

SPARA DENNA SÄKERHETSBRÖSCHYR



72
TIMMAR

**BEREDSKAP
HEMMA**

ANVISNINGAR FÖR STÖRNINGSSITUATIONER



72 timmar är myndigheternas och organisationernas beredskapsrekommendation för privathushåll.

Till exempel ett längre strömavbrott kan leda till en situation där tjänster som erbjuds av samhället blir störda eller till och med avbrutna.

I hemmen bör man förbereda sig på att klara sig på egen hand i minst tre dygn vid en störningssituation. Det skulle vara bra om det fanns mat och läkemedel hemma för minst tre dygn. Det skulle också vara viktigt att känna till beredskapens orsaker, dvs. att veta till exempel var man får korrekt information i en störningssituation och hur man klarar sig i en bostad där värmen minskar.

Privathushållens beredskap är av stor betydelse för samhället och framför allt för människan själv. Därför bör var och en förbereda sig för störningssituationer.

SKULLE DU KLARA DIG?

Om du kan ta hand om dina egna och dina närståendes grundbehov också i samhällets störningssituationer, har du tagit hand om ditt hushålls beredskap.

Om du har beredskapen under kontroll har du bl.a. ett reservförråd, dvs. några flaskor vatten, lättlagade livsmedel och mat för dina sällskapsdjur. Du har en ficklampa och lite kontanter, dina egna och familjens läkemedel, hygienartiklar och andra förnödenheter.

I denna broschyr hittar du ytterligare beredskapstips!





STÖRNINGSSITUATIONERS EVENTUELLA INVERKAN PÅ VARDAGEN:

- det blir svårare att laga mat
- kylan och frysen smälter
- det går inte att spola i toaletten
- det kommer inte vatten från kranen eller det är förorenat
- nätförbindelserna fungerar inte
- belysningen fungerar inte
- uppvärmningen fungerar inte
- kollektivtrafiken fungerar inte
- affärerna kan bli tvungna att stänga eller varorna kan ta slut i dem
- man kan inte tanka bilen
- det blir svårt att få tag på läkemedel eller de tar slut i apoteken
- betalkorten fungerar inte



**HUR KLARAR DU, DIN FAMILJ OCH DINA
NÄRMASTE ER OM DET BLIR STÖRNINGAR
I SAMHÄLLSFUNKTIONERNA?**

RESERVFÖRRÅD



I RESERVFÖRRÅDET INGÅR:

- Vattenkärl (rena och lockförsedda)
- Lätt tillagad mat som passar alla familjemedlemmar
- Mat för sällskapsdjur

VILKA ANDRA SAKER ÄR DET BRA ATT HA HEMMA?

- En batteridrivna radio och batterier
- En batteridrivna ficklampa och batterier
- En reservströmkälla till exempel för laddning av telefon
- Ett stormkök och tändstickor
- Kontanter
- Nödvändiga läkemedel
- Jodtabletter
- Hygienförnödenheter
- Första hjälpen-utrustning
- Handbrandsläckare/släckningsfilt



PRIVATHUSHÅLLENS BEREDSKAP ÄR KUNNIGHET, KUNSKAP OCH FÖRNÖDENHETER.

NÄR BEHÖVS RESERVFÖRRÅDET?

- När ett utdraget elavbrott inträffar
- När man inte kan gå till butiken på grund av sjukdom eller olycka
- När samhället drabbas av strejk eller olycka
- När trafikförbindelser lamslås
- Vid en störning i livsmedelsdistribution
- Vid en storm eller översvämning som avbryter eltillförseln eller blockerar trafiken
- När betalningssystemen inte fungerar

RADIO

Behövs för mottagning
av information och
varningsmeddelanden

KONTANTER

Vid strömavbrott
fungerar inte bankkort
och bankomat

VATTEN

OM DET INTE KOMMER VATTEN

- Förbered dig för situationen med lockförsedda kärl med vilka man kan hämta vatten till exempel från vattenutdelningsplatser.
- Man kan spola toaletten endast en gång. I fortsättningen kan man spola WC med reservvatten. Om det inte finns reservvatten kan man utträta sina behov i en soppåse som man monterat i WC-skålen.

