

72 tunnin omavaraisuuslista

Vesi

- Juomavettä vähintään 2 litraa / henkilö / päivä (suositus 6–9 litraa yhteensä)
- Lisäksi vettä ruoanlaittoon ja hygieniaan (jos mahdollista)
- Tyhjiä astioita veden varastointiin
- Vedenpuhdistustabletteja tai suodatin (valinnainen)

Ruoka

Valitse tuotteita, jotka säilyvät huoneenlämmössä ja joita voi syödä ilman kypsennystä.

- Säilykkeitä (liha, kala, pavut, keitot)
- Näkkileipää, keksejä tai muuta kuivaruokaa
- Pähkinöitä ja siemeniä
- Kuivattuja hedelmiä
- Energiapatukoita
- Puurohiutaleita
- Valmisruokia tai retkiruokia
- UHT-maitoa tai kasvipohjaisia juomia
- Kahvia, teetä ja sokeria tarpeen mukaan
- Erityisruokavalioiden tuotteet

Valo ja sähkö

- Taskulamppu
- Otsalamppu
- Varapariistoja
- Ladattu varavirtalähde (power bank)
- Autolaturi puhelimelle (jos käytössä auto)
- Ladattavat akut ja laturi (valinnainen)

Viestintä

- Puhelin ja laturit
- Paristokäyttöinen tai kampikäyttöinen radio
- Tärkeiden yhteystietojen paperikopio

Lämpö ja vaatetus

- Lämpimiä vaatteita kerrospukeutumiseen
- Villasukat
- Pipo ja käsineet
- Huopia tai makuupussi
- Hätäpeite (avaruuslakana)

Ensiapu ja lääkkeet

- Ensiapupakkaus
- Säännöllisesti käytettävät lääkkeet vähintään muutamaksi päiväksi
- Kipu- ja kuumelääkettä
- Laastareita ja sidetarpeita
- Käsidesiä

Hygienia

- WC-paperia
- Kosteuspyyhkeitä
- Saippuaa
- Hammasharja ja hammastahna
- Roskapusseja
- Talouspaperia

Raha ja asiakirjat

- Käteistä rahaa pieninä seteleinä
- Henkilöllisyystodistus
- Tärkeiden asiakirjojen kopiot
- Pankki- ja vakuutustiedot

Koti ja turvallisuus

- Tulitikkuja tai sytytin
- Monitoimityökalu
- Teippiä
- Varaparistoja palovaroittimiin
- Sammutuspeite
- Käsisammutin (suositeltava)

Lemmikit (tarvittaessa)

- Ruokaa vähintään 72 tunniksi
- Juomavettä
- Lääkkeet
- Hihna, kuljetuslaatikko ja jätépussit

Suomessa viranomaiset suosittelevat kotitalouksille vähintään 72 tunnin omavaraisuutta häiriötilanteiden varalle. Lisätietoa löytyy [72 tuntia -varautumissuosituksesta](#). Vir.ossa suositus on nykyään vähintään viikoksi