



Hyvinvointia edistävä, terveellinen ja turvallinen kesä



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

www.hyvaks.fi



#hyvaks #hyväarkikaikille

Hyvinvointi

Terveys

Turvallisuus

Vinkit hyvinvointia edistävään, terveelliseen ja turvalliseen kesään

Keski-Suomi tarjoaa monia mahdollisuuksia nauttia kesästä
niin kulttuurinnälkäisillekuin luonnossa liikkujille.

Kesä on myös erinomaista aikaa omasta hyvinvoinnista ja terveydestä huolehtimiseen.
Olemme koonneet vinkkejä, joiden avulla voit nauttia keväästä
terveenä, hyvinvoivana ja turvallisesti.

Löydät kaikki vinkit myös verkkosivuillemme
alla olevan qr-koodin kautta.



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

www.hyvaks.fi



#hyvaks #hyväärkikaikille

Hyvinvointi

Terveys

Turvallisuus

Anna auringon helliä maltilla

Kesällä on tärkeää suojautua auringolta. Vaikka aurinko tuntuu hellivän ihoa, niin auringon UV-säteily vanhentaa ihoa, aiheuttaa solumuutoksia ja altistaa ihosyöville.

Helpoin tapa suojautua UV-säteilyltä on käyttää peittäviä, kevyitä vaatteita. Vaaleat ja hengittävät vaatteet, jotka eivät liikaa hiosta ovat mukavimpia. Myös pää on hyvä suojata kovassa auringonpaisteessa hatulla tai lakilla. Silmät saavat suojaa aurinkolaseista, joissa on UV-suojaa.

Varsinkin lapset on hyvä suojata hyvin, sillä esimerkiksi ihosyövän riski kasvaa vuosien myötä ja lasten iho on hyvin herkkä palamaan.

Valitse sopiva aurinkorasva suojaksi

Myös aurinkosuojavoiteet ovat tarpeen ja mitä suurempi suojakerroin, sitä parempi. Varsinkin lapsilla on aina hyvä käyttää suojakerrointa 50.

Edellisiltä kesiltä jäänyttä aurinkorasvaa ei kannata enää käyttää, sillä sen suojaava teho on voinut huonontua.

Aurinkosuojavuodetta on levitettävä runsaasti ja tasaisesti iholle noin puoli tuntia ennen aurinkoon menoa. Muista lisätä sitä säännöllisesti, erityisesti, jos uit tai hikoilet.

Suojaudu varsinkin kuumimpaan aikaan päivästä

Iholle pääsevien UV-säteiden määrään vaikuttaa säätila, auringossa vietettävä aika ja vuorokauden aika. Keskipäivällä UV-säteily on voimakkaimmillaan, ja silloin voi olla järkevä olla varjoisassa paikassa, varsinkin kuumina päivinä.

Voimakkaasta UV-säteilystä varoitetaan muun muassa Ilmatieteenlaitoksen sivuilla.

Muistilista auringolta suojautumiseen

- Vältä auringossa oleilua keskipäivän aikaan, jolloin UV -säteily on korkeimmillaan.
- Käytä runsaasti korkean suojakerroksen aurinkovoidetta ja lisää sitä säännöllisesti.
- Käytä kevyitä, peittäviä vaatteita, kasvoja suojaavaa päähinettä sekä aurinkolaseja.



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

www.hyvaks.fi



#hyvaks #hyväarkikaikille



Hyvinvointi

Terveys

Turvallisuus

Hellepäivien varalle

Poikkeuksellisen kuumina päivinä on tärkeää ottaa huomioon mahdolliset hellevaroitukset. Vältä raskasta fyysistä rasitusta kuumuudessa ja etsi viileitä paikkoja tarvittaessa.

Kuumuuden vaikutukset riippuvat iästä ja terveydestä

Erityisesti yli 65-vuotiaat ovat herkkiä kuumuuden haittavaikutuksille, koska vanhenemisen myötä elimistön lämmönsäätelykyky laskee ja nestevajauksen riski suurenee.