Kom ihåg att soppåsen som monterats i WC-skålen ska sorteras som blandat avfall.

OM VATTNET ÄR FÖRORENAT

- Förhindra användning av förorenat vatten.
- Följ vattentjänstverkets instruktioner vad gäller användning av vatten och eventuell uppmaning att koka vattnet.
- Använd inte vatten så länge klorering av vattenledningar pågår (chockklorering).
- När rent vatten blir tillgängligt igen, kom ihåg att tvätta alla apparater och kärl som kan ha blivit kontaminerade med förorenat vatten, till exempel kaffebryggaren.

INFORMATION OM VATTENDISTRIBUTION:

- I alla situationer som gäller vattenförsörjning ta kontakt med ditt bostadsbolags fastighetsunderhåll.
- Information om rådande störningar i vattenförsörjning får du från vattenverk.
- Om du bor i ett småhus (t.ex. egnahemshus eller parhus), ta kontakt med vattentjänstverkets störningstjänst eller kontrollera anvisningarna på deras webbplats.
- Ett avbrott i vattenförsörjningen och ett omfattande strömavbrott påverkar även avloppsvattensystemet. Följ informationen från vattenverket och myndigheterna.

Ett vattenavbrott kan bero på till exempel strömavbrott eller vattenförorening. Trots att det ofta anordnas utdelning av reservvatten under vattenförsörjningens störningssituationer som är längre än ett dygn, skulle det vara lättare om det fanns ens några liter köpt flaskvatten hemma.



Människan behöver cirka 2 liter rent dricksvatten per dag. Därtill behövs vatten för matlagning och hygien. Totalbehovet av vatten är 1-2 hinkar per person på ett dygn.



MAT

HUR MYCKET MAT BEHÖVS?

- Man bör reservera mat för några dagar
- Kom ihåg att reservera tillräckligt med mat också för sällskapsdjur

VILKEN SLAGS MAT?

- Köp sådana livsmedel till reservförrådet som du också använder annars
- Se till att du också har torr mat som nötter eller torkade frukter hemma
- Välj därtill också sådan mat som du kan laga under ett strömavbrott med till exempel stormkök

FÖRVARING AV MAT OCH MATENS HÅLLBARHET:

- Först används färsk- och kylvaror
- Det kan ta till och med flera dygn innan frysvaror smälter från en frystemperatur på -18 grader till noll grader.
- Livsmedel som tinat till noll grader kan lagas till mat eller kokas före omfrysning.

Reservförrådet behöver inte vara ett separat matförråd "för dåliga tider" utan samma omtyckta mat som man annars har hemma. Det väsentliga är att det finns tillräckligt med mat i skåpen, så att hela familjen klarar sig i 72 timmar.



VID STRÖM- AVBROTT



Allt flera strömavbrott orsakas av olika naturfenomen, som upplega, översvämningar och stormar, men också tekniska fel kan orsaka avbrott. Återställandet av de skador som naturfenomen orsakar sker inte alltid på en sekund, och då kan ett strömavbrott dra ut på tiden.

EFTER ETT STRÖMAVBROTT

- Kontrollera att spisen inte är på.
- Använd de tinade produkterna från frysen.
Kylskåpskalla frysvaror är fortfarande användbara.

VID STRÖMAVBROTT

MAT

LAGRING AV KYLVAROR

- En frysbox håller sig kall längre än ett frysskåp.
- Man kan frysa om kalla varor vid minst -9 grader, bara man följer upp kvaliteten.
- Förvara lättfördärliga livsmedel utomhus under den kalla årstiden och skydda dem väl.

MATLAGNING

- Mat kan tillagas med hjälp av ett gasolkök eller på gården på grill, bara man kommer ihåg att hantera elden försiktigt och har förstahandssläckningsutrustning i närheten.

