

OMAN TURVALLISUUTENI SUUNNITELMA

kriisitilanteeseen

Täytä tyhjät kohdat jo
tänään ja tee suunnitelma
turvaksesi kriisin varalle.

Taittele paperi viivoja pitkin
lompakkoosi ja päivitä tarvittaessa.

NÄMÄ ASIAT VOIN TEHDÄ, JOTTA
OLOILANI EI PAHENE.

eli asioita, joilla on minuun mieltä kohottava vaikutus

1.

2.

3.

ITSELLENI TURVALLISET YMPÄRISTÖT KRIISIN ALKAESSA

kuinka teet ympäristöstä itsellesi
turvallisen tai minne menet?

1.

2.

3.



AMMATTILAISET JA TOIMIPISTEET:

viralliset tahot, jotka auttavat

1. Oman päivystyspoliklinikan puhelinnumero:

2. Oman lääkärin tai muun terveydenhuollon
ammattilaisesi puhelinnumero:

3. Mieli kriisipuhelin 24h: 09 2525 0111

4. Yleinen hätänumero: 112

NÄISTÄ TUNNISTAN KRIISIN LÄHESTYVÄN:

varoituserkkejä käytöksessäni tai olossani

1.

2.

3.



NÄMÄ IHMISET SAAVAT YLEENSÄ
AJATUKSENI POIS KRIISISTÄ

nimi ja puhelinnumero

1.

2.

3.



NÄILTÄ IHMISSILTÄ VOIN PYYTÄÄ APUA

nimi ja puhelinnumero

1.

2.

3.



SYITÄ PYSYÄ TURVASSA JA ELÄÄ:

MINUN VAHVUUKSIANI VAIKEASSA TILANTEESSA: