



Avaimia arkeen

Selkokielen oppikirja turvallisuudesta

Teksti Lauri Rätty & Petteri Kukaniemi, 2015.

Ulkoasu Juho Paavola

© Kirjoittajat ja Kehitysvammaisten Palvelusäätiö, 2015.

ISBN 978-952-68026-6-4 (sid.)

ISBN 978-952-68026-7-1 (PDF)

I. painos

Painopaikka Hämeen Kirjapaino, Oy, Tampere 2015.

Avaimia arkeen

Selkokiehinen oppikirja turvallisuudesta

REVOLUTION OF JAZZ

29TH REVOLUTIONALE

TAMPERE JAZZ HAPPENING

MULATU ASTATKE & THE HELIOCENTRICS
DAVE HOLLAND QUINTET * JAZZMOB
HAMID DRAKE & BINDU * KOLHOZ
MARC RIBOT SUNSHIP * TIN HAT
DONKEY * DAS KAPITAL
JOHN MEDESKI * PLOP * K-18
JAZZ MASS BAND
QUARTET * TAMPO
SOUND & FURY
OTHER PEOPLE DO THE KILLING
JHANI AALTONEN QUARTET
VIINIKAINEN & NIKLAS WINTER
MONEN-OUNASKARI-JØRGENSEN

4.-7.11.2010

TAMPEREMUSICFESTIVALS.FI/JAZZ

ECBALL



Sisällysluettelo

Mitä opit tässä kirjassa?



Esipuhe

Mikä tämä kirja on?

SIVU 4



Minä

Kuka minä olen?

SIVU 8



Paloturvallisuus

Miten suojaudun tulipaloilta?

SIVU 48



Liikenneturvallisuus

Miten liikun turvallisesti liikenteessä?

SIVU 66



Ensiapu

Miten opin hoitamaan lieviä vammoja?

SIVU 82



Henkilökohtainen turvallisuus

Miten huolehdin omasta turvallisuudestani?

SIVU 100



Esipuhe

Mikä tämä kirja on?

Esipuhe

Tämä kirja käsittelee turvallisuutta.
Turvallisuus tarkoittaa sitä,
että sinulla on hyvä olla,
eikä sinun tarvitse pelätä mitään.

Turvallisuus tarkoittaa monia eri asioita.
Tämä kirja keskittyy sellaisiin asioihin,
joihin jokainen voi vaikuttaa itse.
Sinä voit parantaa turvallisuuttasi.
Turvallisuus auttaa sinua itsenäisessä elämässä.

Jokainen tarvitsee joskus toisen ihmisen apua.
Voit tarvita apua myös tämän kirjan käytössä.
Voit kysyä apua esimerkiksi läheiseltä tai ohjaajalta.
Tässä kirjassa sinua auttavaa henkilöä nimitetään
tukihenkilöksi.

Kirjassa on paljon erilaisia tehtäviä.
Tehtävien avulla voit pohtia omaa turvallisuuttasi.
Jos käsialallesi on liian vähän tilaa,
voit tehdä tehtäviä myös omaan vihkoosi.
Tarkasta tehtävät tukihenkilösi kanssa.

Tämä kirja on tarkoitettu
erityistä tukea tarvitseville aikuisille.
Kirja on kirjoitettu selkokielellä,
jotta se olisi helppo ymmärtää.

Mukavia hetkiä kirjan parissa!

**Kun koti on siisti,
se on turvallinen.**







Minä

Kuka minä olen?

Kerro itsestäsi

Tässä osiossa voit pohtia omaa elämääsi.
Mieti seuraavia kysymyksiä rauhassa.
Jos haluat kertoa itsestäsi muille,
voit näyttää heille seuraavia sivuja.

Etunimi: _____

Sukunimi: _____

Liimaa tähän
oma kuvasi

Osoite:

Puhelinnumero:

Työ:

Koulutus:

Mitä harrastan?

Mistä asioista pidän elämässäni?

Missä asioissa olen hyvä?

Missä asioissa olen toisten ihmisten mielestä hyvä?

Mistä asioista unelmoin?

Läheiset ihmiset

Jokainen ihminen tarvitsee lähelleen muita ihmisiä.
Voit saada tukea erilaisilta henkilöiltä.
Ystävät ja perhe tuovat iloa elämään.
Heille voi kertoa myös omia huolia.

Jotkut ihmiset tarvitsevat hieman enemmän tukea.
Tukihenkilö voi auttaa sinua esimerkiksi
raha-asioissa, kauppareissulla tai muissa arjen
askareissa.

Voit saada tukea esimerkiksi läheisiltä tai ohjaajilta.
Tässä kirjassa kaikkia sinua tukevia henkilöitä
kutsutaan tukihenkilöiksi.

Voit pohtia

- Kenen kanssa vietät aikaasi?
- Millainen on hyvä ystävä?
- Kenelle voit kertoa huolesi?

Tehtävä

Eri ihmisten kanssa tehdään erilaisia asioita.
Jotkut ihmiset ovat sinulle läheisempiä kuin
toiset.

**Kirjoita viereiselle sivulle
sinulle tärkeiden ihmisten nimiä.**

Muut ihmiset

Kaverit

Tärkeimmät ihmiset

Minä

Missä asioissa tarvitset toisten ihmisten tukea?

Kaikki tarvitsevat joskus toisten ihmisten apua.
Tällä aukeamalla voit miettiä,
missä sinä tarvitset toisten ihmisten tukea.

Muista, että sinä päätät omasta elämästäsi.
Tärkeistä päätöksistä kannattaa silti keskustella,
ja kysyä muiden ihmisten mielipiteitä.

Tee asioita mahdollisimman paljon itse.
Saat uusia kokemuksia ja opit uutta.
Voit myös vaikuttaa enemmän omaan elämääsi.
Esimerkiksi jos joku käy kaupassa sinun puolestasi,
et pääse valitsemaan mitä ostat.

Itse vai yhdessä?

Esimerkkejä asioista, joita voit
tehdä itse tai joihin voit tarvita
apua:

- ostokset
- rahan käyttö
- lääkkeiden ottaminen
- ulkoilu
- siivoaminen
- syöminen
- peseytyminen
- lukeminen
- kirjoittaminen
- harrastaminen
- ruuanlaitto.

Pohdi

Tällä sivulla voit miettiä,
mitä osaat tehdä itse.
Voit myös kertoa,
missä tarvitset toisten tukea.

Nämä asiat osaan tehdä itse:

Näissä asioissa tarvitsen tukea:

Näitä asioita haluaisin tehdä enemmän itse:

Omien asioiden suunnittelu

Elämästä kannattaa nauttia.
Voit tehdä monenlaisia mukavia
tai hyödyllisiä asioita.
Joskus sattuu kuitenkin vahinkoja,
esimerkiksi kauppareissulla
voi hävittää rahapussinsa.

Vahinkoja sattuu kaikille.
Voit varautua vahinkoihin,
kun suunnittelet asioita etukäteen.

Voit miettiä tukihenkilöidesi kanssa,
voisitko tehdä haluamiasi asioita turvallisemmin.
Ensiksi voit miettiä,
mistä unelmoit.
Mitä haluaisit tehdä elämässäsi?

Sitten voitte miettiä,
mikä sinua jännittää.
Mikä estää sinua toteuttamasta unelmiasi?

Seuraa etenemistäsi

Voit merkitä rastilla ympyröihin,
miten etenet unelmiesi saavuttamisessa



Unelmat



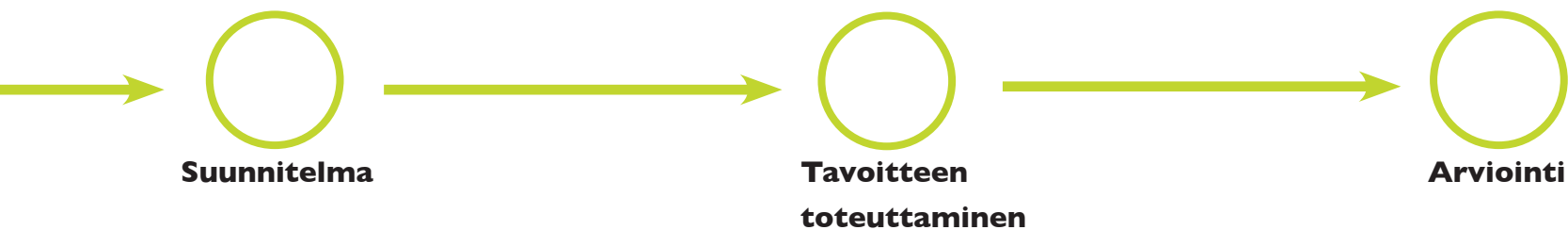
Tavoite



**Esteet ja
ratkaisut**

Ota yksi unelma tavoitteeksesi.
Miettikää, mitä teette niille asioille,
jotka jännittävät tai pelottavat sinua.
Toteuttakaa tavoitteesi yhdessä!

**Unelmana voi olla
muutto omaan kotiin.**



Lue tarina

Pekan tarina

Tavoite kaupassa käynnistä itse toteutui

Pekka on aikuinen mies,
joka asuu asumisyksikössä Tampereella.
Häntä harmitti,
koska hän ei saanut käydä itse kaupassa.

Pekka hukkasi joskus tavaroita,
joten ohjaajat pelkäsivät,
että Pekka hävittää rahapussinsa.
Pekalla oli ollut myös hankaluuksia maksamisessa.

Pekka osasi kulkea matkan kaupalle
ja takaisin kotiin,
koska hänellä oli hyvä suuntavaisto.

Pekka päätti tehdä asiaan muutoksen.
Hän otti tavoitteekseen kaupassa käymisen.
Pekka ja ohjaajat miettivät yhdessä,
mitä he tekevät heitä pelottaville asioille.

Pekan kodin lähellä sijaitsi kaksi kauppaa.
Pekka valitsi kauempana sijainneen kaupan,
koska sinne oli turvallisempi reitti.

Ensin Pekka laittoi rahapussin
ketjulla kiinni housuihin.
Sitten Pekka harjoitteli
rahan käyttöä ohjaajien kanssa.

Harjoittelu kesti pitkään,
mutta Pekka ja ohjaajat olivat kärsivällisiä.
Lopuksi Pekka kävi ohjaajan kanssa tapaamassa
kaupan työntekijöitä.
Työntekijät tutustuivat Pekkaan ja oppivat
auttamaan häntä tarvittaessa.
Kauppaan jätettiin myös
Pekan ohjaajan puhelinnumero.

Ennen kauppaan lähtöä Pekka teki itselleen ostoslistan.
Pekka katsoi tukihenkilön kanssa,
että hänellä on tarpeeksi rahaa.

Aluksi tukihenkilö oli Pekan mukana kauppareissulla.
Kun tukihenkilö huomasi,
että Pekka osaa käydä kaupassa ilman apua,
tukihenkilö ei tullut enää Pekan mukaan.

Näin Pekka pääsi käymään itsenäisesti kaupassa.

**Pekan tavoitteena oli
oppia käyttämään itse
omia rahojaan.**



Tehtävät

Mitä haluaisit tehdä tulevaisuudessa?

Nyt voit miettiä,

mistä sinä unelmoit.

Haluatko oppia jotain uutta?

Haluatko tehdä jotain itsenäisemmin?

Seuraavien kohtien avulla

voit pohtia elämääsi

ja asioita, jotka voisivat olla paremmin.

Aloita pohtimalla asioita,

joita haluaisit muuttaa elämässäsi.

Mieti elämääsi esimerkiksi seuraavien

aiheiden kautta:

- ihmissuhteet
- vapaa-aika
- asuminen
- työ
- terveys
- raha-asiat
- päätösten tekeminen
- omat oikeudet
- taidot ja oppiminen
- oikeanlainen tuki
- jokin muu.

Voit kirjoittaa asioita viereiseen laatikkoon.

Kirjoita niin monta asiaa kuin keksit.

Mitä haluaisit muuttaa elämässäsi?

Tavoitteen asettaminen

Valitse yksi asia,
jonka haluaisit olevan paremmin.

Valitse sellainen asia,
jonka voit saavuttaa.

Se on oma tavoitteesi.

Kirjoita se viivalle.

Oma tavoitteeni:

**Mikä on estänyt sinua
toteuttamasta tavoitettasi?**

**Mitkä asiat jännittävät tai pelottavat sinua tai
tukihenkilöitäsi?**

Toteuta tavoitteesi

Jotkut asiat voivat pelottaa sinua.

Asioita pohtimalla pelko voi vähentyä
tai kadota kokonaan.

Pohtikaa yhdessä,

mitä pelottaville asioille voisi tehdä.

Voitteko tehdä jotain eri tavalla kuin ennen?



**Koita keksiä
uusia ratkaisuja.**

Pelottava asia	Miten ratkaisette asian?

Suunnitelman avulla tavoitteet on helpompi saavuttaa.

Tehkää yhdessä toimintasuunnitelma.

Pohtikaa miten saavutatte tavoitteen.

Päättäkää, kuka tekee mitäkin.

Missä aikataulussa tahdotte saavuttaa tavoitteen?

Voitte kirjoittaa suunnitelmanne tähän vapaasti

Arviointi

Jälkikäteen voitte arvioida,
miten tavoitteen saavuttaminen sujui.
Arviointi on tärkeää,
koska virheistä voi oppia.
On myös hyvä huomata onnistumiset.

Mitä olemme tehneet?

Mitä olemme oppineet?

Missä olemme onnistuneet?

**Onko asioita, joista
olemme huolissamme?**

**Miten tavoite onnistui
kokonaisuudessaan?**

**Mitä teemme
seuraavaksi?**

Terveys

Hyvä terveys tarkoittaa sitä, että voit hyvin.

Terveellisen elämän osat:

- liikunta
- uni
- terveellinen ruoka
- hyvät ihmissuhteet.

Omaa terveyttä voi lisätä huolehtimalla itsestään.



**Palaa vastauksiin uudelleen,
kun olet lukenut tämän osion loppuun.
Elätkö terveellisesti?**

Tehtävät

Kuinka usein harrastan liikuntaa?

Kuinka monta tuntia nukun yöllä?

Nukunko riittävästi?

Millaista on terveellinen ruoka?

Syönkö terveellisesti?

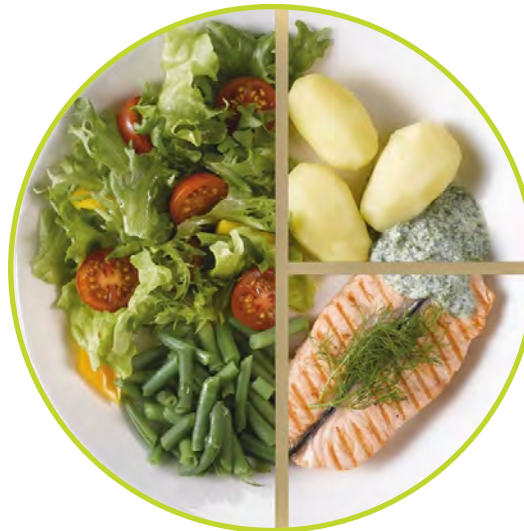
Olenko tyytyväinen elintapoihini?

Terveellinen ruoka

Terveellinen ruoka saa sinut voimaan hyvin.
Se auttaa sinua myös hallitsemaan painoasi.
Syöt oikein, kun syöt monipuolisesti.

Lautasmalli auttaa syömään terveellisesti

1. Täytä puolet lautasesta kasviksilla.



2. Ota neljäsosa lautasesta perunaa, pastaa tai riisiä.

3. Ota neljäsosa lautasesta lihaa tai kalaa.



Suosi värikästä ruokaa!

Suosi kalaa ja kasviksia!

Syö kasviksia ja hedelmiä kuusi kourallista päivässä!

Ruuasta saa myös nauttia!

Valitsetko karkin vai porkkanan?

Syö kohtuullisesti!

Liikunta

Hyvä kunto lisää turvallisuutta.

Liikuntaa kannattaa harrastaa joka viikko.

Liiku useana päivänä viikossa.

A



Liiku rauhallisesti

- vähintään 2 tuntia ja 30 minuuttia viikossa.
- Rauhallista liikuntaa ovat esimerkiksi kävely ja pyöräily.

tai

B

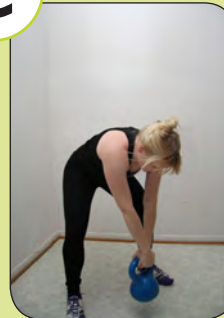


Liiku rasittavasti

- vähintään 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa.
- Rasittavaa liikuntaa ovat esimerkiksi juoksu, hiihto ja aerobic.

+

C



Muista myös lihaskunto

- Paranna lihaskuntoa vähintään 2 kertaa viikossa.
- Lihaskuntoa voi parantaa esimerkiksi jumpalla, kuntosalilla tai venyttelyllä.



Arkiliikunta on tärkeää.

Esimerkiksi portaiden käyttäminen ja haravointi ovat arkiliikuntaa.

Tehtävät



**Muista,
että kiipeänä pitää levätä.**

Tässä on esimerkki siitä,
kuinka voit liikkua riittävästi.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Pyöräily 1 h	Jumppa	Lepoa	Kävely 30 min + kuntosali	Lepo	Uinti 1 h	Lepo

Suunnittele tähän
oma liikuntaohjelmasi.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai

Sairaudet ja allergiat

Terveys on osa turvallisuutta.

Sairaudet ja allergiat

voivat aiheuttaa vaarallisia kohtauksia.

Allergioiden ja lääkkeiden kanssa

on oltava tarkkana.

Seuraavilla aukeamilla voit pohtia omaa terveyttäsi.



**Jos haluat kertoa
jollekin sairauksistasi,
voit näyttää näitä sivuja.**

Allergiat

Onko sinulla allergioita?

☐ kyllä

☐ ei

Mikä allergia sinulla on?	Miten allergia vaikuttaa?

Lääkkeet

Käytätkö jotakin lääkettä? ☐ kyllä ☐ en

Mitä lääkettä käytät?	Miten lääke vaikuttaa?	Milloin otat lääkettä?

Apuvälineet

Käytätkö jotakin apuvälinettä? ☐ kyllä ☐ en

Mitä apuvälinettä käytät?	Mihin tarvitset apuvälinettä?

Epilepsia

Onko sinulla epilepsia?

☐ kyllä

☐ ei



**Lisää tietoa epilepsiasta
saat sivulta numero 97.**

Epilepsia on sairaus,
joka aiheuttaa kohtauksia.
Jos sinulla on epilepsia,
voit kertoa siitä lisää tällä sivulla.

Kuinka usein saat epilepsiakohtauksia?

Mitä kohtauksen aikana sinulle tapahtuu?

Mitä pitää tehdä, jos saat kohtauksen?

Voiko kohtauksen tuloa huomata etukäteen?

Sairaudet

Monissa sairauksissa on kohtauksia.
Kohtauksia voi saada esimerkiksi
astmassa ja diabeteksessa.

On hyvä tietää,
mitä kohtauksen aikana pitää tehdä.
Vastaa seuraaviin kysymyksiin,
jos olet saanut sairauskohtauksia.

Mikä sairaus sinulla on?

Kuinka usein saat sairauskohtauksia?

Mitä kohtauksen aikana sinulle tapahtuu?

Mitä pitää tehdä, jos saat kohtauksen?

Voiko kohtauksen tuloa huomata etukäteen?

Terveystenhuolto

Jos sairastut,
voit mennä terveysteskukseseen.
Terveysteskukseset ovat yleensä auki
arkipäivisin kello 8-16.
Jokaisessa kunnassa tai kaupungissa
on terveysteskukses.
Terveysteskuksessa sinua auttaa
sairaanhoidaja tai lääkäri.

Aina ei tarvitse mennä lääkäriin.
Esimerkiksi nuha ja flunssa
paranevat yleensä ilman lääkärin apua.

Jos tarvitset apua heti,
voit mennä sairaalaan.
Sairaalaan voi mennä
illalla tai yöllä.
Pienissä kunnissa ei ole sairaalaa.
Silloin on mentävä isomman kunnan sairaalaan.

Jos sinulle sattuu iso tapaturma,
voit soittaa ambulanssin.
Ambulanssi vie sinut sairaalaan.
Soita ambulanssi,
jos et pysty liikkumaan itse.
Voit myös soittaa ambulanssin,
jos joku muu tarvitsee kiireellistä apua.
Ambulanssin saat numerosta 112.

Jos et tiedä,
mitä sinun pitäisi tehdä,
voit soittaa terveysteskukseseen.
Selvitä oman terveysteskuksen numero.

**Ambulanssi vie loukkaantuneet
sairaalaan.
Varo kun näet ambulanssin,
ne ajavat hälytysajossa kovaa vauhtia.**



Tehtävät

Terveyskeskus

Selvitä lähimmän terveyskeskuksen tiedot
Löydät ne Internetistä tai puhelinluettelosta.

Terveyskeskuksen nimi:

Milloin terveyskeskus on auki?

Osoite:

Puhelinnumero:

Sairaala

Selvitä lähimmän sairaalan tiedot.
Löydät ne Internetistä tai puhelinluettelosta.

Sairaalan nimi:

Milloin sairaala on auki?

