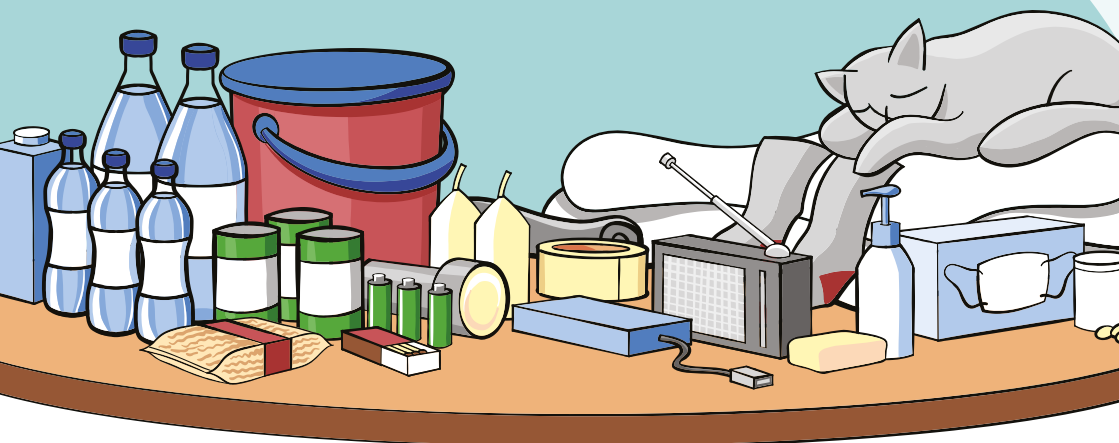


$$\text{24} + \text{24} + \text{24} = \text{72 TIMMAR}$$



Broschyr om beredskap

Hur förbereder du dig på en kris
eller en störningsituation?

Hur ska du göra
i en störningsituation?



LÄTTLÄST

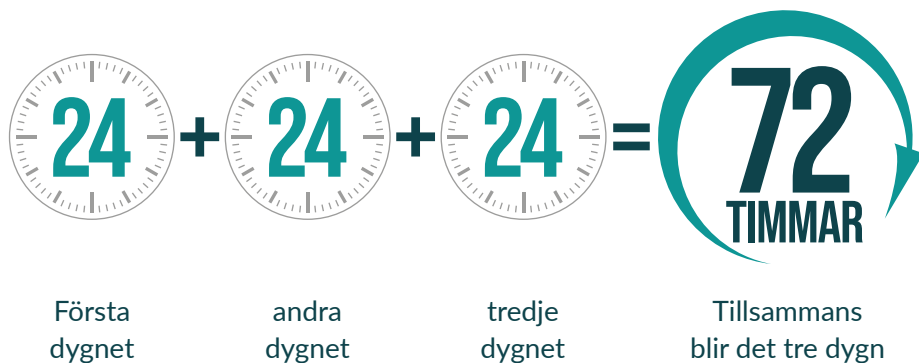
Vad är en störningssituation?

En störningssituation är en situation då du inte kan göra som du brukar i vardagen. Det kan hända att det inte kommer vatten ur kranen eller så är det strömbrott. Ibland kan man inte gå ut för att det är storm eller för att det finns farlig rök i luften.

Varför just 72 timmar?

Tre dygn har tillsammans 72 timmar. Det är viktigt att ha vatten, mat och mediciner hemma så att det räcker för åtminstone tre dygn, alltså tre dagar och nätter. Då är du bra förberedd och klarar dig bättre i en störningssituation.

I den här broschyren kan du läsa mera om vad en störningssituation är och hur du kan förbereda dig för en störningssituation.



Innehåll

Vad är en störningssituation? 2

Varför just 72 timmar? 2

Reservförråd 4

Vad ska det finnas i ett reservförråd? 5

Strömavbrott 6

Allmänna råd 6

Förbered dig för ett strömavbrott 7

Gör så här om det blir strömavbrott 7

Vattenavbrott 10

Förbered dig 10

Gör så här om det är vattenavbrott 11

Ta skydd inomhus 12

När ska man ta skydd inomhus? 12

Så här förbereder du dig för en farosituation 13

Gör så här om du hör den allmänna farosignalen 14

Så här tätar du ett utrymme i en farosituation 15

Skyddsrum 15

Information och hjälp 16

Var får jag mera information i en störningssituation? 16

Kom ihåg att du inte är ensam 17

Rutiner hjälper i en störningssituation 17

Så här laddar du ner 112-appen 18

Ett reservförråd kan innehålla till exempel: 19



Reservförråd

Det behövs ett reservförråd för alla människor och djur i familjen.

Ett reservförråd betyder att du har vatten, mat och annat som du behöver hemma. Reservförrådet ska räcka till för varje familjemedlem och husdjur i minst tre dagar.

Reservförrådet är bra att ha om det blir strömavbrott eller om du inte kan gå ut på några dagar. Planera reservförrådet så att det passar dig och din familj. Du kan använda matvarorna och sakerna i reservförrådet men köp alltid nytt i stället. På det sättet kan du vara säker på att du alltid har ett tillräckligt stort reservförråd.

Fyra 1,5 liters vattenflaskor.
Det blir tillsammans
6 liter vatten.



Vad ska det finnas i ett reservförråd?

Vatten

- En människa behöver ungefär 2 liter vatten att dricka varje dag. Det ska alltså finnas minst 6 liter vatten för varje familjemedlem i reservförrådet. Då räcker dricksvattnet i tre dagar.
- Det behövs också vatten för matlagning och för att man ska kunna tvätta sig.
- Totalt behöver en person ungefär 1–2 ämbar vatten för ett dygn.

Det är viktigt att ha en ren hink med lock eller en ren vattenkanister hemma för att kunna gå och hämta vatten om det behövs.

Mat

- Ha sådan mat i reservförrådet som du också annars brukar äta.
- Välj mat
 - som håller länge
 - som man inte behöver hetta upp eller koka eller som går snabbt att värma upp
 - mat som går att laga med bara lite vatten

Ät först upp den mat som snabbt blir dålig. Sådan mat är till exempel färsk frukt och mjölkprodukter.

Andra viktiga saker

- Fundera på vilka mediciner och andra viktiga saker som du och din familj använder varje dag. Det kan vara till exempel tvål, blöjor och wc-papper. Se till att ni alltid har tillräckligt av de här sakerna för minst tre dygn.
- Fundera också på vad ni kan behöva om det blir strömavbrott. Det kan vara till exempel batterier och en ficklampa.



Strömavbrott

När det blir strömavbrott slutar alla elapparater i hemmet att fungera. Det kan bli kallt och mörkt inomhus och det går inte att använda WC-stolen. Ibland kommer det inget vatten ur kranen. Strömavbrott kallas ibland också för elavbrott.

Det kan bli strömavbrott till exempel på grund av en storm, eller om det blir ett fel på elnätet.

Allmänna råd

Om din TV eller lamporna slutar fungera kan det bero på ett fel i maskinen eller på ett strömavbrott.

Börja med att prova om lamporna fungerar i de andra rummen och om de andra elapparaterna fungerar. Titta på eltavlan för att se om säkringarna är hela.

Om du är utomhus och märker att en elledning har blivit skadad eller att ett träd har fallit på en elledning så ska du meddela elbolaget. Rör inte den skadade elledningen för det är livsfarligt.

Förbered dig för ett strömavbrott

Det lönar sig att vara förberedd för ett strömavbrott börjar ofta plötsligt. En storm kan till exempel fälla ett träd över en elledning. Ibland kan ett strömavbrott räcka i flera dagar.

Du klarar ett strömavbrott bättre om du alltid har ett reservförråd hemma.

Gör så här om det blir strömavbrott

Elapparater

- Stäng av elapparater som är på. Det är särskilt viktigt att stänga av: spisen, strykjärnet, kaffekokaren och tvättmaskinen.
- Håll frysen stängd.
- Lägg något som skydd under kylskåpet och frysen för det kan rinna vatten från dem.



Skydda golvet under kylskåpet och frysen.

Att förvara mat och laga mat

- Ät först upp sådan mat som blir dålig snabbt om du har sådan i kylskåpet.
- Ät sådant som inte behöver värmas upp, som bröd.
- Du kan laga mat utomhus på en grill eller ett stormkök. Var försiktig med elden.
- Om det är kallt ute kan du förvara mat på gården eller på balkongen. Packa maten ordentligt så att den hålls ren och är skyddad från djur.

Vatten och WC

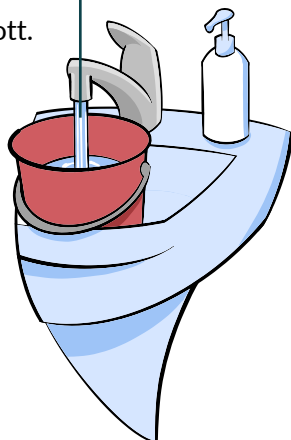
- När det är strömavbrott kan det hända att det kommer vatten ur kranen. Men vattnet får inte rinna ner i avloppet, alltså i rören.
- Du kan låta vattnet rinna ner i en hink eller en kastrull.
- Använd bara kallt vatten när det är strömavbrott. Det varma vattnet kan vara kokhett.
- Gå inte i duschen och ta inte ett bad.
- Tvätta händerna ovanför en hink eller ett fat eller använd handsprit eller våtservetter.
- Använd helst inte WC-stolen.

Vänta med att spola i WC-stolen tills strömmen har kommit tillbaka. Lägg allt använt WC-papper i en soppåse så att det inte blir stopp i avloppet.

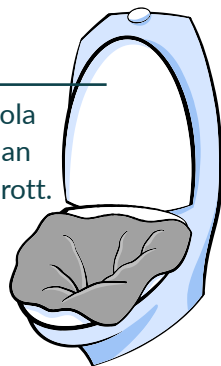
Om strömavbrottet räcker länge kan du lägga en plastpåse i WC-stolen, och använda plastpåsen som toalett. Öppna påsen och trä påsen över WC-stolens kanter. Lägg WC-papper eller remsor av tidningspapper i påsen för att suga upp kisset och bajset. När du är färdig ska du stänga påsen noggrant och sätta den i dubbla plastpåsar. Stäng påsarna noggrant och för ut blandavfallet.

Om strömavbrottet räcker länge så ger vattenverket mera information om hur du ska göra med vattnet.

Samla upp vattnet i en hink eller något annat kärl så att vattnet inte rinner ner i avloppet.



Man ska inte spola WC-stolen medan det är strömavbrott. Lägg i stället en plastpåse i WC-stolen.



Att hålla sig varm

Om det är kallt ute när det blir strömavbrott kan temperaturen inomhus snabbt sjunka till under 15 grader.

Så här håller du hemmet varmt:

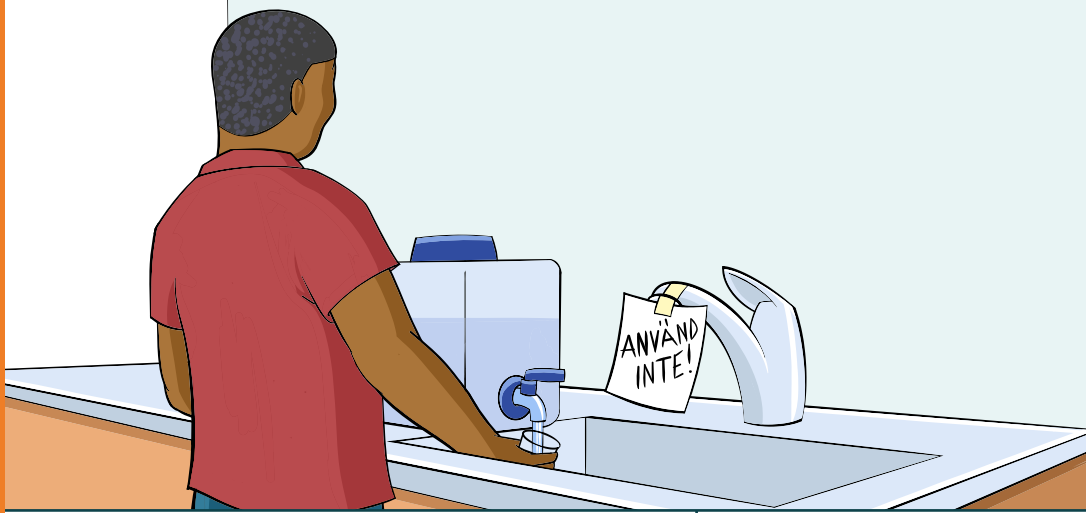
- Stäng dörren till trapphuset, tamburen och verandan.
- Stäng fönstren.
- Öppna inte ytterdörren i onödan.
- Täta springor där det kan komma in kall luft.
- Täck fönstren med tjocka gardiner eller filter.
- Om du har en öppen spis eller kakelugn kan du elda i den för att värma ditt hem.



Under bordet i ett tält av filter.

Så här håller du dig själv varm:

- Klä dig varmt fastän du är inomhus.
- Vila mycket och ät tillräckligt. Det hjälper dig att klara kylan. Drick inte alkohol.
- Gör ett rum så varmt som möjligt. Välj gärna ett rum som är mitt i lägenheten.
- Lägg flera mattor på golvet i rummet.
- Stäng dörrarna till alla rum, och dörren till det varma rummet.
- Ordna så att alla i familjen kan sova i det varmaste rummet. Hämta dit täcken och sovsäckar.
- Sov nära varandra. Ni kan sova under samma täcke.
- Ett tält värmer också inomhus. Du kan lägga några filter över ett bord och sova under bordet. Du kan också slå upp ett utomhustält inne i huset.



Vattenavbrott

Vattenavbrott eller problem med vattendistributionen betyder att det inte går att använda kranvattnet. Ibland kommer det inte något vatten alls ur kranen. Eller så kan vattnet vara nedsmutsat. Då får man inte dricka vattnet. Läs mera här om hur du ska göra om det inte går att använda kranvattnet.

Om det är vattenavbrott kan du inte använda kranvattnet .

Förbered dig

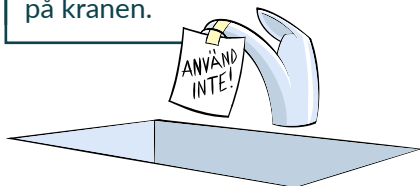
- Du får information om vattenavbrott av ditt husbolag eller från vattenverket. Du hittar kontaktuppgifterna till vattenverket i din kommun på internet.
- En människa behöver ungefär 2 liter dricksvatten varje dag. Det behöver alltså finnas minst 6 liter vatten hemma för varje familjemedlem.
- Vatten behövs också för matlagning och tvätt.
- Det är viktigt att ha rena hinkar med lock eller rena vattenkanistrar hemma som man kan gå och hämta vatten i.

Gör så här om det är vattenavbrott

Om det inte kommer vatten ur kranen

- Om vattenavbrottet räcker länge så ordnas ett ställe dit man kan gå och hämta vatten. När du hämtar vatten ska du ha med dig rena kärl med lock att hämta vatten i.
- När det inte kommer vatten så kan man spola WC-stolen bara en gång. Lägg en plastpåse i WC-stolen och använd påsen som WC. Lägg WC-papper eller remsor av tidningspapper i påsen för att suga upp kisset och bajset. Stäng påsen noggrant när du har använt den. Lägg sedan påsen i dubbla plastpåsar och knyt ihop påsarna ordentligt. För ut alltihopa i blandavfallskäret.

En varningslapp på kranen.



Om vattnet är förorenat

- Ibland kan vattnet bli förorenat, alltså smutsigt. Det kan till exempel hamna bakterier i vattnet.
- Ibland går det att använda vattnet ändå bara man kokar det först. Ibland får man inte alls använda vattnet. Myndigheterna och vattentjänstverket informerar om hur du ska göra.
- Tejpa en varningslapp på kranen där det står att man inte ska använda kranen.
- Ibland måste vattenledningsnätet, alltså rören kloreras. Då putsas vattenrören med klor som är en giftig kemikalie. Medan vattenledningsnätet kloreras ska man inte använda kranvattnet.
- När det igen är tryggt att använda kranvattnet måste du komma ihåg att rengöra alla kärl och maskiner som kan ha kommit i kontakt med det smutsiga vattnet. Tvätta ur till exempel kaffebyggaren ordentligt.



Ta skydd inomhus

Ett varningsmeddelande ges i radio, TV och i appen 112 Suomi.

Ibland i en farlig situation ska människor genast gå in.

Till exempel om det finns giftig gas eller farlig rök i luften är det viktigt att man går in.

Myndigheterna berättar med hjälp av varningsmeddelanden och med den allmänna farosignalen om du måste söka skydd inomhus.

När ska man ta skydd inomhus?

- När det brinner skapas giftiga rökgaser. Det går ofta att se och känna lukten av rök.
- Om det sker en olycka med farliga ämnen kan det spridas giftig gas i luften. Det finns gas som man inte kan se eller känna lukten av.
- Det kan finnas farlig strålning i luften om det till exempel har skett en olycka i ett kärnkraftverk. Man kan inte se eller känna lukten av strålning, men den är mycket farlig.
- Om du hör den allmänna farosignalen så ska du alltid gå in någonstans. Om du får ett varningsmeddelande där det står att du ska ta skydd inomhus så ska du göra som det står i meddelandet. Gå också in om du själv märker en fara, som till exempel rök från en brand.

Så här förbereder du dig för en farosituation

Lär dig känna igen den allmänna farosignalen.

Ladda ner appen 112 Suomi

så att du har den i din telefon.

Via appen får du varningsmeddelanden.

Skaffa ett reservförråd hem och lär dig

hur ventilationsystemet i ditt hem fungerar.

- **Den allmänna farosignalen** är en ljudsignal som varar en minut och som stiger och sjunker. Farosignalen hörs utomhus. Om du hör farosignalen ska du gå in. Den allmänna farosignalen testas kl. 12 den första måndagen i varje månad. Då är det bara ett test och då behöver du inte göra något.
- **Varningsmeddelanden** läses upp i radio, visas i TV och syns i appen 112 Suomi i din telefon.
- Ta reda på hur man stänger av ventilationen i ditt hem om du har mekanisk ventilation. Du kan fråga råd av servicebolaget som sköter om huset där du bor eller av personalen om du bor i ett serviceboende. Ta också reda på om det går att installera en nödstoppsknapp för ventilationen i din lägenhet.
- Ha ventilationstejp och plastfolie hemma. Du kan använda dem för att täta fönster och ventilationsöppningar.
- Det är bra att ha jodtabletter hemma för alla personer i familjen som är yngre än 40 år. Du kan köpa jodtabletter i apoteket. Fråga i apoteket hur man ska använda jodtabletterna. Hälsovården delar ut jodtabletter till föräldrar med barn under 3 år.
- Personalen måste se till att beredskapen i serviceboenden är i ordning.

Gör så här om du hör den allmänna farosignalen

- Om du hör farosignalen eller får veta att en farosituation pågår ska du ta dig inomhus och följa de instruktioner du får. Du kan ta skydd i ditt eget hem, i skolan, på arbetsplatsen eller i någon annan byggnad.
- Stäng alla dörrar och fönster.
- Stäng den maskinella ventilationen om det är möjligt.
- Stäng alla ventilationsöppningar och täta dem med plastfolie eller ventilationstejp.
- Sätt på radion och vänta lugnt på instruktioner.
- Undvik att ringa med telefonen så att telefonnätet inte blockeras.
- Lämna inte området utan lov av myndigheterna.
- Ta en jodtablett bara om myndigheterna säger att du ska göra det.
- Om faran handlar om strålning ska du sätta mat och dryck i täta kärl.



Den allmänna farosignalen är en ljudsignal som stiger och sjunker. Ljudsignalen räcker en minut.

Så här tätar du ett utrymme i en farosituation

Om man måste ta skydd inomhus är det viktigt att göra utrymmet så tätt som möjligt.

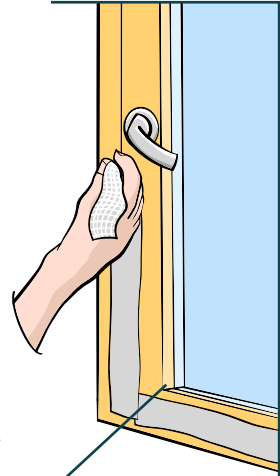
Stäng alla dörrar, fönster och ventilationsöppningar. Sen kan du tätta springor med plastfolie eller ventilationstejp. Då kommer det in mindre rök, gas eller strålning.

Om det finns maskinell ventilation i byggnaden ska du stänga av den om det är möjligt.

Om det finns en nödstoppknapp för ventilationen kan du använda den.

I en del byggnader finns ingen maskinell ventilation.

I en del byggnader är det bara fastighets servicen som kan stänga av ventilationssystemet.



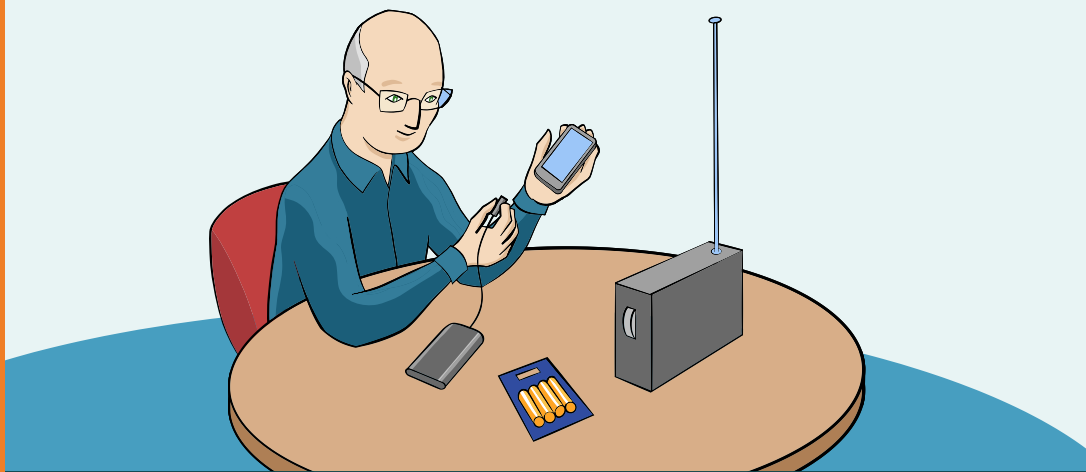
Man kan tätta fönstren med ventilationstejp.

Skyddsrum

- Ett skyddsrum är ett utrymme som skyddar människor mot till exempel farlig gas och strålning.
- I en farosituation kan det hända att man måste gå till ett skyddsrum. Ett skyddsrum finns oftast i källarvåningen i en byggnad.
- Myndigheterna meddelar om man ska gå till ett skyddsrum.
- Symbolen för skyddsrum är en blå triangel på orange bakgrund.
- Det är mycket ovanligt att man behöver ta sig till ett skyddsrum i en farosituation. Oftast räcker det med att ta skydd inomhus i någon byggnad.



Symbolen för skyddsrum.



Information och hjälp

I en störningssituation är det bra att ta reda på vad det är som händer och vad du kan göra. Prata med andra människor och be om hjälp. Tillsammans klarar vi oss bättre.

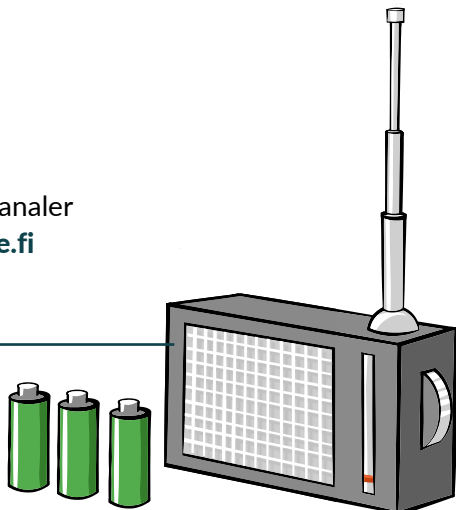
Om internet och mobiltelefonen inte fungerar så får du information via radion. Det är också bra att ha en reservströmkälla (power bank) för telefonen.

Var får jag mera information i en störningssituation?

Du får information

- av dina närstående
- på myndigheternas webbplatser
- På Yles, alltså Rundradions radiokanaler och på adressen www.svenska.yle.fi

Det är viktigt att ha en radio som fungerar med batterier. Följ myndigheternas instruktioner i en störningssituation.



Kom ihåg att du inte är ensam

Du behöver inte klara av situationen ensam.
Prata med dina närstående eller dina grannar
om du oroar dig för någonting.

Du kan be andra om hjälp för att förbereda dig för en störningssituation
och medan en störningssituation pågår.

- Om du får problem med hälsan kan du ringa Jourhjälp
och fråga om råd.
Jourhjälp fungerar i hela Finland, utom på Åland.
Telefonnumret är **116117**.
Det är gratis att ringa Jourhjälp.
- Mieli erbjuder krishjälp och någon att prata med.
Mieli ger hjälp både i telefon och på internet.
Du kan läsa mera på webbplatsen **www.mieli.fi/sv**
(sidan är inte lättläst)

Om det är en nödsituation och du behöver hjälp genast ska du ringa nödnumret 112.

En sådan situation kan vara om det brinner,
eller om någon människa har skadat sig allvarligt.
Det kan också vara någon annan situation
då du genast behöver få hjälp av brandkår, ambulans eller polis.

Rutiner hjälper i en störningssituation

Ta hand om dig själv och följ dina dagsrutiner
fastän en störningssituation pågår.

- Sov tillräckligt: gärna ungefär 8 timmar per natt.
- Ät regelbundet och mångsidigt:
ät frukost, lunch, middag och kvällsmat.
- Rör på dig: du kan promenera, gymnastisera och tänja också inomhus.
- Gör sådant som du tycker om att göra hemma:
du kan till exempel spela brädspel, läsa, rita, pyssla eller sticka.

Så här laddar du ner 112-appen

- Du får alla varningsmeddelanden direkt till din smarttelefon om du har laddat ner appen 112 Suomi.
- 112-appen är gratis och du kan ladda ner den via appbutiken i din telefon.
- Om du har en Android-telefon heter butiken Google Play, för iPhone heter butiken App Store och för Huawei-telefoner heter butiken App Gallery.
- Kontrollera att 112-appens symbol syns på din telefonskärm. Då är det lätt att hitta appen om du behöver den.
- När du öppnar 112-appen för första gången ska du ge den ditt telefonnummer och så ska du välja på vilket språk du vill använda appen. Du kan välja finska, svenska eller engelska.
- Du måste ge 112-appen lov att följa med din position för att den ska visa varningsmeddelanden.
- Det finns mera information om 112-appen på adressen 112.fi/sv/112-suomi-appen (sidan är inte lättläst)

Så här ser 112-appen ut när du öppnar den.



Ett reservförråd kan innehålla till exempel:

- rena kärl med lock att hämta vatten i
- vatten på flaska
- mat som går enkelt att laga och som passar alla i familjen
- mat och vatten åt husdjuren
- en radio som fungerar med batterier
- en ficklampa som fungerar med batterier
- batterier
- en laddad reservströmkälla (power bank) som man kan använda för att ladda telefonen
- ett stormkök, bränsle och tändstickor
- lite pengar i mynt och sedlar
- viktiga mediciner
- jodtabletter
- plastpåsar och toalettpapper
- hygienprodukter som våtservetter, handsprit och tandkräm
- första hjälpen-utrustning
- brandvarnare
- en handbrandsläckare eller en brandfilt
- ventilationstejp
- ved ifall du har en kakelugn eller en öppen spis



En ren hink med lock
att hämta vatten i .

Plats för anteckningar

Här kan du skriva ner till exempel viktiga kontaktuppgifter eller en plan för vad du ska göra i en störningssituation.

Den här broschyren ges ut av **Räddningsbranschens Centralorganisation i Finland, SPEK** och den har finansierats av **Försörjningsberedskapscentralen**. Instruktionerna har gjorts i samarbete med myndigheterna. Det finns mera instruktioner på den lättlästa webbplatsen: www.72timmar.fi/lattlast



www.spek.fi/sv



Huoltovarmuuskeskus
Försörjningsberedskapscentralen
National Emergency Supply Agency

www.huoltovarmuuskeskus.fi/sv