Vauvoilla puolestaan lämmönsäätelykyky on heikommin kehittynyt kuin aikuisilla ja siksi heillä nestevajaus voi helteellä helposti yllättää.

Myös monet pitkäaikaissairaudet, vakavat akuutit sairaudet tai niihin liittyvät lääkitykset lisäävät kuumuudesta aiheutuvaa terveystarvetta.

Vinkkejä viilentymiseen

Riskiryhmiin kuuluville nyrkkisääntönä on, että helteellä kannattaa pysyä pois suorasta auringonpaisteesta. Sen lisäksi on tärkeä kiinnittää huomiota ennen kaikkea sisätilojen viilennykseen, omaan ja läheisten vointiin sekä siihen, että helteillä tulee myös juotua nestettä ja syötyä tarpeeksi. Alkoholin käyttöä on syytä välttää.

Sisätilojen kuumentumista voi ehkäistä suojaamalla auringonpuoleiset ikkunat päivisin sälekaihtimien tai verhojen avulla. Ikkunat kannattaa sulkea, kun ulkoilma on sisäilmaa lämpimämpää ja tuulettaa sisätilat illalla tai yöllä ulkoilman viilennyttyä.

Muistilista hellepäiviin

Juo riittävästi vettä: Nesteytys on avainasemassa kuumalla säällä. Juo runsaasti vettä pitkin päivää. Vältä alkoholia ja kofeiinia, sillä ne voivat lisätä nestehukkaa.

Pukeudu kevyesti: Valitse kevyitä ja väljiä vaatteita, jotka hengittävät ja päästävät ilman kiertämään. Vaaleat värit heijastavat auringon säteitä paremmin kuin tummat värit.

Käytä aurinkosuojaa: Suojaa ihoasi aurinkovoiteella, jossa on riittävän korkea suojakerroin (SPF). Levitä voidetta iholle runsaasti ja tasaisesti noin puoli tuntia ennen aurinkoon menoa ja lisää säännöllisesti.

Vältä keskipäivän aurinkoa: Yritä välttää ulkoilua ja voimakasta fyysistä rasitusta keskipäivän auringon voimakkaimpina tunteina, kun UV-säteily on voimakkaimmillaan.

Etsi viileitä paikkoja: Vietä aikaa viileissä sisätiloissa. Käytä tuuletinta tai ilmastointilaitetta kotona viilennyksenä.

Lepää ja rentoudu: Anna kehollesi mahdollisuus levätä ja rentoutua helteellä. Vältä liiallista fyysistä rasitusta ja pidä taukoja.

Syö kevyesti: Syö kevyitä aterioita ja vältä raskaita ja rasvaisia ruokia. Syö runsaasti hedelmiä ja vihanneksia, jotka sisältävät paljon vettä.



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

www.hyvaks.fi



#hyvaks #hyväarkikaikille

Hyvinvointi

Terveys

Turvallisuus

Vesi on viisasten juoma

Veden juominen on kesäisillä säillä erityisen tärkeää, sillä nestehukka voi yllättää hellekeleillä huomaamattakin. Nestehukka näkyy erilaisina oireina kuten väsymys, päänsärky, huimaus ja kuiva suu. Vältä nestehukkaa parhaiten juomalla vettä.

Muistilista sopivaan nesteytykseen kesällä

Lisää juomista lämpimällä säällä

Lämpimässä keho menettää hikoilun vuoksi enemmän nestettä kuin normaalisti. Siksi varsinkin lämpimällä säällä liikkuesssa ja urheillessa on syytä juoda riittävästi jo ennen kuin janon tunne yllättää, jotta elimistö ei pääse kuivumaan. Erityisesti lapset ja iäkkäät henkilöt ovat alttiita kuivumiselle helteellä.

Vesi on paras valinta

Vesi imeytyy nopeasti ja tehokkaasti elimistöön. Vesipullo on hyvä matkakumppani päivittäin, jotta vettä tulee juotua tasaisesti pitkin päivää. Vältä kahvia, energijuomia ja alkoholia janojuomana, sillä ne edistävät nestehukkaa. Vältä myös sokeria sisältäviä virvoitusjuomia sekä mehuja janojuomana.

