MKR Moniammatillinen Koronakriisin Ratkaisuryhmä

VARAUTUMISSUUNNITELMA POIKKEUSTILANTEISIIN: OSTOSLISTA

HÄTÄVARAN RUOKA-AINEIDEN JA TARVIKKEIDEN TARKISTUSLISTA

3-7 PÄIVÄN HÄTÄVARA

Johdanto

Varautumissuunnitelma on laadittu kaikille vapaasti käytettäväksi ohjeeksi mahdollisia ei-toivottuja poikkeusoloja varten.

Suunnitelmasta on laadittu havainnollinen diaesitysversio ja karsittu tekstiversio, jotta sisältö olisi hyödynnettävissä mahdollisimman laajasti.

Varautumissuunnitelman sisältö on laaja, mutta myös vähäisemmällä varautumisella selviää pitkälle. Suunnitelmaa laajennetaan ja täydennetään palautteen perusteella, joten anna rohkeasti palautetta suunnitelmasta osoitteeseen info@mkrsuomi.fi

Ruoka- ja muut tarvikkeet tulee varata henkilömäärän mukaan. Hätävaratarvikkeet kannattaa hankkia pikkuhiljaa normaalien arkihankintojen yhteydessä, jottei varautuminen kuormita liikaa arjen taloutta.

Varautumissuunnitelman voi tulostaa esimerkiksi muistivihon väliin, josta on helppo tarkistaa missä vaiheessa tarvikehankinnat kulloinkin ovat. Hankinnat kannattaa tehdä myös huomioiden tasapuolisesti sekä suojautuminen, ruoka että lämmön varmistaminen.

MKR Suomi

- ☐ **VESI, NESTEYTYS JA VEDENPUHDISTUS**

- ☐ vedensuodatin
- ☐ varapatruunat
- ☐ suodatinkannu
- ☐ elektrolyyttijauhe (Puhdistamo, Ellu)
- ☐ vesikanistereita
- ☐ kannellisia ämpäreitä
- ☐ jodiliuos
- ☐ vetyperoksidi
- ☐ kaliumpermanganaatti KMnO4
- ☐ valkaisuaineet (natrium-hypokloriittia)

- ☐ **LÄMMITYS (ruoka / koti)**

- ☐ puuliesi
- ☐ Trangia-keitin + Sinol/Marinol spriipolttoaineet
- ☐ ulkogrilli
- ☐ kaasugrilli
- ☐ kaasuliesi
- ☐ risukeitin
- ☐ nuotio
- ☐ polttopuita
- ☐ risuja
- ☐ sytykkeitä
- ☐ kaasua
- ☐ öljyä
- ☐ petrolia
- ☐ kaasupulloja
- ☐ pellettejä
- ☐ hiilet
- ☐ aurinkokennolaturi
- ☐ aggregaatti
- ☐ kaasulämmitin
- ☐ styroksit
- ☐ vanerit
- ☐ matot
- ☐ peitot
- ☐ routamattto
- ☐ Finn-Foam eriste
- ☐ ilmastointiteippi
- ☐ nippusiteet, paalinaru
- ☐ ilmansulkupaperia.
- ☐ asuntovaunun kaasupullot

- ☐ **VALAISTUS**

- ☐ kynttilöitä
- ☐ lyhtyjä
- ☐ LED-valoja/ jouluvaloja ym.
- ☐ taskulamppuja
- ☐ otsalamppuja
- ☐ tulitikkuja
- ☐ sytytin
- ☐ tervaksia

- ☐ **NUKKUMINEN**

- ☐ makuupusseja (talvi)
- ☐ villavaatteita
- ☐ peittoja
- ☐ hengittävät kerrastot
- ☐ vettä kestävät vaatteet
- ☐ huopasaappaat
- ☐ avaruuspeitto
- ☐ alumiinifolio
- ☐ teltta
- ☐ vedenpitävä pohja ja päällinen
- ☐ routamatto
- ☐ riippumattoteltta
- ☐ lämpösäteilykangas, naamiointikangas

