

Klara dig i 72 timmar - information till invånare

VID STÖRNINGAR I SAMHÄLLET SKA VARJE HUSHÅLL KLARA SIG SJÄLV I MINST TRE DYGN. DET ÄR MYNDIGHETERNAS REKOMMENDATION OCH EN VIKTIG DEL AV KOMMUNENS BEREDSKAP.

Därför är hemmaberedskap viktigt

Vid en störning kan flera funktioner sluta fungera samtidigt:

- matlagning, belysning, uppvärmning
- vatten och avlopp
- internet och telefoni
- betalkort, bankomater och butiker
- bränsle, kollektivtrafik och läkemedel

Om hushållen klarar sig själva de första dygna kan samhällets resurser fokuseras på dem som behöver mest hjälp

Vid strömavbrott

- Kontrollera att spisen är avstängd
- använd först maten i kyl och frys
- öppna frysen så lite som möjligt
- mat kan tillagas utomhus
- betalkort fungerar ofta inte - ha kontanter



Så håller du värmen

- klä dig varmt i flera lager
- saml familjen i ett rum och sov bredvid varandra
- täck fönster och täpp till drag med tjocka textilier och mattor
- gör ett tält av filtar runt ett bord och sov där under



Vid vattenavbrott

- ha flaskvatten hemma
- använd kärl med lock för reservvatten
- spola toaletten sparsamt vid ett kort avbrott
- följ alltid information från vattenverket om vattnets kvalitet



Vid fara - ta skydd inomhus

om du hör den allmänna farosignalen kan det bero på en farlig brand, gasrisk, strålningsrisk eller liknande:

- gå inomhus och stanna där
- stäng dörrar, fönster och ventilation
- lyssna på radio och följ myndigheternas instruktioner
- ta jodtabletter **endast** om myndigheterna uppmanar till det



Vad bör finnas hemma?

Mat och vatten för minst 72 timmar

- dricksvatten: minst **2 liter per person och dygn**
- mat som håller länge och kan ätas utan eller med enkel tillagning
- mat för eventuella husdjur

Exempel på bra reservmat:

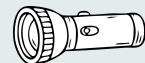
- flaskvatten, juice
- bröd, knäckebröd, riskakor
- konserver (fisk, kött, bönor)
- färska frukter, grönsaker och rotfrukter
- müsli, nötter, frön, sylt, mos, torkad frukt
- mellanmål, kex, chips, choklad
- drycker som håller i rumstemperatur



Det behöver inte vara särskild "krismat" - det viktiga är att det finns tillräckligt hemma. En vuxen människa behöver ca 2300 kcal/dygn.

Övriga viktiga saker:

- batteridrivna radio och extra batterier
- ficklampa
- powerbank eller reservladdare
- stormkök, tändstickor eller grill (för utomhusbruk)
- kontanter
- nödvändiga läkemedel
- hygienartiklar, plastpåsar och toalettpapper
- första hjälpen-utrustning
- brandfilt eller handbrandsläckare
- munskydd och handsprit



Viktig information vid kris

- batteridrivna radio är den säkraste informationskällan
- ladda ner 112 Suomi appen
- följ information från kommunen, räddningstjänst samt el- och vattenbolag

Mobil- och datanät kan sluta fungera efter några timmar utan el.



Hjälp varandra

Titta till grannar som kan behöva stöd, till exempel äldre, sjuka eller barnfamiljer. Medmänsklighet är också en del av beredskapen.



Mer information: www.72timmar.fi - www.spek.fi - www.huoltovarmuuskeskus.fi

Nödnummer: 112 - Jour (ej akut) 116 117