Vesipitoiset ruuat auttavat

Myös ruuasta saa nesteitä, siksi vesipitoiset ruuat ovat kesällä oivia. Hedelmät ja vihannekset, kuten vesimeloni, kurkku ja tomaatti, sisältävät paljon vettä ja voivat auttaa sinua pysymään nesteytettynä. Myös aterioiden yhteydessä kannattaa juoda vesilasillinen tai kaksi normaalia enemmän.

Suolatasapainon ylläpitäminen

Suolaa sisältävien juomien nauttiminen ei ole yleensä helteellä tarpeellista, sillä ruoasta saadaan natriumia yli tarpeen, eikä sen puutos synny nopeasti vain kuumuuden takia. Jos fyysinen kuormitus kestää pitkään ja hikoilu on runsasta, voi käyttää jonkin verran suolaa sisältäviä urheilujuomia kuivumisen estämiseksi.

Huomioi myös hammasterveys

Vesi on paras janojuomana myös hampaiden kannalta. Sokeria sisältävät juomat aiheuttavat happohyökkäyksen joka kerta niitä juodessa ja lisäävät hammaskarieksen riskiä. Juomien happamuus puolestaan lisää hammaseroosiota, joka näkyy hammaskiilteen kulumisena. Erityisen haitallista hampaille on hapan, sokeria sisältävä juoma.



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

www.hyvaks.fi



#hyvaks #hyväarkikaikille

Hyvinvointi

Terveys

Turvallisuus

Muista mielen hyvinvointi myös kesällä

Kesä tuo mahdollisuuksia mielen hyvinvointiin, mutta kaikki kesät eivät ole kevyitä. Tässä vinkkejä ja tukea erilaisiin tilanteisiin.

Muistilista mielen hyvinvointiin

Tee mukavia asioita ja tapaa ihmisiä

Tee tuttuja asioita joista pidät tai kokeile jotain uutta ja innostavaa. Tapaa läheisiä, ystäviä ja perhettä tai moikkaa vaikkapa naapuria ja kysy kuulumisia. Yhteiset hetket ja keskustelut tuovat usein iloa. Kesällä törmäät ja tutustut helpommin myös uusiin ihmisiin puistoissa, uimarannoilla ja tapahtumissa.

Vietä aikaa ulkona ja harrasta liikuntaa jaksamisen mukaan

Kesäluonto tarjoaa mahdollisuuden rauhoittumiselle ja omien ajatusten kuuntelemiselle. Kävely metsässä, puistossa tai rannalla voi vähentää stressiä ja ahdistusta. Myös liikunta tekee hyvää mielelle. Liiku itsellesi tutulla tai uudella tapaa voimiesi mukaan. Kokeile vaikkapa puistojumppaa, frisbeegolfia, pyöräilyä, uintia, joogaa tai geokätköilyä.

Pidä kiinni päivärytmistä, mutta tuo myös vaihtelua arkeen

Huolehdi myös kesällä riittävästä unesta, levosta ja liikkumisesta, ja anna näin mielelle ja keholle mahdollisuus palautumiseen. Säännöllinen päivärytmi tukee jaksamista ja mielialaa, vaikka kesäyöt houkuttelisivatkin valvomaan. Huolehdi myös säännöllisestä ja terveellisestä ruokailusta. Nauti kesän tuoreista marjoista, vihanneksista ja hedelmistä, tee piknik parvekkeelle, omalle terassille tai puistoon ja kokeile uusia kesäreseptejä arjen piristykseksi.

Älä suorita lomailua

Loma on omaa aikaasi ja tarkoitettu työstä palautumiseen. Vapaapäiviä ei kannata aikatauluttaa täyteen matkustelua, vierailuja ja juhlia, jotta ehdit myös nauttimaan joutenolosta. Salli itsellesi mahdollisuus laiskotteluun, kiireettömyyteen ja spontaanille tekemiselle. Älä vertaa omaa lomaasi muiden lomatekemisiin, vaan vietä se juuri niin, miten se tekee sinulle hyvää.

