

VARAUTUMISLISTAT

KOTIIN JA KODIN ULKOPUOLELLE (versio 05-12-2021)

VÄHIMMÄISSUOSITUS HÄTÄTILANTEIDEN VARALLE, KOONNUT ARTO A.

Kodin vähimmäissuositus (3päivää, ihanne 3vk-3kk)		Reppuun kodin ulkopuolelle (<u>Bug Out Bag</u>)	
- Vettä kolmeksi päiväksi, 4 litraa per henkilö, per päivä - Vesikanisterit, veden suodatus, Brita, Sawyer - Ruokaa kolmeksi päiväksi Isompi erä, pidä kirjaa, määrät, päiväys - Tarvittavia resptiläkkeitä, mahdollisimman pitkäksi ajaksi, päiväykset huomioiden. - Vauvanruokaa, maidonkorviketta ja vaippoja - Kotieläimille suojaa, vettä ja ruokaa - Taskulamppu, otsalamppu, varapattereita - Makuupussi, lämmin huopa, varpaanlämmitin - Palosammutin, sammutuspeite, palohälyttimet - Ensiapulaukku, kuumemittari, oksometri - Puhtaita varavaatteita - Käteistä rahaa - Varakännykkä, laturi - Tarvittavat asiakirjat, henkilöllisyystodistukset - Kertakäyttöastioita kolmeksi päiväksi - Hygieniatuotteita, vessapaperia - Hätäradio, radiopuhelin CB, UHF, VHF - Pölymaski ilmansaasteita tai savua vastaan - Paikallisia karttoja, kompassi, kynä - Roskapusseja, ilmastointiteippi, pressu, narua		- Reppu tai rinka - Vedensuodatin, LifeStraw, Katadyn, Sawyer - Teräsuomapullo ja teräsmuki - Tulukset, sytkäri, myrskytikut, risukeitin - Pakki tai trangia, lusikka-haarukka - Ruokaa jota pystyt syömään, kahvia, kaakaota - Kartta, kompassi suunto, gps garmin - Suojapeite ja narua, sadeviitta - Vaellussauva, kaulahuivi, saippuaa, pyyhe - Otsalamppu, taskulamppu, retkilyhty - Veitsi, Morakniv pattereita, laturit - EA-laukku, rakkolaastareita, hygieniatuotteita - Teltta tai riippumatto, makuualusta - Uudelleensuljettavia pusseja, roskapusseja - Lämmin peitto, hanskat, hattu - Sukkia ja alusvaatteita, merinovilla - Makuupussi Jerven, Särnä TST, Fjällräven - Käteistä rahaa, kynä ja paperia - Radiopuhelin, gps Garmin, valotikkuja - Kirves, Fiskars x10, taittosaha, taittolapio - Laitekaappiavain, vesihanan avaamiseen Monitoimityökalu, savuheite, virtapankki, särkylääkkeitä, joditabletteja, vitamiineja,	
Nimi	Puhelin	Nimi	Puhelin
Myrkytystietokeskus	0800 147 111 maksuton		
Meripelastus, sisävesil 112	0294 1000 tai VHF 16		
Rikosuhripäivystys	0203 16116		
Naistenlinja Suomessa ry	0800 02400 maksuton		
Nollalinja,väkivallan uhril	080005005 24h		
Aamukorva, 60+ vuotiaat	09 2312 0210 klo 05-08		
Rukouspuhelin kristityt yh	040 172 7000 klo 19-23		
Rukouspuhelin vapaus.fi	040 549 7 683		
Lasten puhelin (MLL)	116 111		
Vanhempainpuhelin	0800 92277 maksuton		
Lapsikuolemaperheet ry	045 325 9595		
Erosta Elossa,Miessakit ry	044 7511342 ma-pe 9-12		
Kriisipuhelin mieli ry	09 2525 0111 auki 24h		
Irti huumeista ry	0800 980 66		
Päihdeneuvonta 24h	0800 900 45 maksuton		
Suomen löytöeläinpalvelu	045 169 3939		