



HEMFÖRRÅD

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

HAR du tänkt på en plan om det blir en störning i el-, värme- eller vattendistributionen?

HAR du förnödenheter i ditt husapotek i händelse av insjuknande eller olycka?

HANDLAR du varje dag eller klarar du dig en tid, kanske tre dagar eller en vecka, med de förnödenheter som du har hemma?

HUR håller du kontakt med dina närmaste om det blir störningar i mobilen eller annan datatrafik?

Med hemförråd avses förutom mat och dryck också hemmets andra dagligvaror. Hemförrådet är en del av en mer omfattande egen beredskap där man anskaffar sig kunskaper och färdigheter för dåliga tider. Var och en kan lära sig färdigheter som är nyttiga i störnings-

situationer, såsom färdigheter i primärsläckning och första hjälpen. Det är också bra att planera hur man skall agera till exempel under ett långvarigt strömavbrott. Beredskap för störningar innebär gemenskap och hjälpvilja.

När behövs hemförrådet?

- En situation där man inte kommer till butiken kan överraska av många orsaker. En ensamboende kan insjukna och bli oförmögen att handla eller en familjemedlem kan bli sjuk. Samhället kan söras; det blir en strejk, trafikförbindelserna avbryts eller ett omfattande strömavbrott stör vardagen. Det kan inträffa en sådan olycka att affärerna måste stängas eller att man inte kan gå ut. Också en distributionsstörning

kan förhindra transporten av varor till affärerna eller inköp på affären.

- En storm kan snabbt skaka de trygga vardagsrutinerna. Den kan stocka trafiken för en längre tid och bryta strömmen för flera dagar.
- Ta också hand om dina medmänniskor. Det är särskilt viktigt att kontrollera regelbundet att de äldre klarar sig.



VATTEN

VAD skall du göra om det inte kommer vatten eller om det är oanvändbart?

FINNS det tillräckligt stora, rena, lockförsedda kärl i ditt hem för förvaring och transport av vatten?

En finländare använder vanligtvis cirka 130 liter vatten per dygn. Bra kärl för reservvatten är hinkar med lock och saftdunkar. Fäst uppmärksamhet vid att kärnen förvaras så att de är rena. Dricksvatten som säljs i affärer tar slut snabbt.

Dessutom behövs det rent vatten till bland annat matlagning, hygien och toaspolning.

Minimibehovet av vatten är cirka 1-2 hinkar vatten/person/dygn. Vid en utdragen störningssituation kan vattenbehovet växa ytterligare.

**RENT
DRICKSVATTEN
SKALL RESERVERAS
MINST
2 L/DYGN/
PERSON.**

När det inte kommer vatten

Förorenat vatten

- Förhindra användning av förorenat vatten.
- Koka matlagnings- och dricksvattnet i minst 5 minuter. Vattenverket utfärdar en kokningsuppsmaning vid behov.
- Använd inte vatten under klorering av vattenledningar (chocklorering).

När det inte kommer vatten:

Information om gällande störningar i vattendistributionen får du genom att ringa till vattenverkets störningsinformation. Ta kontakt med ditt bolags disponent i alla vattenförsörjningens felsituationer.

- Om du bor i ett småhus (t.ex. egnahemshus eller parhus), ta kontakt med vattentjänstverkets vattentjänstverkets störningstjänst.

Vid störningssituationer på över 24 timmar anordnar vattentjänstverket en reservvattenförsörjning.

Reservvattenförsörjningen:

- vattenhämtningsställen
- ledning av vatten till fastigheter med hjälp av temporära lösningar, t.ex. från tankbilar eller intakta delar av nätverket.
- transport och distribution av vatten med tankbil.
- distribution av förpackat vatten.

Följ informationen från vattenverket och myndigheterna.



MAT

HAR du tillräckligt med mat hemma om du inte kan gå till affären?

Hemförrådet är inte ett särskilt nödförråd, utan produkterna används hela tiden. Som minnesregel passar "bäst före". Sammanställ önskat hemförråd av sådana livsmedel som du också annars använder. Tänk också på hur du kan laga mat under ett strömavbrott.