HANTERING AV FRYSEN

- Man bör undvika att öppna frysen för att förhindra matens tinande.
- Skydda kylapparaternas underlag mot smältvatten.

SÅ HÄR HÅLLER DU DIG VARM:

- Ha tillräckligt med varma kläder och täcken för alla.
- Ät bra och vila tillräckligt.
- Ugn eller öppen spis och torr brännved är goda reservvärmekällor.
- Stäng fönstren och håll ytterdörren stängd. Värmen flyr snabbt om ytterdörren öppnas ofta.
- Stäng mellandörrarna till korridorerna, vindfången och hallen och täpp till springorna.
- Kom ihåg att alkohol är en dålig värmare.

Största delen av bostäderna värms upp med el för även fjärr- och bergvärme behöver el för att fungera. I synnerhet på vintern blir bostadens kallnande snabbt ett problem.

Med undantag av brasugnen och andra eldstäder behövs el i all uppvärmning. I kallt väder kallnar trähus till +10 grader på mindre än ett dygn. Ett elementhöghus svalnar på cirka två och ett bastant stenhus på cirka tre dygn. När elen är tillbaka tar det tid att värma upp husen.

OM HEMMETS TEMPERATUR SJUNKER UNDER +15 GRADER:

- Försök hålla ett utrymme i bostaden varmt. Stäng dörrarna till de andra rummen och hörnrummen och förhindra drag från dem med mattor eller handdukar.
- Täck fönstren med tjocka gardiner eller filter. Hämta flera mattor till golvet.
- Klä på dig varma kläder som andas. Sätt sockor eller skor på fötterna, sätt mössan på huvudet och handskar på händerna vid behov.

OM DU BLIR TVUNGEN ATT SOVA I EN KALL BOSTAD:

- Flytta sängarna till bostadens varmaste plats. Gräv fram alla täcken och filter. I en bra sovsäck klarar du dig bra.
- Sov bredvid familjemedlemmarna under gemensamma täcken. En människa producerar lika mycket värme som en glödlampa på 70 watt.
- Du håller dig bättre varm, om du gör ett tält av filtarna runt bordet och sover där. Man kan också sätta upp ett campingtält inomhus.





FÖR KOMMUNIKATION BEHÖVER DU:

- En batteridrivna radio och reservbatterier
- En laddad mobiltelefon
- Ett reservbatteri eller en fulladdad reseladdare för telefonen

VAR FÅR MAN INFORMATION?

- Så länge som dataförbindelserna fungerar och det finns ström i batterierna kommer man åt internet för att hämta information.
- Pålitliga informationskällor är bl.a. Yles kanaler, kommunens kommunikationskanaler samt el- och vattenbolagens kommunikationskanaler.

Informationssamhället är beroende av el, informationsteknik och datanät. En störning i elnätet påverkar vardagen snabbt. I en störningssituation är det viktigt att få rätt information – men många informationskanaler fungerar med el. Telefonnätverk har planerats att fungera vid strömavbrott med batterikraft i högst ett par timmar.



**BEREDSKAP FÖR
STÖRNINGAR
INNEBÄR
GEMENSKAP OCH
HJÄLPVILJA.**

BEHÖVER GRANNEN HJÄLP?

Bor någon som kunde behöva hjälp granne med dig? En äldre person, en ensamförsörjare med små barn eller en influensapatient som har feber. Fråga om hon behöver hjälp.

I DESSA ÄRENDEN KAN DU HJÄLPA DIN GRANNE:

- Hon vet kanske inte varför det inte kommer el eller vatten.
- Det kan vara svårt eller omöjligt att hämta vatten från utdelningsplatsen.
- Det kan finnas knappt med mat.
- Det kan finnas behov av läkarhjälp.

SAMHÄLLETS FÖRSÖRJNINGSBEREDSKAP

är en del av beredskapen för allvarliga störningssituationer. Med försörjningsberedskapen säkerställs befolkningens utkomst samt produktion, tjänster och infrastruktur som är nödvändiga för näringslivet och försvaret. Vid en allvarlig kris riktas samhällets aktioner i första hand till dem som löper den största faran på grund av ålder och hälsa. Med privathushållens beredskap skapas förutsättningar för att samhället ska klara av till och med svåra kriser.

