

## Förberedelse

När de grundläggande säkerhetsfrågorna är på plats är det dags att tänka på sannolikheter.

Vilket är det mest sannolika hotet mot din ekonomi? Både brand och krig är möjliga hot, men brand är betydligt mer sannolik.

Det mest sannolika hotet kan vara något annat än brand. Troliga hot och störningar kan inkludera fall, snubbling, sjukdom, översvämning, förgiftning, strejker, strömavbrott och störningar i vatten eller kommunikationer, såsom en strejk eller storm.

Håll dina brandvarnare i gott skick. Därefter ser vi till att det alltid finns en liten brand i huset. ett lager av läkemedel, första hjälpen-material och brandsläckningsutrustning, såsom en brandfilt. När dessa grunder är på plats tar vi hand om 72-timmars hemsäkerheten.

Att bibehålla kroppstemperaturen är också viktigt för överlevnad, vilket innebär att du inte fryser ihjäl. Du bör ha varma filtar, en sovsäck eller vinterkläder hemma ifall temperaturen sjunker i flera dagar på grund av strömavbrott, eller om du inte kan lämna ditt hem på grund av en nödsituation.

Efter att ha bibehållit kroppstemperaturen är dricksvatten nästa prioritet för överlevnad. Dricksvatten och arbetsvatten bör alltid finnas tillgängligt. Om du inte lagrar vatten i ditt hem bör du Det bör åtminstone finnas behållare som kan stängas (med lock) där den kan placeras vid behov.

## Att vara förberedd ger trygghet vid störningar

### Med förberedelser...

- man försöker förhindra farliga situationer, såsom stormskador eller brand
- med hänsyn till störningar i normala förhållanden, såsom fel i betalningssystem
- åtgärder förbereds för exceptionella omständigheter, såsom ett längre strömavbrott

I det moderna samhället spelar individer en allt viktigare roll i beredskapen och den därmed sammanhängande kommunikationen. Hushållsberedskap är till stor hjälp för samhället och framför allt för individen. Därför bör alla förbereda sig på störningar.

### Olika farliga och störande situationer:

- långvarigt strömavbrott
- eld
- olycka och missöde
- en strejk eller olycka som samhället drabbas av
- störningar i transportförbindelser
- störningar i varudistributionen
- storm eller översvämning

## **Beredskap vid nödsituationer i hemmet är utgångspunkten**

**för beredskap i hemmet** . Det är naturligt att börja förbereda sig för dagliga och exceptionellt farliga situationer med vars och ens egen kunskap och färdigheter, samt säkerhetsarrangemangen i boende- och arbetsmiljön. Alla kan förbereda sig för olika olyckor och farliga situationer i sitt eget hem.

Förberedelserna hemma är:

- förebyggande av farliga situationer • förberedelser för skydd av människor, egendom och miljö i alla typer av nödsituationer

Kom ihåg följande när du förbereder dig:

- Hemmen bör vara förberedd för att klara sig självständigt i minst tre dagar vid störning.
- Ta även hand om dina nära och kära och kontrollera särskilt äldres hushållsekonomi regelbundet. • Du kommer att få utbildning och rådgivning om hushållsekonomi och andra hushållsförberedelser. räddningstjänster, räddningsorganisationer och hushålls- och rådgivningsorganisationer.

## **Hushållsartiklar räcker i minst 72 timmar.**

Hushållsartiklar inkluderar saker du behöver dagligen, såsom vatten och mat.

Ett hemmaskaffereri innehåller precis den sortens utsökta mat du ändå skulle ha hemma. Det är viktigt att det finns tillräckligt med mat i skåpen för att räcka hela familjen i minst 72 timmar. Och har ditt hem ett alternativ till uppvärmning och en batteridrivna radio?

Hemförnödenheter behövs

- när:
- det är ett långvarigt strömavbrott • det inträffar en olycka eller olyckshändelse • du inte kan gå till affären på grund av sjukdom eller olycka • samhället upplever en strejk eller olycka • transportförbindelser störs • det uppstår störningar i distributionen av varor • det är storm eller översvämning • betalningssystemen inte fungerar

Hemförnödenheter är inte ett separat nödlager, utan produkter används i vardagen efter behov och ersätts med nya.

Det är bra att ha hemma:

- Behållare med lock för transport och förvaring av vatten • Lättlagad mat som passar alla familjemedlemmar • Mat för husdjur

Om du fortfarande har dessa hemma så klarar du dig:

- Batteridrivna radio, ficklampa och batterier • Reservströmkälla, t.ex. för att ladda telefonen • Campingkök och tändstickor • Kontanter • Viktiga läkemedel • Jodtabletter • Hygienartiklar • Första hjälpen-utrustning

- Handbrandsläckare/brandfilt

## Om det inte finns något vatten eller om det är förorenat

Ett vattenavbrott kan orsakas av till exempel ett strömavbrott eller vattenförorening. Vatten är ett av de grundläggande mänskliga behoven, så det är viktigt att säkerställa tillgången till rent vatten.

Om det inte finns något vatten eller om det är förorenat behövs behållare med lock. Du kan hämta reservvatten i dem från vattenförsörjningspunkten. Vid avbrott i vattenförsörjningen som varar i mer än 24 timmar ordnas ofta reservvattendistribution.

Kom ihåg att utan vatten kan du bara spola toaletten en gång, men du kan installera en soppåse i toalettstolen för att avlasta dig.

En person behöver ungefär 2 liter rent dricksvatten varje dag. Dessutom behövs vatten för matlagning och hygien. Det totala vattenbehovet är 1–2 hinkar per person och dag.

Om vattnet är förorenat:

- Förhindra användning av förorenat vatten.
- Följ vattenförsörjningsbolagets instruktioner gällande vattenanvändning och eventuella tillagningsinstruktioner. angående.

Använd inte vatten under kranklorering (chocklorering).

När rent vatten finns tillgängligt igen, kom ihåg att rengöra all utrustning och alla behållare som använts

Förorenat vatten kan ha spillts, till exempel i en kaffebyggare.

Information om vattenförsörjning och distribution kan erhållas från fastighetsförvaltningen och vattenbolagen. Följ informationen från vattenbolaget och myndigheterna.

## Mat som en del av beredskapen

Det är en bra idé att bunkra upp med mat för några dagar. Kom ihåg att även bunkra upp med tillräckligt med mat till dina husdjur.

Bunkra upp med mat som du använder ändå. Se till att du också har torrfoder hemma, såsom nötter eller torkad frukt. Välj också mat som du kan tillaga under ett strömavbrott, till exempel med hjälp av ett campingkök.

Förvaring och konservering av livsmedel:

- Färska och kylda produkter används först.

Att tina fryst mat från en frystemperatur på -18 grader till noll grader tar upp till flera dagar.

- Du kan tillaga eller laga mat som har tinats till noll grader innan du fryser in den igen.

## Förbered dig för ett strömavbrott

När strömmen är borta förblir inte kylan eller frysen kall. Varuautomater, uttag och värmeapparater fungerar inte.

Strömavbrott orsakas av naturfenomen, såsom snöstormar, översvämningar och stormar, men tekniska fel kan också orsaka avbrott. Reparation av skador orsakade av naturfenomen sker inte alltid omedelbart, vilket kan göra att ett strömavbrott kan vara länge.

Hur lagar man mat utan el?

Du kan laga mat med hjälp av ett campingkök eller en grill på gården, så länge du kommer ihåg att hantera eld försiktigt och ha brandsläckare i närheten. Vid ett strömavbrott är det bäst att undvika **3/8** öppnar frysen.

Efter ett strömavbrott

- Kontrollera att spisen inte är påslagen.

Använd upptinade produkter från frysen. Frysta produkter som har förvarats i kylskåp är fortfarande användbara.

En frysbox håller sig kall längre än en frysbox, så välj en frysbox.

Frysta livsmedel kan fortfarande frysas om vid -9 grader, så länge kvaliteten övervakas.

Förvara lättfördärliga livsmedel utomhus i ett väl skyddat utrymme under den kalla årstiden.

## Lägenhetstemperatur

De flesta lägenheter värms upp med el, eftersom fjärrvärme också kräver el för att fungera. Speciellt på vintern blir det snabbt ett problem att kyla ner lägenheten. Med undantag för eldstäder och andra eldstäder kräver all uppvärmning el.

I kallt väder kyls trähus ner till under +10 grader Celsius per dag. Ett prefabricerat flerbostadshus kyls ner ungefär två dagar och ett stadigt stenhus ungefär tre dagar. När elektriciteten väl är tillbaka tar det tid att värma upp husen.

Om temperaturen sjunker under +15 grader, försök att hålla ett rum i ditt hem varmt. Du kan hjälpa till att hålla dig varm genom att klä dig lämpligt. Använd vid behov mössa och handskar.

## Kommunikation och tillgång till information

Informations- och kommunikationssamhället är beroende av elektricitet, informationsteknik och nätverk. Ett avbrott i elnätet kan snabbt påverka vardagen. Batterierna kan ta slut och internet kan bli otillgängligt.

För kommunikation behöver du:

Batteridrivna radio och reservbatterier

- En telefon med ström
- Ett extrabatteri eller en fulladdad reseladdare till din telefon

Så länge dataanslutningarna fungerar och batterierna är tillräckliga kan du använda internet för att hämta information. Tillförlitliga informationskällor inkluderar bland annat Yleisradion, kommunala kommunikationskanaler samt el- och vattenbolagens kommunikationskanaler.

Vid en störning är det viktigt att få rätt information – men många kommunikationskanaler drivs med el. Telefonnät är utformade för att drivas med batteridrift i högst några timmar under strömavbrott.

## Naturfenomen

Klimatförändringen ökar förekomsten av extrema naturfenomen. I Finland inkluderar extrema naturfenomen översvämningar och stormar. Det är värt att förbereda sig för naturfenomen i förväg.

Boende i fristående och radhus bör förbereda sig för översvämningar och potentiella skador orsakade av översvämningssvatten genom att köpa sandsäckar och annat skyddsmaterial i förväg. Det är en bra idé att flytta lös egendom i säkerhet. En räddningsplan krävs för byggnader med minst tre lägenheter.