Försörjningsberedskapen i Finland

Försörjningsberedskapen är en del av samhällets beredskap för allvarliga störningssituationer. Med försörjningsberedskapen säkerställs befolkningens utkomst, produktionen av förnödenheter för näringslivet och försvaret samt tjänster och infrastruktur. Säkerhetsförråden av bränslen och andra livsviktiga produkter har beräknats så att samhället inte helt och hållet slutar att fungera

om importen upphör. Man kan producera mat, trafiken fungerar och läkemedel finns tillgängliga. Vid en allvarlig kris kan samhället ändå inte skydda hela befolkningen, utan man behöver allas insats. Med egen beredskap är hushållen med i samhällets beredskap. Med hemförråd och andra medel skapas förutsättningar för att samhället skall klara av till och med svåra kriser.

Vid strömavbrott

- Enligt Työtehoseuras mätningar kan det ta till och med flera dygn innan frysvaror smälter från en frystemperatur på -18 grader till noll grader. En frysbox håller sig kall längre än ett frysskåp. I hemförhållanden kan man frysa om kalla varor vid minst -9 grader, bara man följer upp kvaliteten. Livsmedel som smuttit till noll grader kan man laga mat av eller koka före omfrysning.
- Ett stormkök och en grill är praktiska vid matlagning utomhus bara man hanterar elden försiktigt och har en släckfilt till hands.
- Använd Kylskåpsprodukterna först.
- Förvara lättfördärliga livsmedel utomhus under den kalla årstiden och skydda dem väl.
- Genom att täcka frysen med filter eller mattor kan du fördröja innehållets smältande med ett par timmar.
- Skydda kylapparaternas underlag mot smältvatten.

Efter ett strömavbrott

- Använd de smälta produkterna från frysen. Kylskåpskalla frysvaror är fortfarande användbara.
- Kontrollera att spisen inte är på.
- Ta bort överflödiga skydd kring frysen.



KOMMUNIKATION

HAR du en batteriradio hemma och reservbatterier till den?

Telefonnätverk har planerats att fungera vid strömavbrott med batterikraft i minst 3-12 timmar. Med hjälp av reservkraft som kopplas på vid behov fungerar nätverken till och med i flera dagar, men finns det tillräckligt med ström i din egen mobil? Genom att skaffa dig ett reservbatteri eller en bil- eller batteriladdare kan du förbereda dig för ett långvarigt strömavbrott. I en undantagssituation accentueras behovet av information och mentalt ork.

Den allmänna farosignalen

Den allmänna farosignalen är ett en minut långt stigan- de och fallande ljud, som hörs via ett yttre larmdon, och den varnar befolkningen utomhus för en hotande, omedelbar fara. Att söka skydd inomhus och handla enligt instruktionerna i en farlig situation är det första och vanligen tillräckli-

ga sättet att skydda sig. Gör så här när du hört den allmänna farosignalen:

- Gå inomhus. Håll dig inomhus.
- Stäng dörrarna, fönstren och ventilationsöppningarna.
- Sätt på radion och vänta på instruktioner i lugn och ro.

Varningsmeddelande

Myndigheterna utfärdar ett varningsmeddelande när det är nödvändigt för att varna befolkningen. Ett varningsmeddelande kan också användas när man vill meddela att den farliga situationen är över. I ett varningsmeddelande ges vid behov förhållningsregler om hur man till exempel kan skydda sig mot en farlig händelse och dess följder och hur man kan undvika farliga situationer.

Ett varningsmeddelande får utfärdas om händelsen utgör:

- en fara för människors liv eller hälsa
- en fara för omfattande skada eller förstörelse av egendom.

Varningsmeddelandet förmedlas på Rundradions radiokanaler samt andra på radiokanaler som har erhållit en långvarig licens. Varningsmeddelandet kan också sändas i TV, i text-TV och på Yles webbplats.

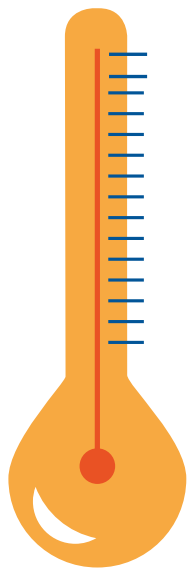
- Undvik att använda telefon så att linjerna inte blir blockerade.
- Att skicka textmeddelanden belastar nätverket mindre än att ringa.
- Lämna inte området utan myndigheternas uppmaning så att du inte råkar i fara på vägen

VÄRME

HUR håller du dig varm om elen inte fungerar?