Osoite:

Puhelinnumero:

Lääkəriin vai ei?



**Tarkista vastaukset
tukihenkilösi kanssa.**

Luettele sairauksia, jolloin on mentävä lääkäriin.

Luettele sairauksia, jolloin ei tarvitse mennä lääkäriin.

Mihin numeroon soitat, jos sattuu iso tapaturma?

Oma keho, omat rajat

Sinä olet arvokas juuri sellaisena kuin olet.
Saat nauttia itsestäsi ja omasta kehostasi.
Saat olla iloinen, vihainen tai surullinen.
Kaikkia tunteita saa tuntea.

Sinä päätät, kuka saa koskea

Sinä saat päättää itse omasta kehostasi.
Sinä saat päättää, kuka saa tulla lähellesi
ja kuinka lähelle sinua voi tulla.
Kukaan muu ei saa koskea sinuun,
jos sinä et halua.
Voit sanoa ei,
jos joku asia ei tunnu hyvältä.

Toista ei saa koskea väkisin

Jos sinulle on tehty jotain,
mikä ei tuntunut hyvältä,
kerro siitä jollekin.
Vaikka tekijä sanoisi,
että asia on salaisuus,
kerro siitä silti jollekin.
Toiseen koskeminen ilman lupaa on väärin.

Kaikki ihmiset eivät pidä halailusta tai pussailusta.
Älä sinäkään halaile tai pussaile ihmistä,
joka ei sitä halua.



**Voit kysyä ja keskustella seksuaalisuuteen
liittyvistä asioista Väestöliiton
neuvontapuhelimen asiantuntijoiden kanssa.
Puh 040 167 9005 (ma-ke 13–15).**

Tehtävät

1. Mikä tekee minut onnelliseksi?

2. Mikä harmittaa minua?

3. Mikä voisi olla tilanne, jossa joudun sanomaan ”ei, en halua!”?

4. Onko minun helppoa sanoa ei?

Oma koti

Oma koti on siellä missä asut.
Oma kotisi voi olla rivitalossa,
kerrostalossa tai omakotitalossa.
Voit asua siellä yksin tai muiden kanssa.
Nyt voit miettiä oman kotisi turvallisuutta.

Jokainen tarvitsee omaa tilaa.
Oma tila voi olla esimerkiksi oma huoneesi.
Omaan tilaan kuuluu myös oma rauha.
Jokaisen pitää saada olla yksin,
silloin kun haluaa.

Saat päättää asioistasi omassa kodissasi.
Sisusta kotisi niin kuin itse haluat.
Silloin siitä tulee viihtyisä.
Pidä kotisi myös siistinä.
Siisteys lisää turvallisuutta.

Voit päättää myös,
ketä ihmisiä päästät kotiisi sisälle.
Tuntemattomia ihmisiä ei kannata päästää sisälle.

Voit katsoa ovisilmän läpi,
kuka on oven takana.
Jos sinulla ei ole ovisilmää,
voit katsoa ikkunasta tai kysyä postiluukusta,
kuka tulija on.

Jos vieras henkilö ei lähde oven takaa pois,
voit soittaa hätänumeroon 112.

Muista tämä!

Voit päättää itse esimerkiksi:

- missä asut
- mitä ruokaa syöt kotonasi
- mitä vaatteita käytät
- millaiset huonekalut ja verhot haluat
- asutko yksin, toisen ihmisen kanssa
vai ryhmäkodissa
- miten vietät vapaa-aikasi.



**Ovisilmä on pieni reikä ovesta.
Sen läpi voit katsoa,
kuka oven takana on.**



MUISTA!

Monet onnettomuudet sattuvat
kotona silloin,
kun kukaan ei ole kotona.
Kun poistut kotoa,
tarkista viereiset asiat.



**Muista tarkastaa aina
hanat!**

TARKISTA NÄMÄ ASIAT

1. Tarkista jokaisesta huoneesta,
että sähkölaitteet ovat pois päältä.
2. Sulje ikkunat.
3. Tarkista, että vesihanat ovat kiinni.
 - Muista myös pyykinpesukoneen ja
astianpesukoneen hanat.
4. Tarkista, että ruokaa ei jää pilaantumaan.
5. Kerro muille, minne olet menossa ja milloin
tulet takaisin.
6. Tarkista, että sinulla on kaikki tarvittavat asiat
mukana:
 - kännykkä
 - avain
 - rahapussi.
7. Sammuta valot jokaisesta huoneesta.
8. Tarkista vielä kerran,
että avain on mukana.
9. Katso että ovi menee kunnolla lukkoon.

Voit kopioida muistilistan sopivaan paikkaan
kotonasi.

Tällöin muistat aina tarkistaa kaikki tärkeät asiat.
Tee listaan tarvittaessa muutoksia,
jotta se palvelee sinua parhaiten.

Tehtävät



**Tarkasta vastaukset
tukihenkilösi kanssa.**

Mitä voi sattua, jos liesi jää päälle?

Miksi kaikki sähkölaitteet kannattaa sammuttaa?

Miksi ikkunat pitää sulkea?

Mitä teen, jos unohdat avaimen kotiin?

Hätänumeroon soittaminen

Yleinen hätänumero on 112.
Hätänumeroon pitää soittaa,
jos tarvitsee paikalle poliisin,
palokunnan tai ambulanssin.

Hätänumeroon saa soittaa
vain oikeassa hädässä.
Esimerkiksi jos näet tulipalon
tai sairaskohtauksen.

Kaikista puhelimista voi soittaa hätänumeroon.
Hätänumero on aina auki,
ja se toimii joka paikassa.

Hätänumeroon soittamista ei kannata jännittää.
Jos soitat hätänumeroon,
yritä pysyä rauhallisena.
Kerro mitä on tapahtunut,
ja vastaa kysymyksiin.



**Voit lukea
seuraavalta sivulta esimerkin
hätänumeroon soittamisesta.**

112

Soita hätänumeroon!

Jos jokin vaara uhkaa,
soita numeroon 112.
Se on hälytysnumero.
Lue sarjakuva läpi,
niin tiedät kuinka toimia.

1

Haloo!
112, Hälytyskeskus.
Mikä teillä on hätänä?



Erkki Esimerkki, haloo!
Rappukäytävässäni
on savua.

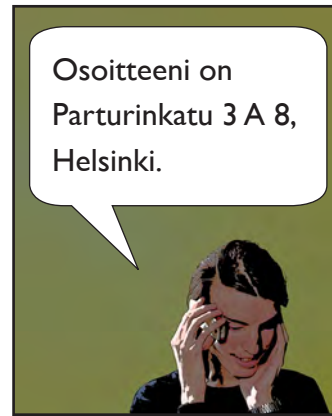
Kun soitat hätänumeroon, kerro kuka olet. Kerro myös, mitä on tapahtunut.

2

Selvä!
Mikä osoitteesi on?

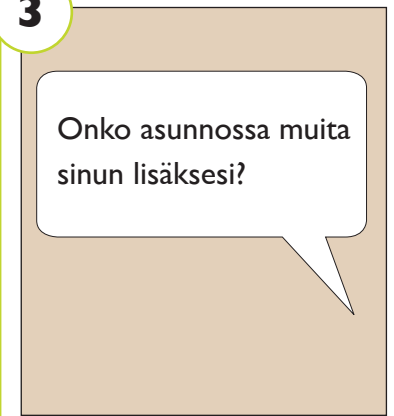


Osoitteeni on
Parturinkatu 3 A 8,
Helsinki.



3

Onko asunnossa muita
sinun lisäksi?



Kerro tarkka osoitteesi ja paikkakunta. Osoite kannattaa selvittää jo etukäteen.

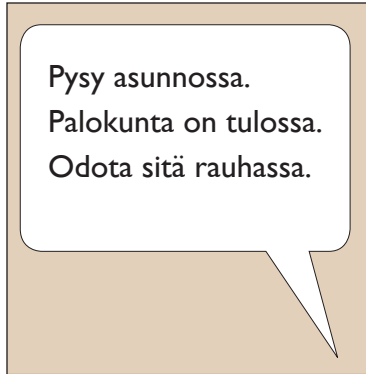
Kuuntele kysymyksiä.

4

Ei ole.
Olen täällä yksin.



Pysy asunnossa.
Palokunta on tulossa.
Odota sitä rauhassa.



Vastaa päivystäjän kysymyksiin. Noudata hänen ohjeitaan.

5

He ovat
täällä!



Hyvä!
Voit sulkea
puhelimien



Sulje puhelin vasta sitten, kun saat luvan.

2

Paloturvallisuus

Miten suojaudun tulipaloilta?

Paloturvallisuus

Tuli on hyödyllinen asia,
mutta sitä on osattava käyttää oikein.
Joskus tuli voi päästä karkuun,
jolloin syttyy tulipalo.
Tulipalo on vaarallinen tilanne.

Usein tulipalon syttyminen
on ihmisen omaa syytä.
Huolimaton toiminta aiheuttaa tulipaloja.
Tulipalo voi esimerkiksi syttyä,
jos unohdat hellan päälle.

Jokainen ihminen voi joutua joskus tulipaloon.
Tulipalossa on osattava toimia turvallisesti.
Pienet palot voi myös yrittää sammuttaa itse.

Tässä luvussa on kolme osaa:

Sivuilla 51–59 opit ehkäisemään tulipaloja.

Sivuilla 60–61 opit toimimaan tulipalossa.

Sivuilla 62–65 opit sammuttamaan pienen tulipalon.

Tulipalojen ehkäiseminen

Huolellisuus on tärkeintä

Paloturvallisuus tarkoittaa sitä, että tulipalojen syttyminen on estetty mahdollisimman hyvin.

Tulipalo voi syttyä monesta eri syystä. Esimerkiksi hella ja kahvinkeitin ovat kuumia, kun niitä käytetään. Ne voivat sytyttää tulipalon. Myös muut sähkölaitteet voivat mennä rikki ja syttyä tuleen.

Tulipalo voi syttyä myös huolimattomasta tulen käsittelystä. Esimerkiksi jos laitat kynttilät palamaan verhojen lähelle.

Seuraavilla sivuilla saat muutamia neuvoja, miten voit estää tulipalojen syttymisen.



**Ennen kuin lähdet kotoa,
muista sammuttaa kaikki kynttilät.**

Keittiö

Keittiössä on paljon kuumia asioita, jotka voivat helposti syttyä tuleen. Ruoanlaitossa on oltava tarkkana.

Ruokaa ei saa koskaan jättää yksin kypsymään esimerkiksi hellalle.

Hella ja uuni on muistettava aina sammuttaa, kun lopettaa ruoan valmistuksen.

Hellan päälle ei saa jättää mitään tavaroita, koska ne voivat syttyä palamaan.

