

Hyvinvointia edistävä, terveellinen ja turvallinen syksy



Löydät kaikki vinkit myös
verkkosivuiltamme
oheisen QR-koodin kautta.

www.hyvaks.fi/hyvinvointisi-tueksi

Syksy on erinomaista aikaa
omasta hyvinvoinnista ja
terveydestä huolehtimiseen.

Olemme koonneet vinkkejä,
miten syksy sujuu hyvinvointia
ja terveyttä edistäen ja
turvallisuudesta huolehtien.



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

www.hyvaks.fi



#hyvaks #hyväarkikaikille



Hyvinvointi

Terveys

Turvallisuus

Väreistä ja monipuolisesta ruokailusta puhtia syksyyn

Se, mitä ja miten syömme, vaikuttaa vireystilaamme päivän aikana. Pimenevässä syksyssä usein tarvitsemme hieman lisääpua hyvän vireystilan ylläpitämiseksi.

Nappaa tästä puhtia antavat vinkit ruokailuun:

1) Kata kauniisti ja lisää väriä lautaselle kasviksilla, marjoilla ja hedelmillä.

Vuole kuorimaveitsellä porkkanasta kiharoita tai leikkaa kurkusta tähtiä. Pakastevihannekset- ja kasvikset ovat oiva apu saada nopeasti väriä ja volyymia lautaselle. Myös satokauden kasveja on hyvä suosia, syksyn satoa ovat esimerkiksi lehtikaali, omenat ja puolukat.

2) Pidä huolta ateriarhythmistä.

Useimmille sopiva ruokailuväli on 3–4 tuntia. Ateriarhythmin ylläpitämistä helpottaa ennakkoon suunnitellut ateriat ja kaappiin varatut välipalat.

Syö kunnon aamupala. Jos nälkä yllättää, nappaa välipalaksi kasviksilla täytetty täysjyväviljaa sisältävä leipä. Harrasta ruokasisustamista: laita hedelmiä helposti napattavaksi tarjolle. Voit myös tehdä jääkaappiin valmiiksi kasvislautasen, jonka voit nauttia alkavaan nälkään.

3) Varmista luustosi riittävä D-vitamiinin ja kalsiumin saanti.

Syö esimerkiksi kalaa ja käytä nestemäisiä maitotuotteita tai täydennettyjä kasvijuomia, juustoa sekä täydennettyjä rasvaviljelmiä. Nappaa tarvittaessa D-vitamiinilisää purkista.

Lue lisää
ravinnon vaikutuksesta
hyvinvointiin:



- www.hyvaks.fi/hyvinvointisi-tueksi/ravinto



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

www.hyvaks.fi



#hyvaks #hyväarkikaikille



Hyvinvointi

Terveys

Turvallisuus

Keinoja kaamosoireisiin

Tuntuuko olosi vetämättömältä aina syksyisin? Monen keho ja mieli reagoivat valon määrän vähenemiseen. Lähes joka kolmas suomalaisista kokee pimeänä vuodenaikana kaamosrasitusta. Varsinaista kaamosmasennusta on vain yhdellä tai kahdella sadasta.

Kaamosrasituksessa syksyllä ja talvella ilmenee väsymystä, makeannälkää ja lihomista. Lievät mielialaoireet kuuluvat normaaliin elämään – joskus niitä voidaan pitää suorastaan terveinä reaktioina. Ylipäättään mielenterveyden häiriöistä voidaan puhua vasta silloin, kun oireet vaikuttavat henkilön toimintakykyyn.

Talvikuukausina toistuvasti ilmenevistä kaamosoireista kärsivän kannattaa pohtia asiaa hoitavan lääkäriensä kanssa. Jos yhdessä tunnistetaan kaamosmasennus, vastaanotolta saa tietoa sairaudesta ja hoitosuunnitelman.