Löydä mielen hyvinvointia tukevaa tekemistä

Tutustu Keski-Suomen hyvinvointitarjottimeen, joka kokoaa yhdelle sivustolle alueemme järjestöjen, kuntien, seurakuntien sekä hyvinvointialueemme tuottamaa hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa ja palveluita: hyvinvointitarjotin.hyvaks.fi.



Älä jää yksin

Jos kesä on sinulle haastavaa aikaa tai olet huolissasi omasta tai läheisesi hyvinvoinnista, älä jää yksin, vaan ota yhteyttä hyvinvointialueemme palveluihin.



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

Hyvinvointi

Terveys

Turvallisuus

Liiku luonnossa

Keski-Suomen luonto ja järvimaisemat tarjoavat upeita mahdollisuuksia luonnossa liikkumiseen ja retkeilyyn. Retkelle lähtiessä on kuitenkin tärkeää huomoida retkieväiden lisäksi myös turvallisuus ja varautuminen.

Muistilista luonnossa liikkumiseen

Suunnittele etukäteen

Tutustu retkikohteeseesi etukäteen ja hanki tarvittavat tiedot reitistä, maastosta ja sääolosuhteista.

Pakkaa mukaan tarvittavat varusteet

Varmista, että sinulla on mukana retkeä varten tarvittavat varusteet, kuten riittävästi vettä ja hyvät eväät, säänmukainen vaatetus ja asianmukaiset jalkineet. Ole valmis tarvittaessa muuttamaan suunnitelmiasi ja sopeutumaan uusiin olosuhteisiin.

Kerro suunnitelmistasi läheiselle

Kerro läheisellesi, minne olet menossa ja milloin palaat. Tämä auttaa varmistamaan, että joku tietää, missä olet, ja voi tarvittaessa hälyttää apua.

Varmista ennen lähtöä, että puhelimesi on ladattu. Lataa puhelimeesi 112-sovellus. Kun soitat 112-sovelluksella hätänumeroon, sijaintitietosi välittyy hätäkeskukseen automaattisesti. Se nopeuttaa hätäpuhelujen käsittelyä ja apua osataan lähettää paikalle lähimmästä mahdollisesta yksiköstä.

Noudata sääntöjä ja merkintöjä

Tarkista ennen lähtöä retkikohteesi mahdolliset varoitukset ja rajoitukset. Noudata luonnossa sääntöjä ja merkintöjä, kuten polkujen ja reittien käyttöohjeita, suoja-alueita ja mahdollisia kieltoja tai rajoituksia. Harkitse tarkkaan liikkumista tuntemattomilla tai haastavilla alueilla, jos et ole varma omista taidoistasi tai varusteistasi.

Jätä luonto sellaiseksi kuin sen löysit

Jokaisella on oikeus olla luonnossa siitä riippumatta, kuka maan omistaa. Muista silti aina kerätä roskat mukaasi, kunnioittaa luontoa ja huomioda muut luonnossa liikkujat. Huomioithan, että jokaisenoikeudet eivät ole sellaisenaan voimassa kaikilla alueilla, kuten kansallispuistoissa.

Mitä luonnossa liikkuminen antaa sinulle?

Tutustu Keski-Suomen hyvinvointitarjottimelta löytyviin luonnos liikkumisen vinkkeihin ja muuhun hyvinvointia tukevaan tekemiseen:
hyvinvointitarjotin.hyvaks.fi



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

Hyvinvointi

Terveys

Turvallisuus

Helpota allergiaoireita

Kesäaika voi olla hankalaa siitepölyallergioista kärsiville.

Oireet voivat olla kiusallisia

Tyypillisiä oireita ovat silmien kutina, punoitus ja kirvely, aivastelu, nuha, nenänsisäys ja tukkoisuus sekä astmaoireiden, kuten yskän paheneminen.

Joillekin siitepöly voi aiheuttaa lisäksi ihottumaa. Varsin yleinen oire on väsymys.

Allergian ennaltaehkäisy

Voit seurata siitepölytiedotteesta, milloin ilmassa on eniten sinua allergisoivia siitepölyjä. Yleisesti siitepölyä on ilmassa vähiten aamuisin, iltaisin ja sateen jälkeen. Ajoita allergiakaudella ulkoilut siis näihin hetkiin.

Jos mahdollista, vältä myös oleskelua alueilla, joilla on paljon allergisoivia kasveja, kuten koivuja, heiniä tai pujoa.

Hoida oireita allergialääkkeillä

Allergiaoireiden haitatessa oloa, kannattaa kääntyä ensimmäisenä apteekin puoleen.

Oireiden helpottamiseen voi käyttää käsikauppalääkkeinä eli ilman reseptiä saatavia antihistamiinitabletteja, allergiasilmätippoja sekä kortisonipohjaisia nenäsumutteita.

Tuotteita allergiaoireiden hoitoon löytyy niin lapsille kuin aikuisillekin. Apteekin henkilökunta auttaa tarvittaessa oikean tuotteen valinnassa ja niiden oikeassa käytössä. Osaan allergialääkkeistä, kuten tavallisesti lapsilla käytettäviin liuosmuotoisiin antihistamiini-valmisteisiin, tarvitaan resepti lääkäriltä.

Mikäli käsikauppalääkkeet ohjeenmukaisella annostuksella eivät auta ja oireet jatkuvat hankalina, ota yhteyttä omalle terveysasemallesi.

Muista myös lääkkeettömät keinot

Lääkehoidon lisäksi kannattaa ottaa käyttöön myös lääkkeettömät keinot allergiaoireiden hillitsemiseen:

- Huuhtelee nenä päivittäin suolavedellä nenähuuhtelukannun avulla.
- Älä tuuleta tai kuivata petivaatteita ja pyykkiä ulkona siitepölyaikaan.
- Käy suihkussa iltaisin, jotta saat siitepölyn pois hiuksista ja iholta.



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

www.hyvaks.fi



#hyvaks #hyväarkikaikille



Hyvinvointi

Terveys

Turvallisuus

Mitä jos kyy puree?

Jos kyy on purrut sinua tai läheistäsi, pysy rauhallisena ja soita heti hätänumeroon 112.
Jos mahdollista, käytä 112-sovellusta, jotta sinut on helpompi paikantaa.

Hoitoon tulee päästä nopeasti

Nopea hoitoonpääsy on tärkeää, mutta pysy liikkumatta ja odota avun saapumista.

Vältä etenkin puremakohdan liikuttamista, ettei myrkky pääse leviämään. Pienen lapsen voit kantaa pois tapahtumapaikalta.

Poista korut ja kiristävät vaatteet purema-alueelta ennen turvotuksen kehittymistä.

Lääkäriin on aina syytä tutkia kyynpurema. Kyypakkauksen tableteista ei ole osoitettu hyötyä, mutta ei haittaakaan. Älä ota tulehduskipulääkkeitä, koska ne voivat haitata munuaisten toimintaa.

Jos kyy puree

**Pysy rauhallisena
ja soita heti
hätänumeroon 112.**

Ennaltaehkäise ja ennakoi

Jos tiedät, että liikut paikoissa,
joissa on tavattu kytä,
käytä pitkävartisia kumisaappaita.



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

www.hyvaks.fi



#hyvaks #hyväarkikaikille

Hyvinvointi

Terveys

Turvallisuus

Hyönteisten pistot ja puremat

Hyönteisten pistot ovat tavallisesti harmittomia, ja pistokohdat paranevat yleensä ilman erityistä hoitoa. Ne voivat kuitenkin olla kivuliaita.

Kesäinen kiusa

Suomen luonnossa riittää kesäisin monenlaisia hyönteisiä, jotka pistävät tai purevat: hyttysiä, mäkäräisiä, polttiaisia, hirvikärpäsiä, paarmoja, mehiläisiä, ampiaisia ja kimalaisia.

Milloin tarvitaan lääkärin hoitoa?

On tärkeää muistaa, että vakavissa tapauksissa, kuten anafylaktisen reaktion yhteydessä, tarvitaan välitöntä lääketieteellistä apua. Soita tuolloin hätänumeroon 112.

Jos olet epävarma oireidesi vakavuudesta, on aina parempi ottaa yhteyttä terveydenhuoltoon, jotta saat ammattilaisen arvion tilanteestasi.

Vakavissa allergisissa reaktioissa

Jos olet saanut joskus vakavan allergisen reaktion esimerkiksi ampiaisen pistosta, lääkäri voi kirjoittaa sinulle adrenaliinikynän kotikäyttöön. Muistathan pitää adrenaliinikynää aina mukana. Jos joudut käyttämään adrenaliinikynää, hakeudu silti välittömästi terveydenhuoltoon arvioon. Adrenaliinikynän vaikutus on lyhytaikainen ja annoksen voi joskus joutua uusimaan.

Pistojen ja puremien itsehoito

- Turvotusta voi helpottaa pitämällä jotakin viileää pistos- tai puremakohdassa
- Antihistamiinitabletit ja kortisonivoide helpottavat kutinaa
- Kipua voi lievittää yleisimmillä kipulääkkeillä



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

www.hyvaks.fi



#hyvaks #hyväarkikaikille

Hyvinvointi

Terveys

Turvallisuus

Suojaudu punkeilta

Punkit ovat yleinen riesa kesäisin, erityisesti metsäisillä alueilla, tiheässä ja kosteassa kasvillisuudessa ja korkeissa ruohikoissa.

On tärkeää suojautua punkkien puremilta, sillä ne voivat levittää sairauksia, kuten borrelioosia ja puutiaisaivotulehdusta (TBE).

Ruohikossa ja maastossa liikkuessi käytä saappaita ja pitkälahkeisia housuja. Laita sukanvarret housunlahkeiden päälle. Käytä vaaleita vaatteita, niin punkit näkyvät paremmin. Ravistele vaatteet ennen sisälle menoa.

Rokotesuositus puutiaisaivotulehdusta vastaan

Puutiaisaivokuumerokotetta suositellaan henkilöille, jotka oleilevat ja liikkuvat kesäaikaan luonnossa vähintään 4 viikkoa. Puutiaisaivokuume rokote ei suojaa borrelioosilta eikä se estä punkkeja tarttumasta ihoon.

Puutiaisaivotulehdusrokote kuuluu kansalliseen rokotusohjelmaan 3 ikävuodesta alkaen määritellyillä alueilla, mutta sitä suositellaan omakustanteisesti korkean esiintyvyyden alueilla.

Perusrokotussarjaan kuuluu kaikille kolme rokotusta. Tehosteannokset eivät kuulu rokotusohjelmaan, mutta ne voi ottaa omakustanteisesti, jos altistumisriski jatkuu. Ensimmäinen tehosteannos suositellaan annettavaksi 3 vuoden kuluttua.

Rokotereseptin voi tarvittaessa pyytää hyvinvointialueen digitaalisten palveluiden kautta tai soittamalla omalla terveystasemalle. Samalla yhteydenotolla varataan myös ensimmäinen rokotusaika.

Punkin pureman omahoito

- Poista punkki tarttumalla sitä sormilla mahdollisimman läheltä ihoa ja vedä se pois. Varo puristamasta punkin takaruumista. Apteekista on saatavissa punkin poistoon sopivia pihtejä.
- Puhdista punkin puremakohda antiseptisellä aineella.
- Turvotukseen ja kipuun voi kokeilla kylmää käärettä ja tarvittaessa kipulääkettä.
- Seuraa iholle ilmaantuvia oireita. Punoitus puremakohdassa jo samana päivänä on ohimenevä ärsytysreaktio.

Ota yhteys päivystykseen tai omaan terveystasemalleen, jos

- punkinpureman ympärille tai muualle kehoon ilmaantuu laajeneva, vähintään 5 cm:n
- laajuinen rengasmainen ihottuma. Ihottuma voi olla myös tasavärinen.
- punkinpureman jälkeen nousee kuumetta, ilmenee pahoinvointia, päänsärkyä tai on nivel- tai halvausoireita.



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

Lue lisää rokotteesta
osoitteesta thl.fi.

Hyvinvointi

Terveys

Turvallisuus

Turvallinen mökkireissu – vinkit ja ohjeet

Kun lähdet mökille, on hyvä olla varautunut onnettomuuksien ja tapaturmien ehkäisyyn sekä valmistautua siihen, että avunsaanti saattaa olla hitaampaa kuin tavallisesti. Kun varautuu toimimaan esimerkiksi tulipalon tai tapaturman sattuessa, voi vahinkoja vähentää omalla toiminnalla merkittävästi.

Osoitemerkinnät

Kun saavut mökille, kiinnitä huomio osoitemerkintöihin: löytäisivätkö pelastajat ja ensihoitajat perille hätätilanteessa? Selkeä osoitenumerointi erottuu taustastaan ja näkyy hyvin tielle asti kaikkina vuoden- ja vuorokauden aikoina.

Palovaroittimet

Testaa palovaroittimien ja häkävaroittimien toiminta sekä vaihda tarvittaessa niiden paristot.

Tulen käsittely

Varmista, että tulisijan hormi vetää. Vapaa-ajan asunnossa ammattilaisen täytyy nuohota hormit kolmen vuoden välein. Jos lämmität kylmillään ollutta tulisijaa, aloita tulisijan lämmitys pienillä tulilla, sillä äkillinen kova lämmitys voi rikkoo hormin. Tuhkan pitää antaa jäähtyä kunnolla ennen sen poistamista ja sitä tulee säilyttää kannellisessa metalliastiassa.

Ennen avotulen tekoa varmista, että Ilmatieteen laitos ei ole antanut voimassaolevaa maastopalovaroitusta.

Vaaratilanteissa toimiminen

Mökillä on hyvä olla välineitä alkusammutukseen ja ensiapuun. Varmista, että käsisammutin on tarkastettu ja huollettu ja sammutuspeite kiinnitetty näkyvälle paikalle seinään. Mökiltä on myös syytä löytää ensiaputarvikkeet ja lääkkeitä. Tarkista, että mökin lääkekaapin sisältö ei ole mennyt vanhaksi tai muuten huonoksi.

Varautuminen

Mökillä on syytä varautua myös yllättävien sääolosuhteiden varalle. Myrsky voi aiheuttaa paikallisia sähkökatkoja tai vaikeuksia siirtyä mökiltä kotiin. Siksi on hyvä varautua pärjäämään mökillä myös, jos veden tulo tai sähköt katkeavat tai mökiltä poistuminen ei jostain syystä ole mahdollista. Mökin pihapiiriin kannattaa luoda katsaus ja varmistaa, että pihassa ei ole esimerkiksi puita, jotka voisivat aiheuttaa vaaratilanteita myrskyn aikana.

Hätätilanteessa soita 112

Puhelimesta on hyvä löytää 112-sovellus, joka auttaa hätäkeskusta paikantamaan avuntarvitsijaa. Jos älypuhelin ei löydy, on mökin koordinaatit hyvä olla kirjattuna ylös.



KESKI-SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE



KESKI-SUOMEN
PELASTUSLAITOS

Hyvinvointi

Terveys

Turvallisuus

Kesäaktiviteetit turvallisesti

Kesä houkuttelee viettämään aikaa ulkona ja lämpimät kelit lisäävät liikkumista niin luonnossa kuin vesillä. Jotta luonnossa ja vesillä olo sujuu turvallisesti, on tärkeää noudattaa turvallisuusohjeita.

Veneily

Käytä vesillä liikkuessasi aina asianmukaisia pelastusliivejä. Varmista, että pelastusliivit ovat oikean kokoiset ja kunnossa. 112-sovelluksesta löydät ohjeet hätä- ja ongelmatilanteisiin. Pidä veneillessä huoli siitä, että noudatat väistämissääntöjä, ja kunnioita muita vesillä liikkuja.

Metsässä liikkuminen

Lähtiessäsi metsään kerro muille, minne olet menossa, ja pakkaa mukaan riittävästi ruokaa ja nestettä. Puhelimesta on hyvä löytää 112-sovellus, jonka avulla hätäkeskus voi paikantaa sinut, jos eksyt.

Saunominen

Huolehdi saunan hormin säännöllisestä nuohouksesta ja tarkkaile hormin kuntoa rakojen tai vaurioiden varalta. Polttopuut on syytä säilyttää saunan ulkopuolella ja puuta tulisi hakea saunaan vain tulipesään mahtuva määrä kerrallaan. Tapaturmien ehkäisemiseksi saunasta on hyvä löytää tukevat suojakaiteet ja riittävä valaistus.

Grillaaminen

Sijoita grilli riittävän kauas talon seinästä ja varmista, että sen ympärillä tai yläpuolella ei ole mitään syttyvää. Ennen kaasugrillin käyttöä tarkista polttimien puhtaus, liitosten tiiviys ja letkun kunto. Sijoita kaasupullo grillin viereen. Älä unohda kaasupulloa grillauksen jälkeen suoraan aurinkoon, vaan siirrä se varjoisaan, tuuletettuun paikkaan.

Tulenteko

Ennen tulentekeä varmista, että Ilmatieteen laitos ei ole antanut avotulen tekoa kieltävää maastopalovaroitusta. Maastopalo voi syttyä kytemään jääneestä tulesta, joten nuotiopaikalta lähtiessä on varmistuttava, että tuli on sammunut. Jos tulenteosta syntyy merkittävä määrä savua, kuten roskia polttaessa, ilmoita siitä pelastuslaitokselle. Ennen roskien polttoon ryhtymistä varmista polttamisen luvallisuus kuntasi jätehuoltomääräyksestä.

**Hätätilanteessa
soita 112**



KESKI-SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

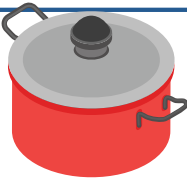
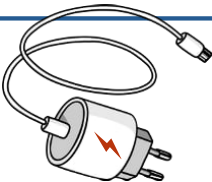
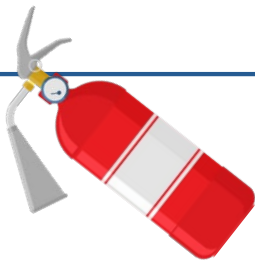


KESKI-SUOMEN
PELASTUSLAITOS



Koko perheen turvallisuusbingo

Koko perheen turvallisuusbingossa voitte tehdä katsauksen kodin ja arjen turvallisuuteen! Käykää yhdessä tarkastamassa, pitääkö väittämät paikkansa. Montako vaaka-, pysty- tai vinoriviä saatte bingoruudukkoon?

 Meidän kotona on riittävästi palovaroittimia	 Tiedän kaksi turvallista reittiä ulos kotoa	 Osaan soittaa hätänumeroon	 Kodin osoite on merkitty hyvin ja se näkyy tielle
 Ladattavia laitteita ei jätetä latautumaan ilman valvontaa	 Liedellä ei säilytetä tavaraa	 Saunassa ei säilytetä tai kuivateta tavaraa	 Käytän kypärää, kun pyöräilen
 Kaikkien puhelimen laturit ovat ehjiä	 Perheen pienimmät eivät käsittele tulta ilman aikuista	 Käytän autossa turvavyötä	 Ulkotakissani on heijastin pimeää varten
 Meiltä löytyy ensiapuvälineitä	 Käytän veneessä aina pelastusliivejä	 Oven edessä ei ole kenkävuorta ja eteisen läpi voi kulkea vaivatta	 Meiltä löytyy sammutusväline



KESKI-SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE



KESKI-SUOMEN
PELASTUSLAITOS



**Hyvää ja
turvallista
kesää!**



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

www.hyvaks.fi



#hyvaks #hyväarkikaikille