Koti kannattaa pitää siistinä ja järjestyksessä. Siisteys lisää paloturvallisuutta.

Keittiössä on paljon sähkölaitteita, esimerkiksi kahvinkeitin ja leivänpaahdin. Sähkölaitteet voivat myös syttyä palamaan. Seuraavalla aukeamalla on ohjeita, kuinka käytät sähkölaitteita turvallisesti.

Tehtävä

Mitkä asiat voivat sytyttää tulipalon keittiössä?



**Muista aina sammuttaa uuni ja hella
käytön jälkeen.**

Sähkölaitteet

Kodissa on paljon erilaisia sähkölaitteita.
Sähkölaitteita ovat esimerkiksi
televisio, pesukone ja jääkaappi.
Sähkölaitteet ovat hyödyllisiä,
mutta niitä on osattava käyttää oikein.

Opettele sähkölaitteiden käyttö hyvin.
Lue aina aluksi laitteen ohjeet.
Ohjeet kannattaa pitää tallessa.

Sähkölaitteet pitää aina sammuttaa,
kun niitä ei käytä.
Silloin ne eivät kuluta sähköä.
Säästämällä sähköä säästät myös rahaa.

Pöly syttyy helposti palamaan.
Sähkölaitteet kannattaa pitää puhtaana.
Sähkölaitteiden ympärille pitää jättää tilaa.
Niitä ei saa peittää millään.
Rikkinäinen sähkölaite syttyy helposti palamaan.

Omista sähkölaitteista pitää huolehtia.
Erityisesti laitteiden johtoja pitää käsitellä varovasti.
Rikkoutuneesta johdosta voi saada sähköiskun.
Sähkölaitteita ei saa korjata itse.
Ne pitää viedä huoltoon.

Älä koskaan jätä mitään sähkölaitteita päälle,
kun lähdet pois kotoa.
Esimerkiksi pesukonetta ei saa jättää päälle,
jos ei itse ole kotona.
Sähkölaitteiden töpselit kannattaa ottaa irti,
kun lähtee pois kotoa pidemmäksi aikaa.

Tehtävä

1. Miksi sähkölaitteet kannattaa sammuttaa?

2. Mitä sinun pitää tehdä, jos huomaat että sähköjohto on rispaantunut?

3. Luettele sähkölaitteita, joita omistat.

4. Vastaa seuraaviin kysymyksiin kyllä tai ei.

	kyllä	ei
• Saako digiboksin päällä säilyttää lehtiä?	☐	☐
• Voiko pöly syttyä palamaan?	☐	☐
• Maksaako sähkön käyttö?	☐	☐
• Voiko television ohjeet heittää roskeen?	☐	☐
• Onko kattovalo sähkölaite?	☐	☐

Tuli

Tuli on monesti hyvä asia.
On mukavaa istua nuotiolla tai polttaa kynttilöitä.
Tulen kanssa pitää silti olla varovainen.

Tuli leviää helposti.
Tuli voi levitä esimerkiksi kynttilästä verhoihin.
Kynttilän alla on pidettävä aina alustaa,
joka ei syty palamaan.
Nuotiota tai kynttilää pitää valvoa koko ajan.

Sisällä saa polttaa vain sisäkäyttöön soveltuvia
kynttilöitä, ei ulkotulia.

Muista!

Tupakointi

Jos tupakoit,
niin tupakoi aina ulkona.
Sisällä polttaminen on vaarallista.
Tupakan haju ei lähde pois sisältä.

Sängyssä tai sohvalla ei saa tupakoida.
Jos nukahdat tupakka kädessä,
tupakka voi sytyttää tulipalon.

Sammuta tupakka aina huolellisesti.
Tupakantumppeja ei saa laittaa roskikseen.
Laita tupakantumpit aina tuhkakuppiin.

Sauna

Saunominen on rentouttavaa.
Sauna on kuuma paikka,
joten siellä voi syttyä tulipalo.

Saunassa ei saa säilyttää mitään helposti syttyvää.
Sauna ei ole varasto.
Pyykkejä ei saa kuivattaa saunassa.
Ne voivat syttyä tuleen.

Muista aina sammuttaa sauna,
kun lopetat saunomisen.
Tarkista sauna aina ennen lämmitystä.
Älä lämmitä saunaa,
jos et ole kotona.
Puukiukaan kanssa pitää olla erityisen
varovainen.

Rappukäytävät ja parveke

Rappukäytävässä ei saa säilyttää tavaroita.
Tavaroita saa säilyttää vain varastossa.
Rappukäytävässä olevat tavarat ovat tiellä
häätätilanteessa.

Parvekkeella ei saa grillata.
Grillit ovat tarkoitettu vain ulkokäyttöön.
Myös parveke kannattaa pitää siistinä.

Palovaroitin

Palovaroitin on laite,
joka huomaa savun ennen sinua.
Kun palovaroitin huomaa savun,
se alkaa pitää kovaa ääntä.

Palovaroittimen ääni on niin kova,
että heräät siihen,
vaikka olisit nukkumassa.
Kun palovaroitin herättää sinut,
poistu talosta ja soita 112.

Palovaroitin kiinnitetään kattoon
keskelle huonetta.
Se laitetaan kattoon,
koska savu nousee aina ensin ylöspäin.

Jokaisessa asunnossa on oltava
toimiva palovaroitin.
Isossa asunnossa pitää olla monta palovaroitinta.
Palovaroitinta ei kannata laittaa keittiöön,
koska siellä tulee helposti vääriä hälytyksiä.
Palovaroittimessa on aina oltava toimiva patteri.

Palovaroittimen väärä hälytys

Palovaroitin voi hälyttää,
jos jostain tulee vähänkin savua.
Vähän savua voi tulla esimerkiksi
ruoanlaitosta tai kynttilästä.

Jos palovaroitin tekee väärän hälytyksen,
tarkista ensin, että mikään ei oikeasti pala.
Tuuleta sitten huone avaamalla ikkunat.
Palovaroitin sammuu hetken kuluttua,
kun savua ei enää ole.

Muista!



**Palovaroitin on aina asennettava kattoon.
Se täytyy testata ja huoltaa säännöllisesti.**

Palovaroittimen huolto

- Palovaroitinta täytyy huoltaa säännöllisesti.
- Testaa palovaroitin ainakin kerran kuukaudessa.
- Palovaroittimessa on nappi, jota painamalla sen voi testata.
- Nappia painamalla palovaroitin hälyttää kerran tai kahdesti.
- Jos palovaroitin ei hälytä, sen patterit on vaihdettava.
- Vaihda paristot palovaroittimeen kerran vuodessa.
- Kun palovaroitin piippaa harvakseltaan, paristot ovat loppumassa.
- Koko palovaroitin on vaihdettava 10 vuoden välein.

Muista, että palovaroitin ei hälytä apua.

Toiminta tulipalossa

Tulipalo on vaarallinen tilanne!
Toimi rauhallisesti mutta reippaasti.
Mieti mitä teet,
jos sinun asunnossasi syttyy tulipalo.

Savu on myrkyllistä.
Savua ei saa hengittää.
Savuiseen tilaan ei saa mennä.
Tulipalossa on liikuttava matalana,
esimerkiksi konttaamalla,
koska savu nousee ensin ylös.

Pienen tulipalon voi sammuttaa itse.
Jos tuli leviää, poistu asunnosta.
Sulje perässäsi ovet.

Jos rappukäytävässä on savua,
sinne ei saa mennä.
Muista sulkea ovi,
jotta savua ei tule sinun asuntoosi.
Mene sitten ikkunan lähelle tai parvekkeelle
ja odota pelastajia.

Hälytä apua,
kun olet turvallisessa paikassa.
Pelasta muut, jos pystyt.
Omia tavaroita ei saa jäädä keräämään.

Kertaa vielä kuvasarjan avulla,
miten toimit tulipalossa.
Muista kulkea lähellä lattiaa.
Savu on tulipalossa vaarallisinta.

Seuraavissa kappaleissa käsitellään
sammutusvälineiden käyttöä.
Sammuttamista kannattaa harjoitella myös
esimerkiksi tukihenkilön kanssa tai kurssilla.

Tehtävä

- Etsi kaikki kotisi poistumistiet.
- Harjoittele poistumista.
- Etsi poistumistiet myös työpaikalta.

Muista!

Jos kotona syttyy tulipalo,
on tärkeää,
että osaat poistua oikein!

1



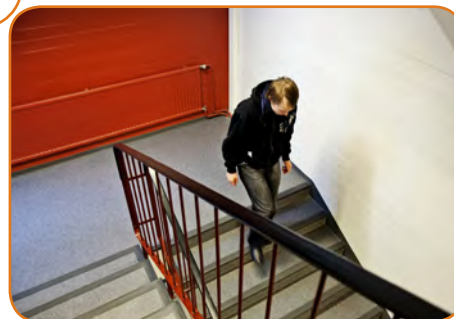
Rakennuksesta pitää poistua,
jos palovaroitin hälyttää.

2



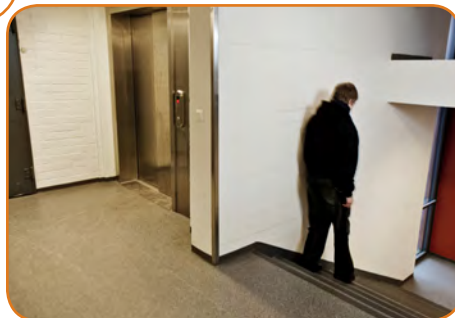
Sulje ensiksi ovet ja ikkunat.

3



Poistu nopeasti.
Älä mene savuun.

4



Poistu rappuja pitkin.
Älä käytä hissiä tulipalossa.

5



Soita 112,
kun olet turvallisessa paikassa.

6



Opasta palokunta paikalle.

Pienen tulipalon sammuttaminen

Jos näet, että tulipalo syttyy,
voit yrittää sammuttaa sen itse.
Sammutusvälineitä ovat esimerkiksi
käsiammutin, sammutuspeite ja vesi.
Ole nopea ja rauhallinen.
Älä kuitenkaan vaaranna itseäsi.

Sammutuspeite

Sammutuspeite on iso kangas,
joka ei syty palamaan.
Sammutuspeitettä käytetään
pienen tulipalojen sammuttamiseen.
Sammutuspeitteellä voit sammuttaa esimerkiksi
palavan kattilan tai television.

Säilytä sammutuspeitettä sellaisessa paikassa,
josta saat sen nopeasti käyttöösi.
Lue tarkasti sammutuspeitteen käyttöohjeet.
Harjoittele sammutuspeitteen käyttöä.