Kaamosrasitusta voi hillitä itsestä huolehtimalla

- **Käytä kirkasvalolamppua** aamuisin pimeään vuodenaikaan 30–60 minuuttia kerrallaan. Lampun tulee olla valaisuvoimaltaan 2400–10000 luksia. Varmista oikea etäisyys lampun käyttöohjeesta.
- **Liiku säännöllisesti** ainakin kaksi tai kolme kertaa viikossa 30–60 minuuttia kerrallaan niin, että hikoilet ja hengästyt.
- **Syö monipuolista perusruokaa:** Kiinnitä huomiota annoskokoon, rasvan laatuun ja suolan määrään. Nauti vähintään puoli kiloa kasviksia, marjoja ja hedelmiä joka päivä. Muista kala. Kokeile proteiinin lähteenä myös kasviperäisiä tuotteita.
- **Rauhoitu iltaan:** Vähennä valaistusta. Vältä iltaisin erilaisten ruutujen valoa. Ajoita urheilu- ja harrastukset päivään tai iltapäivään, mikäli mahdollista. Jos tarvitset päiväunet, nuku vartti kello 12:n ja 15:n välillä: myöhäisemmät päiväunet voivat vaikeuttaa yöunille nukahtamista.
- **Muista ystävät ja läheiset:** Pidä huolta ihmissuhteista, vaikka et tuntisikaan olevasi parhaimmillasi.
- **Varmista vitamiinit:** Syksyllä saamme yhä vähemmän auringonvaloa, jolloin myös D-vitamiinin luontainen saanti vähenee. Tutkimus viittaa siihen, että D-vitamiini voi lieventää masennusoireita. Nauti D-vitamiinia läpi pimeän vuodenajan.



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

www.hyvaks.fi



#hyvaks #hyväarkikaikille

Hyvinvointi

Terveys

Turvallisuus

Mielekästä tekemistä syysarkeen

Syksy tuo mukanaan uuden rytmin. Luonnon värit, viilenevä ilma ja pimenevät illat kannustavat pysähtymään – joskus aloittamaan uutta, toisinaan vain rauhoittumaan.

Kiireisen arjen keskellä on tärkeää löytää tasapainoa: hetkessä elämistä, levon sallimista ja mielekkäitä tekemisiä, jotka oikeasti tukevat omaa jaksamista.

Pienet asiat tekevät hyvää – yksin tai yhdessä

Luovuus, käsillä tekeminen tai ulkoilu voivat olla keinoja palautumiseen ja oman tilan vahvistamiseen. Yhtä lailla hyvinvointia voi löytää hetkestä, jossa laitteet ja tekniset äänet jäävät taustalle, ja tilalle astuu hiljaisuus tai rauhallinen toiminta omaan tahtiin – vaikkapa neulominen, lukeminen tai vain kävely metsässä.

Monipuolista toimintaa tarjolla – kun olet valmis kokeilemaan

Syksyllä eri toimijat heräävät taas eloon: kansalaisopistot, järjestöt ja kulttuuritoimijat tarjoavat runsaasti mahdollisuuksia kokeilla uutta tai syventää vanhoja kiinnostuksen kohteita.

Säännöllisesti kokoontuvista harrasteryhmistä voi olla apua ajan löytämiselle harrastamiseen. Ryhmätoimintaan osallistuminen sitouttaa tulemaan mukaan myös seuraavalla kerralla. Samalla tietyt hetket tulee varattua kalenterista kyseiselle harrastukselle.

Vapaaehtoisuus – tapa olla läsnä toisille, ja samalla itselle

Vapaaehtoistoiminta on yksi mahdollinen tapa lisätä merkityksellisyyden tunnetta arkeen. Se ei kuitenkaan tarkoita jatkuvaa osallistumista tai näkyvää roolia – pienikin teko riittää.

Kaveritoiminta, tukihenkilönä toimiminen tai satunnainen osallistuminen voi avata uusia näkökulmia sekä antaa hyvän mielen molemmille osapuolille.

Löydä mieluisaa toimintaa, tekemistä ja harrastuksia sekä uusia yhteisöjä, ryhmiä ja toimijoita:

- hyvinvointitarjotin.hyvaks.fi



Muistilista mielekkään tekemisen ja levon löytämiseen

- Tunnista, mitkä asiat tuovat sinulle iloa ja rauhaa – suo niille tilaa.
- Anna itsellesi lupa levätä ja olla välillä tavoittamattomissa.
- Etsi oma rytmi ja ryhmäsi – kaikkeen ei tarvitse osallistua, eikä joka hetkeä täyttää.
- Hyvinvointi voi löytyä myös hiljaisuudesta ja yksin tekemisestä.
- Kun kaipaat vaihtelua tai yhteyttä, tutustu hyvinvointitarjottimen tarjoamiin mahdollisuuksiin.



