

Koduste kriisivarude meelespea

Ole valmis vähemalt nädal aega iseseisvalt hakkama saama.



Joogivesi

3 liitrit inimese kohta vähemalt üheks ööpäevaks ning tea, kust kohast saad vajadusel juurde.

Vee saad joogikõlblikuks muuta:

- Keetes seda 10 minutit suure mulliga
- Veepuhastusvahendite abil (filtrid, tabletid)



Toit

Lihtsasti valmistatavad ja pika säilivusajaga.

- Konservid
- Paki- ja/või purgisupid
- Teraviljatooted (kuivikud, küpsised jms)
- Süsivesikurikkad tooted (pähtlid, halvaa, mesi)
- Vajadusel beebitoit
- Vajadusel lemmikloomatoit
- Muu



Toidu valmistamiseks:

Järgi ohutusnõudeid!

- Priimus/matkapliit
- Grill
- Muu



Esmaabitarbed

- Valuvaigistid, palavikualandajad
- Kraadiklaas
- Plaastrid, sidemed
- Põletusvastased ravimid
- Külmageel, külmakott
- Allergiaravimid
- Seedehäirete ravimid
- Rahustavad teed, tilgad jms
- Külmetusravimid
- Desinfitseerimisvahend
- Termotekk
- Retseptiravimid
- Muu



Hügieenitarbed

- Prügikotid (50l)
- Suu- ja kehahügieeniks vajalik
- Niisked hügieenilapid
- Tualett- ja majapidamispaper
- Muu



Valgusallikad:

- Taskulamp (nt patareitoitel või dünamoga)
- Latern, lamp (nt patareitoitel või dünamoga)
- Künnlad ja tikud
- Varupatareid
- Muu



Info saamiseks:

- Raadio (patareitoitel või dünamoga)
- Varupatareid
- Akupank (mobiili jms laadimiseks)
- Muu



Kütmise võimalused:

- Kamin, ahi, puupliit
- Gaasiga töötav soojakiirgur
- Generaator soojasõlmele
- Muu



Muu vajalik:

- Sularaha
- Tööriistad
- Sõidukikütus (hoida paak alati vähemalt pooltäis)
- Meelelahutus (lauamängud, kaardid jms)
- Muu

Et kriisideks paremini valmis olla, telli tasuta koolitus kriisikoolitus@paasteamet.ee

OLULINE!

Mida rohkem inimesi suudab erinevates kriisiolukordades iseseisvalt ja teadlikult tegutseda, seda rohkem on meil võimalik päästa elusid, ennetada tervise-, keskkonna- ja varakahjusid ning toetada abivajajaid.

- Valmistu iseseisvalt kodus hakkama saama vähemalt nädala ilma elektri, vee ja küttega.
- Kodu hoia varusid oma vajadustest lähtuvalt (soovituslike asjade nimekiri lehe teisel poolel).
- Kriisivaru ei ole midagi eraldiseisvat, vaid see võib olla igapäevaselt kasutatav. Jälgi, et sul oleks vähemalt nädalane tagavara. Vaata üle, mis sul kodus juba olemas on ning mida oleks juurde vaja.

Olulised telefoninumbrid ja veebiaadressid

Hädaabinumber 112

Riigiinfo telefon 1247

Elektrilevi rikketelefon 1343

Perearsti nõuandeliin 1220

Emotsionaalse toe ja hingehoiu telefon 116123

Lasteabi 116 111

Kriis.ee

Olevalmis.ee

Paasteamet.ee

Minule veel olulisi telefoninumbreid:
