: esim. piirtäminen, sarjakuvat, lautapelit, korttipelit, lukeminen.

### Haluatko jutella jonkun kanssa?

- **MLL:n maksuton vanhempainpuhelin** p. 0800 92277

ma klo 10–13 ja 17–20, ti klo 10–13 ja 17–20, ke klo 10–13, to klo 14–20

- **MLL:n vanhempainchat** ma klo 10–13, ti klo 10–13, to klo 17–20, pe klo 10–13

Voit myös varata chat-ajan: [mll.fi/ajanvaraus](http://mll.fi/ajanvaraus)

- Pelastakaa lapset ry:n erilaiset **tukichatit nuorille** löytyvät osoitteesta: [www.netari.fi](http://www.netari.fi)

## Tee varautumiskävely perheen kanssa

- Ota esille **lista** sähkökatkoissa tarvittavista asioista ja kirjoita siihen, mitä kotona tarvitaan. Koska kodit ja perheet ovat erilaisia, mieti, mitä juuri teillä tarvitaan.
- Tarkista tavarat ja niiden parasta ennen -päiväykset. Laita pois vanhentuneet.
- Kirjoita puuttuvat tarvikkeet listaan ja hanki ne ajoissa kotiin.
- Kun tarvikkeiden paikat ovat selvillä, kävelkää yhdessä koko perheen kanssa kotona ja katsokaa, mistä tarvikkeet löytyvät ja käykää läpi, miten niitä käytetään.

## Kodin varautumiskävelyn tarkistuslista

- Puhtaita ja kannellisia vesiastioita, esim. ämpäreitä
- Edes muutama litra juomavettä avaamattomissa kaupan pulloissa tai -kanistereissa (juomaveden tarve on n. 2 litraa/hlö/vrk)
- Helposti valmistettavaa ja kaikille perheenjäsenille sopivaa ruokaa
- Sellaisenaan syötävää ruokaa
- Lemmikkien ruokaa
- Paristoilla toimiva radio
- Paristoilla toimiva taskulamppu tai otsalamppu
- Paristoja
- Varavirtalähde mm. puhelimen lataamista varten
- Retkikeitin, sen polttoaine ja tulitikkuja
- Käteistä rahaa muutaman päivän varalle, kolikoita ja pieniä seteleitä
- Välttämättömät lääkkeet
- Hygieniatarvikkeita kuten kosteuspyyhkeitä, vaippoja tai kuukautissuojia
- Jätepusseja wc:tä varten
- Leveä, paksu teippi, esimerkiksi ilmastointiteippi
- Kertakäyttöastioita ruokailuun
- Lämmintä vaatetusta ja esimerkiksi lisätakkeja tai makuupusseja
- Heijastimia ja mahdollisesti heijastinliivi ulkoilua varten
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Varautumisohjeita:

[spek.fi/varautuminen-kotona](http://spek.fi/varautuminen-kotona)

72tuntia.fi