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

www.hyvaks.fi



#hyvaks #hyväarkikaikille

Hyvinvointi

Terveys

Turvallisuus

Pienillä toimilla voit ehkäistä infektioitauteja

Syksyn ja talven aikana erilaiset infektioaudit kiertävät herkästi. Aina sairastumista ei voi estää, mutta pienillä arjen teoilla voit vähentää tartuntariskiä ja tukea vastustuskykyäsi.

Huolehdi käsihygieniasta

Käsien pesu on tärkein keino ehkäistä tartuntoja. Pese kädet huolellisesti saippualla ja vedellä esimerkiksi kotiin tullessasi, ennen ruokailua, wc-käynnin ja niistämisen jälkeen sekä kun kädet ovat likaiset. Käytä käsihuuhdetta, jos pesumahdollisuutta ei ole.

Käsihygienia on erityisen tärkeää, jos olet tekemisissä sairastavan henkilön kanssa. Jos mahdollista, vältä läheistä kontaktia henkilöihin, joilla on jokin infektioauti.

Rokottautumalla suojaat itseäsi ja muita

Influenssa- ja koronarokotteet suojaavat erityisesti riskiryhmiin kuuluvia vakavilta tautimuodoilta.

Tiedot Keski-Suomen hyvinvointialueen kausirokotuksista löydät osoitteesta www.hyvaks.fi/ influenssajakoronarokotukset.



Kun tauti iskee – lepo on paras lääke

Useimmat flunssat paranevat levolla ja omahoidolla. Jää kotiin sairastamaan, lepää ja vältä fyysistä rasitusta. Muista juoda riittävästi. Oireita voi helpottaa apteekista saatavilla itsehoitotuotteilla. Pidä kotona varuilla valmiiksi peruslääkkeitä, kuumemittari ja nenäsuihkeita.

Löydät lisää ohjeita hengitystieinfektioiden itsehoitoon Terveyskylä.fi-palvelusta.

Milloin hakeutua hoitoon?

Ota yhteyttä terveydenhuoltoon, jos

- kuume jatkuu yli 3–4 päivää tai nousee yli 38,5 °C,
- hengittäminen on raskasta tai olo hyvin uupunut,
- oireet pahenevat uudelleen tai jatkuvat poikkeuksellisen pitkään,
- riskiryhmään kuuluva saa kuumeisen hengitystieinfektion.

Vakavien oireiden ilmaantuessa soita heti omaan terveyskeskukseen tai Päivystysapuun 116 117. Hätätilanteessa soita hätänumeroon 112.

Vahvista vastustuskykyäsi

- Syö monipuolisesti: lisää kasviksia, marjoja ja hedelmiä, vältä liiallista sokeria ja kovia rasvoja.
- Nuku riittävästi: uni tukee kehon palautumista ja immuunijärjestelmän toimintaa.
- Liiku säännöllisesti: kohtuullinen liikunta ja luonnossa oleilu vähentävät stressiä.
- Vältä tupakointia: se heikentää hengitysteiden puolustuskykyä.



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

www.hyvaks.fi



#hyvaks #hyväarkikaikille

Hyvinvointi

Terveys

Turvallisuus

Apua yksinäisyyteen

Yksinäisyyttä voivat tuntea kaikenikäiset ja erilaisissa elämäntilanteissa olevat ihmiset. Se on ihan yleistä eikä sitä kannata hävetä. Meillä kaikilla on tarve olla tärkeä jollekin. Yksinäisyyden tunnetta voi pyrkiä helpottamaan esimerkiksi seuraavin tavoin.

Pidä yhteyttä kavereihin, ystäviin, perheeseen tai muihin läheisiin.

Soita lyhyt puhelu, laita viesti, chattaa tai sovi tapaaminen. Pienikin arjen kuulumisten vaihto tuo iloa.

Onko sinulla lemmikki?

Oma lemmikin kanssa puuhastelu tai vaikkapa naapurin koiran rapsutus tai ulkoiluttaminen voi tuoda iloa päivään.

Miltä kuulostaisi kävely metsässä tai järven rannalla ystävän kanssa?

Luonto tarjoaa hyvinvointia ja virkistää mieltä ja kehoa. Kävelyretkelle voit vaikka ottaa mukaan termospullollisen teetä ja nauttia höyryävät teekupposet yhdessä ystävän kanssa retken aikana.

Etsi harrastuksista samanhenkistä seuraa

Onko sinulla jokin harrastus tai etsitkö vielä sellaista? Tutki millaisia kerhoja, liikuntaryhmiä, kulttuuri- tai taideharrastuksia, tapahtumia tai vapaaehtoistoimintaa paikkakunnaltasi löytyy. Harrastusten parissa tapaa usein uusia tutustumisen arvoisia ihmisiä. Tai mikset kysyisi ystävää mukaan harrastamaan kanssasi.

Juttele yksinäisyydestä – apua ja tukea on saatavilla

Jos sinusta tuntuu, että syksy, pimeys, tuleva talvi tai jokin muu asia ahdistaa tai herättää huolta tai sinusta tuntuu yksinäiseltä, apua on saatavilla.

Voit jutella vertaisen tai kokemusasiantuntijan kanssa tai ottaa yhteyttä ammattilaisiin. Myös verkosta löydät kanavia, joilla voi keskustella tilanteestasi.

Keskustelu tarjoaa uusia näkökulmia vaikeisiin tilanteisiin. Myös kirjoittaminen ja ylipäätään yksinäisyydestä puhuminen voivat helpottaa oloa.

Älä jää yksin, vaan hae rohkeasti apua

Mielenterveys- ja päihdepalvelumme:

- www.hyvaks.fi/palvelumme/mielenterveys-ja-paihdepalvelut



Mieli ry - Apua yksinäisyyteen

- mieli.fi/vaikea-elamantilanne/apua-yksinaisyyteen/



Löydä mieluisaa toimintaa ja uusia yhteisöjä:

- hyvinvointitarjotin.hyvaks.fi



KESKI-SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

www.hyvaks.fi



#hyvaks #hyväarkikaikille

Hyvinvointi

Terveys

Turvallisuus

Hyvinvointia uudesta taidosta

Uuden taidon opettelu voi tuoda arkeen virtaa, iloa ja merkityksellisyyttä. Se ei ole pelkästään mukavaa ajanvietettä – vaan myös arvokas sijoitus omaan hyvinvointiin.

Miksi uuden oppiminen tekee hyvää hyvinvoinnille?

Aivojen hyvinvointi vahvistuu

Uuden oppiminen aktivoi aivoja monipuolisesti. Se voi parantaa muistia, keskittymiskykyä ja lievittää stressiä. Kun aivot saavat sopivasti haastetta, ne mukautuvat ja kehittyvät – läpi elämän. Oppiminen onkin yksi tehokkaimmista tavoista tukea aivojen terveyttä.

Mielen hyvinvointi paranee

Oppiminen tuo onnistumisen kokemuksia, iloa ja tunnetta siitä, että elämässä tapahtuu jotain merkityksellistä. Samalla keskittyminen uuteen voi auttaa irtautumaan arjen huolista ja lievittää kuormitusta.

Itseluottamus vahvistuu

Jokainen uusi askel eteenpäin – pieni tai suuri – kasvattaa uskoa omaan kykyihin. Uuden taidon oppiminen muistuttaa, että kasvu ja kehitys ovat mahdollisia missä tahansa elämänvaiheessa.

Fyysinen hyvinvointi voi lisääntyä

Monet uudet taidot tukevat myös kehon hyvinvointia. Esimerkiksi tanssi, jooga tai hiihto kehittävät liikettä, koordinaatiota ja kehotietoisuutta. Myös musiikki tai käsityöt voivat vahvistaa kehon ja mielen yhteistyötä.

Yhteisöllisyys kasvaa

Uuden harrastuksen tai kiinnostuksen kohteen myötä voi löytää samanhenkisiä ihmisiä, jakaa kokemuksia ja oppia yhdessä. Yhteisöllisyys tukee hyvinvointia ja voi ehkäistä yksinäisyyden tunnetta. Oppiminen yhdistää.

Uusi alkua voi löytyä yllättävästä paikasta

Uuden oppiminen ei ole vain tapa kehittää itseä – se voi myös vähentää stressiä ja tuoda tunnetta hallinnasta. Kun uppoudut kiinnostavaan aiheeseen, mieli saa tilaa hengittää.

