

## ***Kotivarasta tulisi tehdä osa jokapäiväistä taloudenhoitoa.***

**Komeron perukoille jematut ruoka- ja vesivarat pilaantuvat ajan myötä**

-----  
Mia Lagström haastatteli *kotitalousopettaja-yrittäjä Arja Elina Lainetta* Aamupostiin 28.1.2024  
*#varautuminen #kotivara #häiriötilanne #sähkökatko #kriisiviestintä #72tuntia #varautumisluento*  
-----

Miten kodeissa voitaisiin varautua mahdollisiin häiriötiloihin ja katastrofeihin?

- Jossain vaiheessa ajateltiin, että suuret kriisit kuuluvat menneisyyteen. Maailma on osoittautunut kuitenkin arvaamattomaksi paikaksi. Jokaisessa kodissa tulisi varautua siihen, että kotona on elintarvikkeita ja lääkkeitä, jotta selviää vähintään kolmen vuorokauden ajan, hyvinkääläinen kotitalousopettaja ja yrittäjä **Arja Elina Laine** toteaa.

Eikä kyseessä tarvitse aina olla sota tai maailmanlaajuinen pandemia. Voi sattua myös pienempiä häiriötiloja. Sähköt voivat katketa, vettä ei ole saatavilla tai sattuu kaasuvuoto, jonka aikana ei pysty poistumaan kotoa.

Laineen mukaan yleisin virhe kotivaraa suunniteltaessa on, että elintarvikkeita ja vettä aletaan kerätä jonnekin komeron tai kaapin perukoille.

- Jos laskee kanisteriin vettä ja laittaa sen kaappiin, ei vesi ole enää juotavaa vuoden päästä.

72 tunnin kotivarasta tulisi tehdä osa jokapäiväistä taloudenhoitoa. Näin tuotteiden säilyvyys ei aiheuta ongelmia.

- Pitää kotona esimerkiksi pastaa ja makaronia vähän enemmän kuin normaalisti arjessa tarvitsee. Ja sitä mukaa kun niitä käyttää, hankkii tilalle uusia. Suosittelen myös kauppojen viiden litran vesikanistereita. Ne säilyvät aika pitkään.

Ruokavaliokin saattaa mennä häiriötilanteessa uusiksi. Jos on tottunut syömään vain pihvejä, voi sähkökatkon aikana tulla ongelmia. Kannattaa miettiä, millaisia ruokia voi tehdä, vaikka sähköä ei olisi. Hiutaleet ovat hyviä. Niistä voi tehdä tuorepuuroja. Jauhoista ja kuivahiivasta saa leipää, jos on tulisija, jossa leipää voi paistaa.

Sähkökatkon aikana jääkaappia ei saisi turhaan avalla. Pakastimen päälle voi heittää maton hidastamaan pakasteen sulamista.

- Jos tilanne kestää pidempään, käyttää ensin pakasteen sisällön.

Kotivaraan kannattaa valita mahdollisimman pitkään säilyviä elintarvikkeita, kuten säilykkeitä, papuja, herneitä, pähkinöitä, riisiä, pastaa, jauhoja. Myös erilaiset välipalapatukat ovat hyviä. Kotona tulisi olla myös käteistä rahaa tilanteita varten, jossa pankkikortit tai pankkiautomaatit eivät toimi.

Kriisiviestintäkin saatetaan helposti unohtaa. Ajatellaan, että onhan meillä tietokoneet ja sosiaaliset mediat. Miten pitää yhteyttä muihin, jos tietokoneet ja älypuhelimet eivät toimi? Kriisitilanteessa internetin ja sosiaalisen median kautta on myös helppo levittää väärää tietoa. Kodeista olisi hyvä löytyä ainakin yksi patterilla toimiva radio.

Laine suosittelee huomioimaan myös naapurit ja läheiset, etenkin yksinäiset ihmiset. Jakaa tarvittaessa tietoa, apua ja vaikka suojapaikan. Jos talvella tulee sähkökatko eikä lämmitys pelaa, kannattaa vetäytyä mahdollisimman pieneen tilaan, jossa ihmiset lämmittävät toisiaan.