- ☐ **TULENTEKOVÄLINEET**

- ☐ kaasu-/bensiini-sytyttimet
- ☐ tulitikut/myrskytikut
- ☐ Tulukset (magnesiumpuikko/ firesteel)
- ☐ desinfiointigeeli (sisältää alkoholia!)
- ☐ suurennuslasi

- ☐ **TYÖKALUT, TARVIKKEET**

- ☐ akkukäyttöiset/ käsikäyttöiset
- ☐ puukkosaha
- ☐ kulmahiomakone
- ☐ mutterinväännin
- ☐ kirves
- ☐ käsisaha
- ☐ puukko
- ☐ kaira
- ☐ pora
- ☐ kiikarit
- ☐ puutarhanhoito-välineet
- ☐ taittolapio
- ☐ rautakanki
- ☐ sorkkarauta
- ☐ tiirikointivälineet
- ☐ Leatherman tai vastaava työkalu
- ☐ kompassi
- ☐ kartat selviytymisalueesta
- ☐ varaparistot (AA/AAA/LR44/9V)

- ☐ ensiapulaukku
- ☐ lääkkeet

MUUTA, MITÄ?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

☐ **RUOAT, KUIVATUOTTEET**

☐ jauhot
☐ hiutaleet
☐ ryynit
☐ riisi
☐ makaronit
☐ linssimakaronit
☐ nuudelit
☐ perunamuusijauhe
☐ juurekset ym.
☐ pavut
☐ linssit
☐ säilykeruoat
☐ puhdistamaton suola
☐ kuivatut yrtit
☐ pähkinät,
☐ siemenet
☐ kuivatut ruoat
☐ kahvi
☐ maitojauhetta
☐ säilyvää maitoa
☐ kookosmaito
☐ kookoskerma
☐ kauramaito
☐ rasvan lähteet: voi, laadukkaat öljyt, ghee (voiöljy)
☐ kananmunajauhe
☐ kuivalihaa
☐ kuivakalaa
☐ proteiinijauheita
☐ maapähkinävoi
☐ vettä kanisterissa
☐ valmiit vesipullot

☐ **RAVINTORIKKAAT RUOAT**

☐ raakakaakaojauhetta
☐ kaakaovoi
☐ raakasuklaa
☐ pakurirouhe
☐ chlorella
☐ spirulina
☐ viherjauheet
☐ speltti
☐ quinoa
☐ siemenet
☐ pähkinät
☐ chiansiemenet
☐ hampunsiemenet
☐ kuivatut juurekset ym.
☐ marjajauheet
☐ sienijauheet
☐ proteiininäkkileipä
☐ siemennäkkileipä
☐ kuivatut sienet
☐ proteiinijauheet
☐ luomu kylmäpuristettua oliiviöljyä
☐ voi
☐ kookosvoi
☐ ghee eli voiöljy
☐ hamppuproteiini
☐ pitkään kypsytetyt juustot

☐ **Mausteet, jos haluat buustata immuniteettiä:**

☐ kurkuma
☐ mustapippuri
☐ inkivääri
☐ fenkoli
☐ ceyloninkaneli
☐ inkivääri
☐ pippurit
☐ chilit
☐ kardemumma
☐ kuivattuja yrttejä esim. Frantsilan Aurinkovoima

☐ **LISÄRAVINTEET JA IMMUNITEETTI**

☐ C-vitamiinit
☐ D-vitamiini
☐ sinkki
☐ magnesium
☐ kalaöljy / omegat
☐ NAC
☐ havupuujuomat
☐ kuusenkerkkä
☐ yrttiteet
☐ viherjauheet
☐ kuumentamaton hunaja
☐ monivitamiinit
☐ nokkonen
☐ pakuri
☐ voikukka
☐ vihreätee/yrttitee

☐ **MUUTA, MITÄ?**

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____