Sisällys

Lukijalle 5

Pikaohje 9

Kun arjen palvelut pettävät 17

1. Kun yhteys katkeaa 23

2. Ensimmäinen vuorokausi 31

3. Kolmen päivän kotivara 41

4. Viikosta neljään viikkoon 57

5. Vesi ja ruoka 75

6. Lämpö ja turvallinen koti 91

7. Tieto, raha ja liikkuminen 105

8. Terveys ja jaksaminen 119

9. Naapuriapu ja omat rajat 133

10. Milloin koti pitää jättää? 145

11. Sota ja väestönsuojelu 155

Oma suunnitelma 163

Laskelmien perusteet 175

Lähteet 177

Tuotelähteet 185