Uuden oppimista tarjottimella

Hyvinvointitarjottimelta voit löytää juuri sinulle sopivan uuden harrastuksen tai innostavan idean.

Ehkä jotain, jota et ollut etsimässä – mutta joka vie mukanaan.

Tutustu Keski-Suomen monipuolisiin mahdollisuuksiin ja löydä oma juttusi:

- hyvinvointitarjotin.hyvaks.fi



KESKI-SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

www.hyvaks.fi



#hyvaks #hyväarkikaikille

Hyvinvointi

Terveys

Turvallisuus

Pidä huolta muistista

Meille kaikille on tuttua, että muisti ei aina toimi moitteettomasti. Arjen pienet apuvälineet, kuten kalenterit, muistilaput ja puhelimen muistutukset, voivat helpottaa huomattavasti asioiden hallintaa.

Uuden oppiminen, keskustelut läheisten kanssa ja luovat harrastukset pitävät muistin virkeänä. Myös rutiinien luominen tekee arjesta sujuvampaa ja vähentää unohtamisen kuormaa.

Jos muistin tilanne huolestuttaa

Jos muistivaikeudet lisääntyvät tai haittaavat arkea, on hyvä hakea apua. Kerro tilanteesta läheisillesi ja ota yhteyttä oman kuntasi sosiaali- ja terveystalouteihin.

Ammattilaiset voivat arvioida tilanteesi, antaa neuvoja ja tarvittaessa ohjata muistitutkimuksiin tai kuntoutukseen. Saat tietoa muistitutkimuksiin hakeutumisesta hyvinvointialueen muistihoitajalta tai -koordinaattorilta.

Varhainen tuki helpottaa arkea ja tuo mielenrauhaa

Löydät verkkosivuiltamme lisätietoa siitä milloin kannattaa hakeutua tutkimuksiin:

- www.hyvaks.fi/hyvinvointi-tueksi/seniorille/aivoterveys-ja-muisti



Ohjausta ja neuvontaa tarjoaa myös Muistiliiton Muistineuvo-tukipuhelin:

- muistiliitto.fi/apua-ja-tukea/tukea-arkeen/muistineuvo-tukipuhelin/



Viisi vinkkiä muistin tueksi

1. Hyödynnä muistin apuvälineitä

Kirjoita asiat ylös kalenteriin, puhelimeen tai muistilapuille. Näin säästät energiaa ja vapautat tilaa muille ajatuksille.

2. Luo rutiineja

Toistuvat tavat helpottavat muistamista. Kun tavarat ovat aina samassa paikassa tai päivä etenee tutun kaavan mukaan, unohtelu vähenee.

3. Haasta muistiasi

Opettele uutta, kuten kieliä, reseptejä tai pelejä. Pienikin uusi asia antaa aivoille harjoitusta ja pitää muistin vireänä.

4. Keskustele ja jaa kokemuksia

Juttelu läheisten kanssa, yhteinen muistelemine ja tarinointi aktivoivat muistia ja tekevät hyvää myös mielelle.

5. Suhtaudu lempeästi itseesi

Unohtaminen on osa arkea. Pysähdy rauhassa hengittelemään, jos asiat eivät heti muistu mieleen.



KESKI-SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

www.hyvaks.fi



#hyvaks #hyväarkikaikille

Hyvinvointi

Terveys

Turvallisuus

Vähennä ruutuaikaa somepaastolla

Ruutujen ääressä vietetty aika on osa modernia arkea, mutta välillä on hyvä pysähtyä ja pohtia, mitä kaikkea jää huomaamatta, kun olemme kiinni puhelimesta tai tietokoneessa. Somepaasto voi olla myös tervetullut tauko, joka tukee sekä henkistä hyvinvointia että ihmissuhteita.

Miksi somepaasto tekee hyvää?

Mielen virkistys ja stressin vähentäminen

Jatkuva ilmoitusten virta kuormittaa mieltä ja vaikeuttaa keskittymistä. Kun laitat ruudut syrjään, stressitaso voi laskea, ja huomaat olevasi rennempi.

Parempi läsnäolo

Ilman jatkuvia keskeytyksiä voit keskittyä aidosti ympärilläsi oleviin ihmisiin ja tilanteisiin. Tämä syventää ihmissuhteita ja tuo merkityksellisyyttä arkeen.

Parempi uni

Sininen valo ja sosiaalisen median selailu ennen nukkumaanmenoa voivat häiritä unta. Ruutuvapaa ilta voi parantaa unenlaatua ja auttaa jaksamaan paremmin.

Luovuuden ja ajattelun herääminen

Kun mieli ei ole kiinni jatkuvassa informaatiotulvassa, luovuus ja itsenäinen ajattelu pääsevät kukoistamaan. Saatat keksiä uusia harrastuksia tai ratkaisuja arjen haasteisiin.

Somepaaston hyödyt ulottuvat laajalle

Kun ruudut eivät ole jatkuvasti läsnä, huomaat todennäköisesti keskittyväsi paremmin, olevasi rennempi ja viettäväsi laadukkaampaa aikaa itsesi ja läheistesi kanssa. Jo pienikin tauko voi vaikuttaa merkittävästi hyvinvointiin ja arjen sujuvuuteen.

Kuinka toteuttaa onnistunut somepaasto?

1) Määritä tavoitteet: Mieti, milloin ja kuinka kauan haluat olla ilman ruutuja. Aloitatko esimerkiksi päivittäin muutamasta tunnista, yhdestä illasta vai koko viikonlopusta?

2) Luo käytänteitä: Suunnittele etukäteen miten onnistut somepaastossa. Valmistele mielekästä muuta tekemistä ja päättää paikka, mihin jätät puhelimen odottamaan paaston loppua.

3) Jaa kokemus: Somepaasto voi olla helpompi toteuttaa yhdessä – kerro siitä läheisillesi ja haasta ystävät, perhe tai työyhteisö mukaan.

Ideoita somepaastoon eri elämäntilanteissa

Aikuisille:

Käytä vapautunut aika tekemällä mukavia asioita, jotka jäivät arjen kiireessä syrjään.

Perheille:

Otakaa käyttöön yhteinen "ruuduton hetki" vaikkapa päivällisen tai viikonlopun aikana.

Nuorille:

Haasta itsesi ja kaverisi: kuka keksii hausointa tekemistä ilman puhelimia?

Lapsille:

Käytä ruutuvapaata aikaa leikkiin ja luovuuteen.



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

www.hyvaks.fi



#hyvaks #hyväarkikaikille

Hyvinvointi

Terveys

Turvallisuus

Vaihda viljat täysjyvään

Täysjyvävilja on edullista kukkarolle, terveydelle ja ympäristölle. Se on lähiruokaa, joka on yksi ruokavalion edullisimmista ja ravintosisällöltään monipuolisimmista ruoka-aineryhmistä. Täysjyväviljan terveysvaikutukset on osoitettu liittyen mm. suoliston terveyteen, sydän- ja verisuoniterveyteen sekä tyypin 2 diabetekseen.

Täysjyvästä on moneksi:

- Täysjyväleipä ja muut viljavalmisteen ovat parhaita kuidun lähteitä ruokavaliossa
- Viljat ovat myös merkittävä proteiinin lähde: suomalaiset saavat keskimäärin 20% proteiinistaan viljavalmistesta, leivästä noin 10%
- Aikuisille suositeltava täysjyvän määrä on vähintään 90 g päivässä

Älä vähennä viljoja vaan vaihda itsellesi sopiviin

Omassa ruokailussa on hyvä käyttää vaihdellen erilaisia viljoja, eri tavoin valmistettuina.

Viljat voivat olla myös gluteenitonta kuten hirssi, kaura, tattari, kvinoa, amarantti tai teff.

Tarkista myös, että syömiesi vilja-valmisteiden valmistusaineista ainakin osa on täysjyväviljaa.

Valitse Sydänmerkki

Sydänmerkki myönnetään tuotteille, jotka ovat omassa tuoteryhmässään ravitsemuksellisesti 'parempi valinta'.



Viljavalmisteen osalta leivissä Sydänmerkki tarkoittaa vähemmän suolaa ja enemmän kuitua kuin vastaavissa muissa leivissä.

Merkki myönnetään myös mm. muroille ja myseille, jolloin kriteerinä on myös pienempi sokerin määrä ja parempi rasvan laatu. Myös leivän päällisissä, leipälevitteissä ja leikkeleissä Sydänmerkki ohjaa parempiin valintoihin.

Mistä tietää syökö riittävästi täysjyväviljaa?

Ruokavalion viljavalmisteen on hyvä valita pääosin täysjyväisiä.

Aikuisille suositeltava täysjyvän määrä on vähintään 90 g päivässä.

Tämä tarkoittaa esim. 1 lautasellinen kaurapuuroa, 3 täysjyväruisleipäpalaa ja noin 1 dl ohrasuurimoita ruoan lisäkkeenä.



KESKI-SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

www.hyvaks.fi



#hyvaks #hyväarkikaikille

Hyvinvointi

Terveys

Turvallisuus

Aloita tulisijan lämmitys maltilla

Kun tulisijat otetaan käyttöön tauon jälkeen kesän jäljiltä, lämmitys tulee aloittaa maltillisesti. Tulisijat aiheuttavat vuosittain satoja rakennuspaloja, jotka johtuvat esimerkiksi virheistä tulisijan lämmittämisessä, riittämättömistä suojaetäisyyksistä syttyviin materiaaleihin sekä nuohouksen laiminlyönnistä.

Nuohous

Varmista, että tulisijat ja savuhormit on nuohottu ennen niiden käyttöä. Vakituiseen asumiseen käytetyissä rakennuksissa nuohous tulee tehdä vähintään vuosittain ja vapaa-ajan asunnoissa vähintään kolmen vuoden välein. Nuohota saa itsekin, mutta se ei poista lakisääteistä velvoitetta nuohouksesta, jonka saa suorittaa ainoastaan nuohousalan pätevä ammattilainen.

Ennen lämmittämistä

Ennen lämmittämisen aloittamista muista avata pelti ja sulje se vasta kun hiillok on täysin sammunut. Liian aikainen pellin sulkeminen voi johtaa häkämyrkytykseen, kun tilaan muodostuu hajutonta ja mautonta häkää.

Häkävaroittimet

Kodissa, jossa on tulisija, on tärkeää olla palovaroittimen ohella myös häkävaroitin.

Ensimmäiset lämmitykset

Jos tulisija on ollut pitkään käyttämättömänä, täytyy lämmitys aloittaa hitaasti ja hormin veto varmistaa. Pitkään kylmillään olleen tulisijan hormi voi olla kostea ja kylmä. Jos tulisijaa ryhdytään lämmittämään liian nopeasti, savu voi työntyä sisälle tai jopa hormi haljeta.

Tuhkan käsittely

Kun tyhjennät tulisijan tuhkat, säilytä tuhka turvallisessa paikassa tulenkestävässä astiassa vähintään vuorokauden ajan ennen hävitystä. Astia voi kuumentua, joten sitä tulisi säilyttää turvallisen etäisyyden päässä rakennuksista ja muista herkästi syttyvistä asioista. Muista, että tuhka voi syttyä uudelleen kuitenkin useidenkin päivien jälkeen..

Hätätilanteessa soita 112

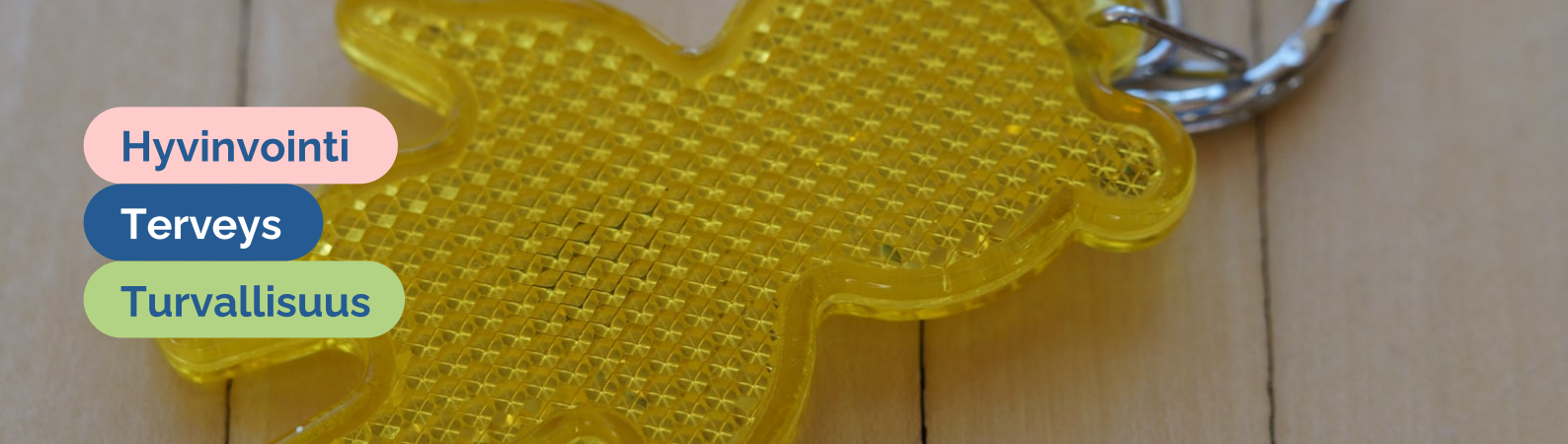
Jos piipusta kuuluu voimakasta huminaa tai piipun yläpäästä nousee näkyviä kipinöitä, liekkejä tai mustaa savua, soita välittömästi hätäkeskukseen.