Näin käytät sammutuspeitettä

1. Vedä sammutuspeite ulos suojaussista vetämällä alareunan nauhoista.
2. Tartu sammutuspeitteen lyhempään sivuun molemmilla käsillä hartioden levyisellä otteella.
3. Suorista kädet eteenpäin ja pidä sammutuspeite itsesi ja tulen välissä. Suojaa myös kädet kääntämällä sammutuspeite käsien suojaksi.
4. Aseta sammutuspeite rauhallisesti palavan esineen päälle.
5. Peitä palava esine sammutuspeitteen avulla tiiviisti, jotta tuli sammuu.
6. Anna jäähtyä.
7. Soita 112.

Sammutuspeite on pidettävä helposti saatavilla.



Käsisammutin

Käsisammutin on iso punainen pullo, joka sisältää jauhetta.

Kun pullossa olevaa jauhetta suihkuttaa tuleen, jauhe sammuttaa tulen.

Käsisammutinta säilytetään seinällä tai paikassa, josta sen saa helposti esille.

Kotona on hyvä olla käsisammutin.

Jokaisen kerrostalon portaikosta löytyy käsisammutin.

Lue tarkasti käsisammuttimen käyttöohjeet jo etukäteen.

Näin käytät käsisammutinta

1. Ota sammutin irti telineestään.
2. Irrota sokka.
Sokka on metallinen rengas, joka pitää kahvan lukittuna.
3. Suuntaa sammuttimen letku kohti tulta.
4. Purista sammuttimen kahvasta, ja suihkuta jauhetta tuleen.
5. Soita 112, vaikka tuli on sammunut.
6. Lue tarkasti käsisammuttimen käyttöohjeet.
7. Harjoittele käsisammuttimen käyttöä.

Voit käyttää sammuttamiseen myös vettä.

Vettä ei saa käyttää, jos palavassa asiassa on sähköä tai rasvaa.



Esimerkkejä tulipaloista

Rasvapalo

Jos rasva syttyy kattilassa palamaan,
laita kansi päälle,
jotta tuli tukahtuu.
Sammuuta liesi!
Siirrä kattila pois kuumalta levyltä.
Sammuuta myös liesituuletin.
Voit myös käyttää sammutuspeitettä!

Kuva: Tukes



Sähkölaite

Jos sähkölaite syttyy palamaan,
laita sen päälle sammutuspeite
tai paksu matto.
Vedä sähköjohto irti seinästä!

Kuva: Tukes



Tehtävät

1

**Ympyröi välineet,
joita voit käyttää tulen sammuttamiseen.**



matto



käsisammutin



kattilankansi



sammutuspeite

2

Mitä asioita pitää muistaa, jos sähkölaite palaa?

1. _____

2. _____

3. _____

3

Yhdistä sanat ja lauseet oikein!

savu

kynttilä

paksu matto

palovaroitin

Patteri pitää tarkistaa joka kuukausi.

Älä jätä ikinä yksin!

Toimii myös sammutuspeitteenä.

Täyttää huoneen nopeasti tulipalossa.

3

Liikenneturvallisuus

Miten liikun turvallisesti liikenteessä?

Liikenneturvallisuus

Kaikkien ihmisten olisi osattava liikkua turvallisesti liikenteessä. Jokainen voi omalta osaltaan vaikuttaa liikenneturvallisuuteen. Tässä osiossa annetaan vinkkejä kävelijöille ja pyöräilijöille.

Tässä osiossa on kolme osaa:

Sivuilla 70–71 saat tietoa asioista, jotka ovat vaarallisia liikenteessä.

Sivuilla 72–78 saat neuvoja turvalliseen liikkumiseen.

Sivuilla 79–81 saat ohjeita turvallisen reitin valitsemiseen.

Liikenne on yhteistyötä

Liikenteessä pitää tarkkailla muita tienkäyttäjiä. Liikennesäännöt auttavat liikkumaan turvallisesti. Kun noudatat sääntöjä, muut tietävät, mitä aiot tehdä seuraavaksi.

Liikennesääntöjä on noudatettava. Jos et noudata liikennesääntöjä, voi sattua onnettomuus.

Poliisi valvoo liikennesääntöjen noudattamista. Yllättävät tilanteet ovat liikenteessä vaarallisia. Esimerkiksi tielle ryntääminen ja nopeat käännökset ovat vaarallisia. Älä tee liikenteessä mitään yllättävää.



Muista liikenteessä!

Käytä pimeällä heijastinta

Kun kuljet pimeässä,
varmista, että muut näkevät sinut.
Muut näkevät sinut,
kun käytät heijastinta.
Jos jalankulkijalla ei ole pimeällä heijastinta,
autoilija ei näe häntä ollenkaan.

Heijastimia on erilaisia.
Kannattaa käyttää useampaa eri heijastinta,
jotta muut varmasti huomaavat sinut.
Pidä heijastin aina mukana pimeällä!

Tarkista myös,
että pyöräsi heijastimet ovat kunnossa.
Pyörässä pitää olla myös valo.

Varo liukkautta

Talvella on liukasta.
Liukkaus aiheuttaa monia vaaratilanteita.
Moni kävelijä kaatuu liukkaalla.

Talvella kannattaa laittaa kenkiin liukuesteet.
Ne vähentävät liukastumisia.
Voit ostaa liukuesteet esimerkiksi
suutarilta tai kenkäkaupasta.
Kannattaa kävellä hiekoitettua kätua,
jos se on mahdollista.

Pyöräily on vaarallista talvella.
Jos pyöräilet talvella,
laita pyörään nastarenkaat.

Varo mustaa jäätä

Musta jää yllättää monet.
Se syntyy kun tien päällä oleva vesi jäätyy.
Musta jää näyttää samalta kuin märkä asfaltti.
Se on silti todella liukasta.
Musta jää on vaarallista,
koska sitä on vaikea huomata.
Mustaa jäätä on paljon syksyllä ja keväällä.

Väsymys ja alkoholi

Väsyneenä kannattaa olla varovainen.
Väsyneenä ihminen ei huomaa asioita
niin nopeasti kuin yleensä.
Se on vaarallista liikenteessä.

Jos olet nauttinut alkoholia,
sinun pitää olla tavallista varovaisempi.
Humalassa ei saa ajaa autolla
tai muilla moottoriajoneuvoilla.
Myös polkupyöräilyä kannattaa välttää.

Jalankulkijan turvallisuus

Jalankulkijan on liikuttava jalkakäytävällä tai kevyen liikenteen väylällä.

Kevyen liikenteen väylä on sekä pyöräilijöille, että jalankulkijoille tarkoitettu tie.

Jos kevyen liikenteen väylää ei ole, jalankulkijan kannattaa kulkea autotien **vasemmassa** reunassa.

Vasemmasta reunasta näet paremmin vastaantulevat autot.

Kävele

1. jalkakäytävällä
2. kevyen liikenteen väylällä
3. autotien vasemmassa reunassa



Tien ylitys

Kun ylität tien,
varmista aina jokaisesta suunnasta,
että autoja ei ole tulossa.

Käytä suojatietä,
jos sellainen on lähellä.
Autoilijan on hidastettava,
jos ihminen on menossa suojatielle.

Tähän ei kuitenkaan kannata luottaa.
Autoilijat eivät aina huomaa
suojatielle menossa olevaa ihmistä.

Jos suojatietä ei ole,
valitse turvallinen paikka tien ylitykselle.
Turvallinen paikka on sellainen,
jossa näkee pitkälle jokaiseen suuntaan.

Liikennevalot

Kaupungissa monissa risteyksissä on liikennevalot.
Liikennevaloissa on omat liikennevalot
jalankulkijoille.

Voit kulkea tien yli silloin,
kun valo on vihreä.
Varmista silloinkin,
että autot huomaavat sinut.

Punaisen valon palaessa pitää odottaa.
Jos valo muuttuu punaiseksi
kesken tien ylityksen,
ylitä tie nopeasti loppuun asti.

**Pysähdy,
katso
ja kuuntele.**





Pyöräilijän turvallisuus

Pyöräilijän on liikuttava pyörätiellä.
Pyörille ja kävelijöille tehtyä tietä
kutsutaan kevyen liikenteen väyläksi.
Jos kevyen liikenteen väylää ei ole,
pyöräilijän pitää ajaa autotien oikeassa reunassa.

Jos ajat pyörällä autotiellä,
sinun on noudatettava
autoilijoiden liikennesääntöjä.
Liikennesäännöistä saat lisätietoa esimerkiksi
Internetistä.

Lisätietoa netistä

Saat lisätietoa esimerkiksi Liikenneturvan
selkosivulta www.liikenneturva.fi/selko

Pyöräile

1. kevyen liikenteen väylällä
2. autotien **oikeassa** reunassa



Pyörällä ei saa ajaa jalkakäytävällä.
Jalkakäytävän liikennemerkki on tällainen. →



Voit kuitenkin taluttaa pyörää jalkakäytävällä
tai ajaa autotien reunassa.

Pyöräilijän on näytettävä suuntamerkki. →
Suuntamerkki näytetään ennen kääntymistä.
Voit näyttää suuntamerkin kädelläsi.
Esimerkiksi jos olet kääntymässä oikealle,
osoita kädellä oikealle
hieman ennen kääntymistä.
Silloin muut tietävät,
minne olet kääntymässä.

Katso ennen kääntymistä,
ettei autoja tai pyöräilijöitä ole tulossa.
Kenenkään eteen ei saa kääntyä.



Pyörä kuntoon

Toimiva polkupyörä on turvallinen.
Polkupyörä on huollettava ainakin kerran vuodessa.
Jos et osaa itse huoltaa polkupyörääsi,
vie se pyöräkorjaamoon.

Pyörässä on oltava toimivat jarrut.
Jarruja pitää huoltaa.
Harjoittele jarrutuksia.
Muista, että kovasta vauhdista
jarrutusmatka on pidempi.

Pyörässä on oltava toimiva valo.
Pimeällä valo auttaa autoilijoita näkemään sinut.
Jos sinulla ei ole pyörässä valoa,
voit ostaa sen kaupasta.

Tarkista myös, että pyörän heijastimet
ja oma heijastimesi ovat kunnossa.

Kypärä on pyöräilijän tärkein turvavaruste.
Se voi pelastaa henkesi.
Kypärän on oltava sopivan kokoinen.
Se ei saa heilua päässä.
Kypärän hihnan on oltava kiinni.
Sopiva kypärä on mukavan tuntuinen.
Kypärän käyttö on Suomen lain mukaan pakollista.



**Muista:
valo, heijastimet
ja kypärä.**

Valitse turvallisin reitti

Turvallinen reitti on sellainen,
jossa on mahdollisimman vähän vaarallisia paikkoja.
Esimerkiksi tien ylittäminen on vaarallinen tilanne.
Turvallisinta on,
jos voit kiertää vaarallisen paikan.

Suunnittele hyvin reitit,
joita kuljet usein.
Turvallisin reitti ei ole aina lyhin.
Uutta reittiä kannattaa harjoitella.
Voit harjoitella esimerkiksi uutta kauppareittiä
tukihenkilön kanssa.

Voit miettiä oman reittisi turvallisuutta
seuraavan sivun taulukon avulla.



**Tien ylittäminen on
vaarallinen tilanne.**

Eksyminen

Eksyminen tarkoittaa sitä,
että ei tiedä missä on.
Eksyminen on aika tavallista,
varsinkin vieraassa ympäristössä.

Jos eksyt kaupungissa,
yritä selvittää oma olinpaikkasi.
Voit esimerkiksi kysyä apua
ohikulkijoilta.

Risteyksissä on yleensä kyltti,
jossa lukee kadunnimi.
Kun tiedät kadunnimen,
soita läheiselle tai ohjaajalle
ja kerro missä olet.
Voit myös soittaa taksin.

Taksi osaa viedä sinut kotiin,
jos muistat oman osoitteesi.
Muista, että taksin käyttö maksaa.

Tehtävät

Opi valmistautumaan vaaraan

1. Mieti ensiksi, mitä vaaranpaikkoja reitilläsi on.
2. Merkitse ne sen jälkeen taulukkoon.
3. Kirjoita miten vaaranpaikassa toimitaan turvallisesti.
4. Voit keksiä viimeisiin tyhjiin kohtiin itse vaarallisia paikkoja.

Vaaranpaikka

Kyllä

Ei

iso risteys liikennevaloilla

risteys ilman liikennevaloja

tien ylitys

liikenneympyrä

tasoristeys eli junaradan ylittäminen

tien pientareella kulkeminen

tiellä ajaminen pyörällä

iso alamäki pyörällä

tietyöt

tunnelit

huonokuntoiset tiet

huono näkyvyys

paljon liikennettä

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

4

Ensiapu

Miten opin hoitamaan lieviä vammoja?

Ensiaputaidot

Tämän osion avulla opit hoitamaan lieviä vammoja, ja kertaat tärkeimpiä ensiaputaitoja. Taitoja on hyvä harjoitella käytännössä, esimerkiksi Punaisen Ristin ensiapukursseilla. Pyydä aina tarvittaessa apua muilta.

Tämän luvun sisältö:

- pienet haavat (sivu 84)
- isot haavat (sivu 85)
- painesiteen tekeminen (sivu 85)
- nenäverenvuoto (sivu 86)
- nilkan nyrjähdys (sivu 87)
- tikku sormessa (sivu 87)
- palovammat (sivu 88–89)
- tajuttoman auttaminen (sivu 90)
- hengityksen tarkastaminen (sivu 92)
- kylkiasentoon kääntäminen (sivu 94)
- auringonpolttama (sivu 96)
- matala verensokeri (sivu 97)
- kouristuskohtaus (sivu 97).

Ensiapuohjeet: Suomen Punainen Risti, ensiapukoulutus.

Pienet haavat

Haava tulee silloin,
kun iho menee rikki.
Haavan voi saada esimerkiksi
veitsestä tai lasinsirpaleesta.
Haavasta voi vuotaa verta.

Pienet haavat eivät ole vaarallisia,
mutta ne pitää hoitaa.
Pienet haavat parantuvat yleensä
muutamassa päivässä.
Likainen haava tulehtuu helposti.
Pidä haava puhtaana!

Pienen haavan ensiapu

- Pese kädet.
- Puhdista haava vedellä ja saippualla. Kuivaa haava esimerkiksi talouspaperilla.
- Laita haavan päälle laastari.
- Anna haavan parantua rauhassa.



LÄÄKÄRIIN!

Mene lääkäriin,
jos haava ei parane tai tulehtuu.
Tulehtuneen haavan oireet ovat:

- punoitus
- turvotus
- kipu ja kuumotus.

Isot haavat

Isosta haavasta vuotaa paljon verta.

Silloin pitää mennä lääkäriin.

Lääkäri ompelee haavan kiinni.

Ennen lääkäriin menoa verenvuoto on yritettävä tyrehdyttää eli lopettaa.

Verenvuodon voi tyrehdyttää tekemällä **painesiteen**.

Painesiteen tekeminen

Tarvitset painesiteen tekemiseen sidetarvikkeita.

Haavataitoksella suojataan haava.

Yksi siderulla laitetaan painoksi haavan päälle.

Toisella siderullalla sidotaan haava.

1



Paina vuotavaa haavaa.

2



Kierrä sidettä muutama kierros haavan ympärille. Haavan pitää peittyä.

3



Laita toinen siderulla haavan päälle painoksi.

4



Kierrä loput ensimmäisestä siderullasta haavan ja toisen siderullan ympärille tiukasti.

5



Valmis paineside on tukeva. Käy näyttämässä haavaa lääkärille.

Jos sinulla ei ole ensiaputarvikkeita, painesiteen voi tehdä vaikka kaulaliinalla tai muulla välineellä.

Nenäverenvuoto

Nenästä voi vuotaa verta,
jos nenään osuu jokin isku.
Nenästä voi vuotaa verta myös ilman syytä.

Tee näin, jos nenästä vuotaa verta:

- Istu etukumarassa.
- Niistä nenä tyhjäksi.
- Purista sormilla nenän keskeltä noin 10 minuuttia.
- Nenän päällä voi pitää jotain kylmää.
- Kylmää voi pitää myös niskassa.
- Muista laittaa kylmän alle jokin kangas, jotta iho ei vaurioidu liiasta kylmästä.



LÄÄKÄRIIN!

Mene lääkäriin, jos verenvuoto ei lakkaa.
Lääkärille on kerrottava,
jos nenä vuotaa verta usein.



Nilkan nyrjähdys

Nilkka nyrjähtää,
jos se taipuu liikaa.
Nilkka voi nyrjähtää
esimerkiksi kävellessä tai urheilussa.

Nyrjähdysten oireet ovat:

- kipu
- turvotus
- mustelma.

Nilkan nyrjähdysten ensiapu

1. Purista nilkkaa kädellä.
2. Nosta nilkka ylös.
3. Pidä nilkan päällä jotakin kylmää.
4. Tue nilkka tarvittaessa siteellä kylmän pitämisen jälkeen.



LÄÄKÄRIIN!

Mene lääkäriin,
jos nilkka on niin kipeä,
että et pysty kävelemään.

Tikku sormessa

Joskus sormeen tai jalkaan voi mennä tikku.
Tikku voi tulla esimerkiksi puusta.
Tikku pitää ottaa pois ihosta.
Voit yrittää ottaa tikun pois neulalla tai pinseteillä.

Muista nämä, kun otat tikun pois:

- Neula ja pinsetit pitää puhdistaa ennen käyttöä.
Ne puhdistetaan puhdistusaineella tai keittämällä vedessä.
- Jos et saa tikkua pois,
kysy apua muilta tai käy lääkärissä.

Palovammat

Palovamman voi saada esimerkiksi kuumasta vedestä tai nuotiosta.

On olemassa erilaisia palovammoja.

Palovamman ensiapu on jäähdytys viileällä vedellä.

Palovamman jäähdytys pitää tehdä nopeasti.



LÄÄKÄRIIN!

Lääkärinhoitoa vaativat palovammat:

- kolmannen asteen palovammat
- toisen asteen palovamma, joka on isompi kuin oma kämmenesi
- palovamma on kasvoissa
- vanhusten ja lasten palovammat
- sähköpalovammat
- tulehtunut palovamma.



Ensimmäisen asteen palovamma

Ensimmäisen asteen palovamma on lievä palovamma.

Se voi syntyä esimerkiksi kuumasta vedestä tai auringosta.

Ensimmäisen asteen palovamma parantuu muutamassa päivässä.

Oireet:

- Iho on punainen ja kipeä.

Ensiapu:

- Viilennä ihoa vedellä.



Toisen asteen palovamma

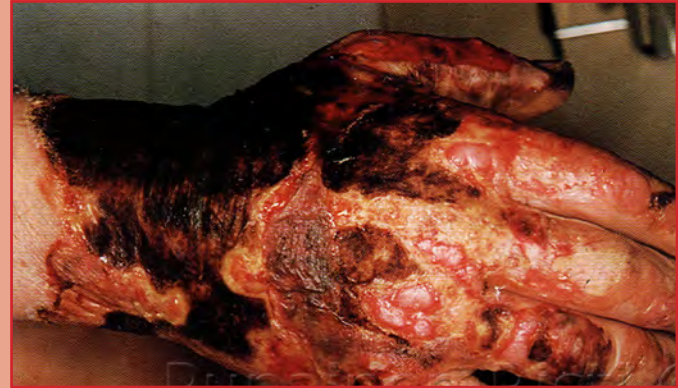
Toisen asteen palovamma on vakava palovamma. Se voi syntyä esimerkiksi kiehuvesta vedestä. Toisen asteen palovamma parantuu muutamassa viikossa. Siitä voi jäädä arpi.

Oireet:

- Iho on punainen ja kipeä.
- Iholle nousee rakkuloita.

Ensiapu:

- Viilennä ihoa vedellä.



Kolmannen asteen palovamma

Kolmannen asteen palovamma on vakavin palovamma. Se voi syntyä esimerkiksi avotulesta tai sähköiskusta. Kolmannen asteen palovamma paranee hitaasti.

Oireet:

- Iho on harmaa ja mustunut.
- Palanut alue on syvällä ihossa.

Ensiapu:

- Mene lääkäriin.

Tajuttoman auttaminen

Maassa makaava henkilö voi olla tajuton.
Tajuton ihminen ei herää,
vaikka häntä yritetään herättää.
Tajutonta ihmistä on aina mentävä auttamaan.

Jos ihminen ei herää, mutta hengittää,
hänet on käännettävä kylkiasentoon.
Kylkiasennolla turvataan tajuttoman
hengittäminen.

Seuraavaksi saat tietoa tajuttoman ihmisen
auttamisesta.

Seuraavalla aukeamalla kerrotaan,
miten tarkastat hengittääkö ihminen.

Sivuilla 94–95 kerrotaan,
miten ihminen käännetään kylkiasentoon.



**Katso ohjeet hätänumeroon
soittamisesta sivuilta 46–47.**



Näin tarkastat hengityksen

1



Yritä herätellä
ihmistä ravistamalla
ja puhuttelemalla.

2



Huuda apua.
Soita 112.

3



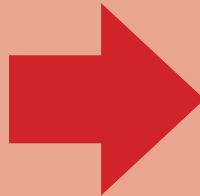
Nosta ihmisen leukaa.
Hengitys voi olla helpompaa.

4



Kokeile hengittääkö ihminen

- Laita poskesi ihmisen suun lähelle.
- Tunnet ilmvirran, jos ihminen hengittää.



- Käänä ihminen kylkiasentoon, jos hän hengittää.
- Katso ohjeet seuraavan sivun kuvasarjasta.

Kylkiasentoon kääntäminen

Ihmisen hengitys on elintärkeää.

Se on turvattava aina.

Hengitys on vaarassa

monissa kohtauksissa.

Kylkiasento helpottaa hengitystä.

Seuraavilla ohjeilla

osaat kääntää ihmisen **kylkiasentoon**.

Opettele kylkiasento

1



Laita ihminen selälleen.

4



Laita sinua kauempi polvi koukkuun.

2



Koukista sinua lähempi käsi.

3



Laita sinua kauempi käsi ihmisen rinnan päälle.

5



Vedä koukussa olevasta polvesta ja hartioista ihminen itseäsi päin kylkiasentoon.

6

Tarkkaile, että ihminen hengittää.

Odota ambulanssin tuloa.

Auringon vaarat

Auringossa palaminen

Auringossa lämmittää mukavasti,
mutta siitä voi olla myös haittaa.
Iho palaa,
jos auringossa on liian pitkään.

Ihon palaminen tarkoittaa sitä,
että ihosta tulee punainen ja kipeä.
Ihoon voi tulla myös rakkuloita.
Palanutta ihoa voi viilentää vedellä.
Palanut iho pitää suojata vaatteilla.

On tärkeää suojautua auringolta ennen kuin iho palaa.
Auringolta voi suojautua aurinkorasvalla ja vaatteilla.
Auringossa palaa helpoiten kesällä kello 11–15 välillä.
Silloin ei kannata olla auringossa.

Aurinkorasva suojaa ihoa.
Sitä levitetään paljaalle iholle joka paikkaan.
Aurinkorasva pitää levittää jo ennen aurinkoon menoa.
Sitä pitää lisätä kahden tunnin välein
sekä uinnin jälkeen.
Muista myös käyttää aurinkolaseja sekä hattua
ja juoda paljon vettä.



**Aurinkorasva suojaa ihoa
palamiselta.**

Auringonpistos

Auringonpistoksen voi saada,
jos on liian pitkään auringossa.

Auringonpistoksen oireet ovat
päänsärky, pahoinvointi ja huimaus.
Jos oireita ilmenee,
pitää mennä pois auringosta.

Verensokerin lasku

Diabetes on sairaus,
jossa veren sokeritasapaino heittelee.
Diabetesta sairastavan henkilön verensokeri
voi laskea liian matalalle.
Liian matala verensokeri on vaarallista.

Matalan verensokerin oireet ovat:

- sekavuus
- kiukkuisuus
- horjuva liikkuminen
- huimaus
- heikotus
- epäselvä puhe.

Jos henkilöllä on edellä mainittuja oireita,
tarjoa hänelle jotakin välipalaa tai sokeria.
Esimerkiksi lasi mehua tai maitoa, suklaapatukka tai
banaani ovat hyviä apuja.

Jos kohtausta ei mene ohi muutamassa minuutissa,
soita hätänumeroon.
Jos henkilö menee tajuttomaksi,
soita myös 112.

Tajuttomalle ihmiselle ei
saa laittaa suuhun mitään.
Tajuton ihminen on käännettävä kylkiasentoon.

Kouristuskohtaus

Epilepsia on sairaus,
joka aiheuttaa kohtauksia.

Kouristuskohtauksen oireet ovat:

- tajunnan hämartyminen
- kaatuminen
- vartalon nykiminen tai kouristeleminen.

Kohtaus menee yleensä nopeasti ohi.

Kouristuskohtauksen ensiapu

- Huuda apua.
- Huolehdi, että henkilö ei kolhi päätänsä.
 - > Laita jotakin pehmeää pään alle.
- Kun kohtaus on ohi,
 - > laita henkilö kylkiasentoon
 - > varmista, että hän hengittää
 - > odota, että hän herää tai apu saapuu.

Jos näet kohtauksen kadulla, soita 112.
Pyydä aina muita henkilöitä avuksi.



**Katso ohjeet kylkiasentoon
kääntämisestä sivuilta 94–95.**

Tehtävät

1

Mitä ensiapuvälineitä löydät tästä oppaasta?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Tarkista, että välineet löytyvät kotoasi!

2

Ympyröi ne tapaturmat, joiden hoitoon voi käyttää jotain kylmää.

nenästä vuotaa verta

epilepsiakohtaus

nillan nyrjähdys

palovamma

tajuttomuus

Loukkaantunutta on aina autettava.



3

Kirjoita tyhjiin kohtiin oikeat sanat.

1. Auringonpistoksen jälkeen on mentävä _____.
2. _____, _____ ja _____
ovat hyviä apuja diabeteskohtaukseen.
3. Kylkiasento helpottaa _____.
4. Toisen asteen palovamma paranee muutamassa _____.

4

Mitä teet, jos ihminen makaa kadulla?

5

Henkilökohtainen turvallisuus

Miten huolehdin omasta turvallisuudestani?

Rahan käyttäminen

Ihmisillä on paljon arvokasta omaisuutta.
Esimerkiksi puhelimet ja korut ovat kalliita.
Omaisuuuden hävittäminen ei ole vaarallista,
mutta se tulee kalliiksi.
Huolehdi omaisuudestasi tarkasti.

Voit itse hävittää omaisuuttasi,
tai joku toinen voi varastaa sinulta.
Kaikilta vahingoilta ei voi välttyä,
mutta näillä ohjeilla
vahinkoja sattuu vähemmän.

Rahaa tarvitsee melkein joka paikassa.
Rahojen käytössä pitää olla varovainen
ja huolellinen.
Joku voi varastaa rahasi,
jos pidät niitä esillä.

Pidä rahasi tallessa!
Käteinen raha on helppo varastaa.
Pidä rahaa mukanas vain sen verran kuin tarvitset.
Ylimääräiset rahat voit jättää kotiin,
tai pitää pankkitilillä.

Rahat kannattaa pitää lompakossa.
Lompakko kannattaa säilyttää sellaisessa paikassa,
että huomaat helposti,
jos joku yrittää varastaa lompakon.

Mieti, mikä on hyvä paikka säilyttää lompakkoa.
Esimerkiksi takin povitasku on hyvä paikka lompakolle.
Housun takatasku on huono paikka lompakolle,
koska sieltä se on helppo varastaa.
Huolehdi myös, että lompakko ei putoa taskustasi.

Jos käytät kassia,
pidä kassi näkyvillä ja suljettuna.
Pidä siitä myös lujasti kiinni.
Varsinkin ihmisvilinässä
on hyvä pitää kiinni tavaroistaan.
Silloin kukaan ei voi viedä niitä.



Turvallinen pankkikortin käyttö

Pankkikortin käyttö on suojattu tunnusluvulla.
Tunnusluvussa on neljä numeroa.
Tunnusluku on pidettävä salassa.
Sitä ei saa kertoa muille.

Opettele tunnuslukusi ulkoa.
Jos et muista sitä,
säilytä tunnusluvusta kertovaa lappua
eri paikassa kuin pankkikorttiasi.

Kun olet maksamassa pankkikortilla,
suoja toisella kädellä tunnusluvun näppäily,
jotta kukaan ei näe tunnuslukua selkäsi takaa.

Jos pankkiautomaatin lähellä
on epäilyttäviä henkilöitä,
siirry toiselle automaatile nostamaan rahaa.

Pankkikortteja on erilaisia.
Käy pankissa keskustelemassa,
mikä sinulle olisi paras vaihtoehto.

Verkkopankki

Internet-pankissa maksaminen on turvallista.
Opettele käyttäjätunnuksesi ja salasanasi ulkoa.
Jos et muista niitä,
säilytä tietoja erillään.

Myös avainlukulista
on säilytettävä turvallisessa paikassa.
Älä koskaan lähetä tai
anna pankkitunnuksiasi kenellekään.
Muista aina kirjautua ulos verkkopankista.

Katosiko kortti?

Jos pankkikortti katoaa,
mieti missä olet sitä viimeksi käyttänyt.
Jos et löydä pankkikorttiasi heti,
soita pankkikorttien sulkupalveluun.
Sulkupalvelun numero on 020 333.
Voit soittaa numeroon milloin vain.
Soiton jälkeen korttia ei voi enää käyttää.
Tallenna numero puhelimeesi.



Rahan lainaaminen

Jos rahasi eivät riitä,
älä ota pikavippiä.
Pikavippi on lyhytaikainen laina.
Pikavipeissä on suuri korko.
Se tarkoittaa sitä,
että joudut maksamaan pikavipistä takaisin
paljon enemmän kuin mitä olet lainannut.

Älä lainaa rahaa tuntemattomille.
Sinulla ei ole varmuutta,
että saat rahojasi ikinä takaisin.

Kertaus

1. Ole huolellinen rahojen ja arvotavaroiden kanssa.
2. Ota rahaa mukaan vain sen verran kuin tarvitset.
3. Pidä kassista kiinni.
4. Opettele tunnusluvut ulkoa.
5. Suojaa tunnusluvun näppäily kädellä.
6. Jos pankkikortti katoaa, soita 020 333.
7. Älä ota pikavippiä.

Tehtävät

Mieti itsellesi kolme tärkeintä sääntöä,
joilla pidät rahasi turvassa.

1. _____

2. _____

3. _____

Lompakkosi on hävinnyt takataskustasi! Mitä teet?

Matkapuhelimen turvallinen käyttö

Matkapuhelin eli kännykkä on hyödyllinen väline.
Voit soittaa sillä esimerkiksi apua.
Kännykän käytössä on oltava kuitenkin huolellinen.
Tässä on muutamia turvallisuusohjeita
kännykän käytöstä.

Kännykän käyttö maksaa

Varsinkin ulkomaanpuhelut ja
palvelunumerot maksavat paljon.
Kännykällä voi ostaa
esimerkiksi limpparia automaattista,
mutta ostoksen hinta veloitetaan
puhelinlaskulla.

Soittoäänet ja pelit ovat kalliita.
Jos et tarvitse palvelupuheluita,
voit tilata liittymääsi soitoneston.
Silloin kukaan ei voi soittaa
puhelimellasi kalliisiin palvelunumeroihin.

Pin-koodi

Pin-koodi on puhelimen salasana,
jossa on neljä numeroa.

Puhelin kysyy pin-koodia,
kun se käynnistetään.
Pin-koodi turvaa sen,
että muut ihmiset eivät voi käynnistää
puhelimiasi.

Pin-koodi pitää vaihtaa,
kun otat käyttöön uuden puhelinliittymän.
Etsi sellainen pin-koodi,
joka on vaikea arvata.
Esimerkiksi 0000 ja 1234 ovat
huonoja pin-koodeja.
Jos kirjoitat pin-koodin kolme kertaa väärin,
puhelimesi menee lukkoon.
Silloin sinun pitää soittaa liittymäsi
asiakaspalveluun.

Tehtävät

I

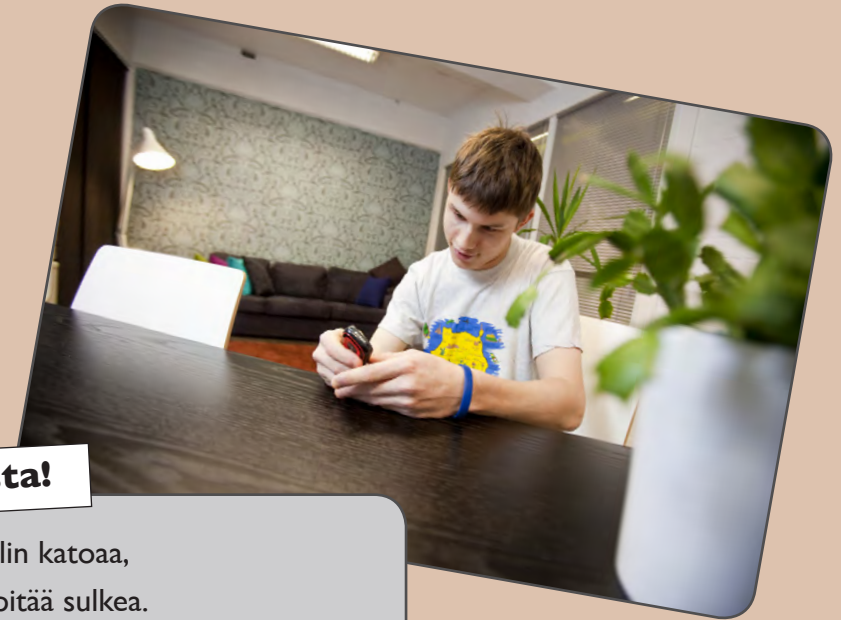
1. Selvitä oman liittymäsi nimi ja asiakaspalvelunumero.

2. Löydät puhelimen kadulta. Mitä teet?

3. Olet kotona, mutta et löydä kännykkääsi. Mitä teet?

Muista!

Jos puhelin katoaa, liittymä pitää sulkea. Sulje se soittamalla liittymäsi asiakaspalvelunumeroon. Silloin kukaan ei voi soittaa puhelimellasi kalliisiin numeroihin.



2

Yhdistä oikein!

pin-koodi

teleoperaattori

palvelunumero

soitonesto

asiakaspalvelu

Numero, josta voi tilata esimerkiksi taustakuvia tai äänestää suosikkia tv-ohjelmassa. Nämä numerot ovat kalliita.

Yritys, jolta tilaat puhelinliittymäsi.

Palvelu, joka estää soittamasta kalliisiin numeroihin.

Numero, johon soittamalla voit hoitaa liittymäsi asioita.

Puhelimen salasana.

Internet ja turvallisuus

Internet on maailmanlaajuinen tietoverkko, joka yhdistää tietokoneet toisiinsa. Internetistä on paljon hyötyä ja hupia. Siellä voit esimerkiksi maksaa laskuja, lukea uutisia tai pelata pelejä.

Käytä Internetiä turvallisemmin seuraavien ohjeiden avulla:

Älä kerro itsestäsi liikaa!

Jos laitat Internetiin tietoja itsestäsi, et voi ikinä poistaa niitä kokonaan. Älä kerro henkilötietojasi muille. Internetissä kuka tahansa voi esiintyä toisen nimellä. Esimerkiksi nettikeskustelussa tapaamasi nuori nainen voi oikeasti olla vanha mies.

Salasanat kuntoon!

Keksi itsellesi sellainen salasana, joka on vaikea arvata. Vaihda salasana muutaman kerran vuodessa. Käytä eri salasanoja eri sivuilla. Opettele salasanasasi ulkoa. Älä tallenna salasanoja yleiselle tietokoneelle. Älä koskaan kerro salasanojasi muille, jotta kukaan ei käytä niitä väärin.

Suojaudu viruksilta!

Virukset voivat aiheuttaa haittaa tietokoneellesi. Tietokone voi mennä epäkuntoon. Virukset leviävät Internetin ja sähköpostin välityksellä. Voit suojautua viruksilta näillä ohjeilla:

- Tietokoneessa on oltava virustorjuntaohjelma.
- Älä klikkaa epäilyttäviä linkkejä, jotka esimerkiksi lupaavat arpajaisvoittoa.
- Poista vieraskieliset tai epäilyttävät sähköpostit heti.
- Älä asenna tuntemattomia ohjelmia.

Tehtävät

1

Sivulla 104 puhuttiin verkkopankista.

Kirjoita tähän, miten verkkopankkia käytetään turvallisesti.

2

Tarkista, onko koneessasi
virustorjuntaohjelma.

Kysy apua tarvittaessa
ohjaajalta tai läheiseltä.



3

Yhdistä oikein!

internet

virus

sähköposti

henkilötiedot

Yhdistää tietokoneet toisiinsa.

Haittaa tietokoneen toimintaa.

Nimi, osoite, puhelinnumero, henkilötunnus ja niin edelleen.

Posti, joka kulkee Internetissä.

Pahoinpitely ja rikokset

Pahoinpitely on sitä,
että joku satuttaa toista henkilöä.
Pahoinpitelyä ovat
esimerkiksi lyöminen ja potkiminen.
Pahoinpitely on rikos.
Siitä on aina ilmoitettava poliisille.



**Jos joudut pahoinpitelyn
uhriksi,
poliisi auttaa sinua.**

Suojaudu poliisin vinkeillä!

Poliisi kertoo näin:

Pahoinpitelyltä ei voi aina suojautua.
On kuitenkin muutamia keinoja,
miten voi yrittää välttää pahoinpitelyn uhriksi
joutumisen.

- Vältä yksin liikkumista pimeällä.
- Pysy valoisilla alueilla.
- Älä jää puhumaan tuntemattomien kanssa,
varsinkin päihytyneitä kannattaa varoa.
- Ole kohtelias muille ihmisille.
- Älä ota tuntemattomilta ihmisiltä mitään.
- Älä lähde tuntemattomien ihmisten mukaan.
- Jos tilanne tuntuu uhkaavalta, juokse karkuun.
- Huuda apua.

Mitä tehdä jos joudut pahoinpitelyn uhriksi?

Kukaan ei saa satuttaa tai nimitellä sinua.
Kukaan ei saa myöskään koskea sinuun ilman lupaa.
Pahoinpitely on aina rikos.
Jos joutuu pahoinpitelyn uhriksi,
pitää hakea apua.

- Mene lääkäriin, jos sait vammoja.
- Ilmoita pahoinpitelystä poliisille.
- Jos et tunne pahoinpitelijää,
kirjaa ylös miltä hän näytti.
- Jos joku muu näki pahoinpitelyn,
pyydä hänen nimensä,
jotta poliisi voi kysyä myöhemmin tietoja.

Mitä tehdä jos näet pahoinpitelyn?

Jos näet pahoinpitelyn,
sinulla on velvollisuus auttaa.
Muista kuitenkin pysyä itse turvassa.
Hyvä keino auttaa,
on soittaa hätänumeroon.

Toimi silloin näin

- Rauhoittele tilannetta, jos pystyt.
- Soita 112.
- Anna ensiapua.
- Paina mieleesi pahoinpitelijän tuntomerkit
ja pakosuunta.

Kiitokset

Tämän oppikirjan teossa
ovat avustaneet seuraavat henkilöt:

Maija Haanpää
Pia Henttonen
Katri Hänninen
Maisa Kosola
Maija Kosonen
Laura Kotila
Tommi Laaksonen
Juho Marttila
Anu Pehkonen
Leena Piippa
Anna Rätty
Ari Sainio
Jarmo Toikkanen
Teemu Veijola
Valtteri Väyrynen
OmaPolku ry:n nuoret

Lähteet

Tämän kirjan teossa on hyödynnetty muun
muassa seuraavien tahojen laatimia materiaaleja:

Helen Sandersson Associates
Liikenneturva
Papunet
Poliisi
Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö
Suomen Punainen Risti
UKK-instituutti
Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Valokuvat

Kannen kuvat Juho Paavola. **Sivut 2, 7, 17, 19, 29, 37, 43, 44, 47, 53, 61, 62, 73, 75, 86, 87, 103, 104, 107, 109, 110** Juho Paavola.
Sivu 28 Valtion ravitsemusneuvottelukunta. **Sivut 26, 30, 51, 59, 85, 91, 94, 95, 96, 97** Anna Rätty ja Tommi Laaksonen. **Sivu 63** Suomen
Palopäälystöliitto. **Sivu 64** Turvallisuus ja kemikalivirasto Tukes. **Sivu 65** kattilankansi Anna Rätty ja Tommi Laaksonen, käsisammutin Suomen
Palopäälystöliitto, matto Anna Rätty ja Tommi Laaksonen, sammutuspeite Juho Paavola. **Sivut 69, 76, 77** Liikenneturva. **Sivu 88** SPR/Niko Kylmäoja.
Sivu 89 SPR/opetuskuvat. **Sivut 92-93** SPR/Niklas Meltio. **Sivu 98** SPR/Antero Aaltonen. **Sivu 110** Poliisiammattikorkeakoulu.
Tekijänoikeudet Tämän oppikirjan kaikki kuvat on julkaistu tässä listassa mainittujen ja tekijänoikeudet omistavien
henkilöiden tai yhteisöjen suostumuksella.

Avaimia arkeen

Avaimia arkeen on selkokielinen kirja,
joka kertoo turvallisuudesta.
Tämä kirja keskittyy sellaisiin asioihin,
joihin jokainen voi vaikuttaa itse.
Sinä voit parantaa turvallisuuttasi.
Turvallisuus auttaa sinua itsenäisessä elämässä.

Tämän kirjan on tehnyt Kehitysvammaisten Palvelusäätiö.
Kirjan tekoa on tukenut Raha-automaattiyhdistys.

Kehitysvammaisten Palvelusäätiö
tukee kehitysvammaisia ihmisiä
ja auttaa heidän perheitään.
Tavoitteenamme on
luoda kaikille edellytyksiä
hyvään elämään.



SELKOKIRJA



KEHITYSVAMMAISTEN
PALVELUSÄÄTIÖ