Utbildning och råd om beredskap för privathushåll får du från räddningsverk och räddningsförbund samt hushålls- och rådgivningsorganisationer.

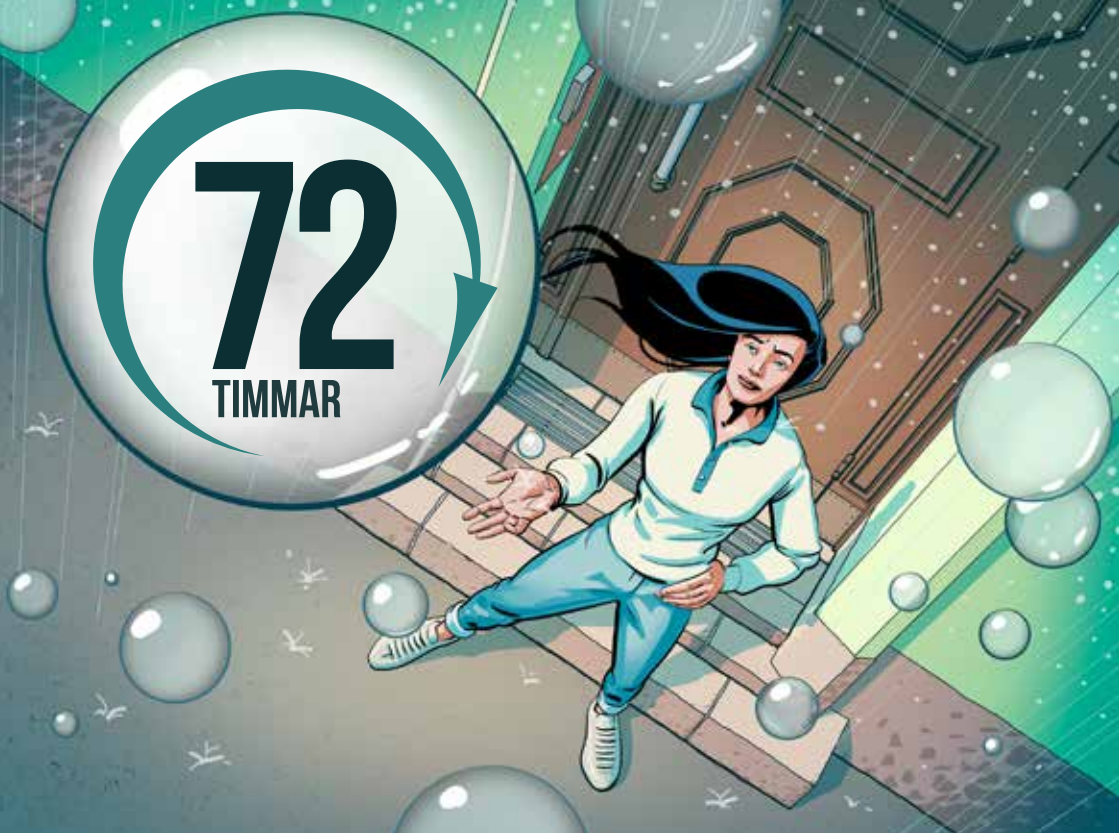
www.kodinturvaopas.fi

www.72tuntia.fi





**GENOM ATT UTBILDA DIG
OCH BEKANTA DIG MED
HUSHÅLLENS BEREDSKAP
FÖRBÄTTRAR DU DITT
AGERANDE I STÖRNINGS-
SITUATIONER.**



112

nödnumret

116 117

social- och hälsovårdens journummer, när det inte är fråga om en nödsituation



@72tuntia

#72tuntia



HUOLTOVARMUUSORGANISAATIO
KOVA-TOIMIKUNTA



Räddningsbranschens
Centralorganisation i Finland

SPEK