Med undantag av brasugnen och andra eldstäder behövs el i all uppvärmning. Vatten- och luftcirkulationspumpar, pannor, brännare samt jord- och fjärrvärmesystem behöver alla el för att fungera. I kolden svalnar trähus till +10 grader på ett dygn. Ett elementhögshus svalnar på cirka två och ett bastant stenhus på cirka tre dygn. När elen är tillbaka tar det tid att värma upp husen. (*Pahasti poikki 2008*)

NÄR MAN HAR
TILLRÄCKLIGT MED
VARMA KLÄDER
OCH FILTAR FÖR
HELA HUSHÅLLET'S BEHOV
ÅR DET LÄTTARE ATT
KLARA SIG NÄR BOSTADEN
BLIR KALLARE.



När temperaturen sjunker

En värmealstrande brasugn och torr brännved är en bra källa till reservvärme. Om man inte har en egen reservvärmekälla, kanske har en närboende bekant eller en granne en sådan?

Om man ändå blir tvungen att vistas i en svalnande bostad, bör man försöka bromsa svalnandet.

1. Stäng fönstren och håll ytterdörren stängd. Värmen flyr snabbt om ytterdörren öppnas ofta. Stäng mellandörrarna till korridorerna, vindfången och hallen och täpp till springorna.
2. Förhindra luftväxling. Täpp till friskluftsventilerna, dvs. de runda ventilerna på väggen och fönsterkarmarnas ventiler.
3. Elda i brasugnen. Åtminstone en del av bostaden hålls varm.

Om hemmets temperatur har sjunkit till + 15 grader:

1. Försök hålla ett utrymme i bostaden varmt. Stäng dörrarna till de yttre rummen och hörnrummen och förhindra luftutsläpp från dem med mattor och handdukar.
2. Täck fönstren med tjocka gardiner eller filter. Hämta flera mattor till golvet.
3. Klä på dig varma kläder, helst av ylle, som andas. Sätt på sockor eller skor, mössa och handskar vid behov.

BEREDSKAPSTEST

Svara ja eller nej på påståendena

	JA	NEJ
I mitt hem finns rena lockförsedda vattenhinkar och -kanistrar för lagring av vatten.		
Jag kan tillfälligt uträtta mina toabehov hygieniskt utan kranvatten.		
Det finns en fungerande brandvarnare i mitt hem för varje begynnande 60 kvadratmeter.		
Det finns en släckningsfilt och/eller en handbrandsläckare i mitt hem		
Jag har uppdaterat mina kunskaper i primärsläckning		
Jag har övat att ta mig ut ur min bostad vid brand		
Jag har alltid kontanter till hands		
Jag känner till den allmänna farosignalen och kan söka skydd inomhus med tillhörande åtgärder		
Jag har uppdaterat mina kunskaper i första hjälpen		
Jag har en pann- eller ficklampa och reservbatterier		
Jag har en batteriradio		
Jag har mat lagrad hemma för minst tre dygn		
Jag kan simma minst 200 meter		
Jag kan göra ett nödmeddelande		
I en störningssituation vill jag hjälpa andra		

Varje ja-svar ger en poäng. Räkna dina poäng och se dina testresultat på tabellen.

0-4	Du är inte förberedd! Nu är det tid för en ny hobby: egen beredskap
5-9	Du är tillfredsställande förberedd. Du saknar ännu viktiga kunskaper och färdigheter.
10-13	Du är bra förberedd, men du rättar väl till bristerna?
14-15	Du är toppenförberedd och skapar säkerhet runtom dig.

FÖRUTSE!

Var beredd på att hjälpa dig själv och andra

Skaffa ett hemförråd

Lär dig första hjälpen och primärsläckning

Ta hand om dina medmänniskor



Hurdan är din beredskapsnivå?



Tror du eller vet du att du klarar dig?

Råd och anvisningar om hemförråd och annan egen beredskap får du från räddningsverk och räddningsförbund, hushålls- och rådgivningsorganisationer och SPEK.



Med Försörjningsberedskapscentralens webbttest Omavarax kan du bedöma din egen beredskapsnivå!

Ytterligare information om hemförrådet och egen beredskap:

www.varaudu.info



Pahasti poikki - Näin selviät pitkästä sähkökatkosta

<http://www.defmin.fi/files/1275/>

[Pahasti_poikki_netiversio.pdf](#)