KESKI-SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE



KESKI-SUOMEN
PELASTUSLAITOS



Hyvinvointi

Terveys

Turvallisuus

Tee itsesi näkyväksi pimeällä

Iltojen pimentyessä heijastimien ja valojen käyttö liikenteessä on ehdottoman tärkeää. Vaikka kadut olisivat valaistuja, liikkuvasta ajoneuvosta on vaikea havaita ilman heijastimia tai valoja liikkuvia kulkijoita.

Jalankulkija

Kiinnitä heijastin vaatteisiin, laukkuun tai kenkiin niin, että se on selvästi näkyvillä. Kaksi tai useampi heijastinta eri puolilla vartaloa lisää näkyvyyttä huomattavasti. Parhaiten autoilija havaitsee heijastimen, joka on kiinnitetty tien puoleiselle sivulle. Myös heijastinliivillä voidaan tehostaa näkymistä pimeällä.

Liiku valaistuilla kaduilla ja kevyen liikenteen väylillä. Vältä pimeitä polkuja erityisesti autojen liikennöimillä alueilla. Tarvittaessa käytä myös otsalamppua tai käsivaloa, jotta näet tien pinnan ja mahdolliset esteet. Ole tarkkaavainen ja vältä kuulokkeiden käyttöä, jotta kuulet lähestyvät ajoneuvot.

Varmista myös pienten lasten ja lemmikkien näkyvyys. Lemmikeille puettu heijastava huomioliivi, hihna, panta tai valjas auttaa myös omistajaansa näkymään pimeässä paremmin.

Pyöräilijä tai sähköpotkulautailija

Valaistus ja heijastimet tekevät pyöräilijän ja sähköpotkulautailijan helposti havaittavaksi. Sekä etu- että takavalon käyttö on pakollista. Lisää näkymistäsi heijastimilla. Käytä lisäksi kypärää ja vältä kuulokkeiden käyttöä liikenteessä. Valitse mieluiten valaistuja reittejä ja säädä nopeus olosuhteiden mukaan.

Autoilija

Autoilijan tulee lisätä reagointiaikaansa laskemalla ajonopeutta, jos näkyvyys on huono. Pimeän tullessa hirvikolareiden riski kasvaa, kun pimeässä reagointiaika pitenee. Liikkeelle lähtiessä on myös syytä varmistaa, että tuulilasi on puhdas ja lumi ja jää on siitä puhdistettu.

Onko aika hankkia uusi heijastin?

Heijastin ei ole ikuinen, vaan vanhetessaan sen heijastusteho huononee.



KESKI-SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

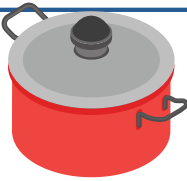
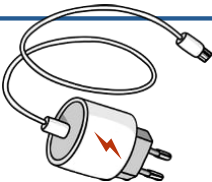
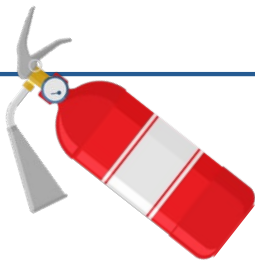


KESKI-SUOMEN
PELASTUSLAITOS



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
syksyä!**



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

www.hyvaks.fi



#hyvaks #hyväarkikaikille