Förbered dig på störningar orsakade av ett naturfenomen:

- Följ informationen från media och internet

- Tänk i förväg på var värdefulla ägodelar eller trädgårdsmöbler kan förvaras säkert
- Kontrollera villkoren för din hemförsäkring
- Förbered dig för evakuering

4/8

Nödcentralen kan bli blockerad vid en storskalig störning. Det innebär att hjälpinsatsen kan bli försenad. Räddningstjänster och nödcentraler ger instruktioner i händelse av en situation. De ansvarar också för eventuella evakueringar och brådskande räddningsinsatser.

### Låt oss ta hand om våra grannar

Bor det någon i ditt grannskap som kan behöva hjälp? En äldre person, en ensamstående förälder med små barn eller en person med feber och influensa. Vi frågar om de behöver hjälp.

Du kan hjälpa din granne på följande sätt:

- Han kanske inte vet vad som händer när det inte finns vatten eller elektricitet.
- Att få vatten från en distributionspunkt kan vara svårt eller omöjligt.
- Det kan vara brist på mat.

Läkarvård kan behövas.

Du kan få råd om hemsäkerhet och andra hushållsförberedelser från räddningstjänster, räddningsorganisationer och hushålls- och rådgivningsorganisationer.

**112 Allmänt nödnummer.**

Användbara länkar:

[Centrala Nylands räddningsverk](#)

[SPEK – förberedelse hemma](#)

[Förberedelser hemma – broschyr \(pdf\)](#)

## LÄKEMEDEL OCH MEDICINSKA FÖRNÖD FÖR DITT HEM

**Termometer, bandage, pincett, sax, plåster, smärtstillande medel,  
Aktivt kol, myggmedel och jodtabletter ingår i den grundläggande hushållsutrustningen.**

*Klicka >>> [HLR och instruktioner för första hjälpen](#) <<< Klicka*

<p><b>Förbättra din utrustning...</b></p> <p>Desinfektionsmedel</p> <p>Sårlim/spray</p> <p>Smärtgel</p> <p>6 gasbindor 7,5x7,5 cm, sterila</p> <p>1 Elastiskt bandage 8 cm x 4 m</p> <p>1 Elastiskt bandage 10 cm x 4 m</p> <p>1 Ihoteipp, 2,5 cm x 9 m</p> <p>6 Sårduk</p> <p>1 triangelduk, non-woven 110x110 x 155 cm</p> <p>1 Ensiside</p> <p><b>Första hjälpen-kit</b></p> <p>1 återupplivningspåse</p> <p>4 skyddshandskar (par)</p> <p>1 Säkerhetsskärare</p> <p><b>Förvara på en torr, varm plats och skyddad från solljus.</b></p>	<p><b>För allvarliga skador</b></p> <p>2 Sårförband 20x30 cm, sterilt</p> <p>1 triangelduk, non-woven 110 x 110 x 155 cm</p> <p>1 Ensiside</p> <p>5 Vikgasväv 10x10 cm, steril</p> <p>3 Elastiskt bandage 10 cm x 4 m</p> <p>1 Ihoteipp, 2,5 cm x 9 m</p> <p>1 kallt bad</p> <p><b>För skydd och för att hålla sig varm</b></p> <p>1 Skyddsöverdrag/rymdduk 140x220 cm</p> <p><b>Ändra</b></p> <p>1 penna</p> <p>1 Anspråk på ersättning</p> <p>1 Instruktioner för första hjälpen vid nödsituationer - Tryckt</p> <p>Produkter uppdaterade. 3 / -22    __ / ____    / ____</p> <p>__ / ____    / ____    / ____    / ____</p>
---	--

+++++

**Nödnummer dygnet runt**

**112**

**Giftinformationscentralen dygnet runt**

**0800 147 111**

**HUS nödhjälp**

**116 117**

+++++

Andra viktiga siffror (... Fyll i och skriv ut)




## Instruktioner för åtgärder vid strålningsnödsituation [stuk.fi](http://stuk.fi)

8/8

### När det finns en strålningsrisk:

Gå inomhus och stäng dörrar, fönster och luftventiler, och stäng av ventilationen.

- Bunkra upp mat och dryck och förvara dem i lufttäta behållare.
- Lyssna på radion.

Myndigheterna utfärdar instruktioner via radio [från Yle nyheter \(Yle.fi\)](http://yle.fi).

Ta endast jodtabletter om det rekommenderas av läkaren.

- Undvik att använda telefonen på grund av risken att blockera linjerna.

### Vid en strålningsnödsituation kan information erhållas från:

- Från media: myndigheter ger instruktioner till befolkningen och information om händelser via radio och TV.
- [Från Yle Text-TV:s strålsäkerhetssida 867](#). Instruktioner för bland annat en strålningsnödsituation tillgänglig på [Yles text-TV sida 868](#).
- [STUK:s pressmeddelanden](#). [Från inrikesministeriets räddningsavdelnings webbplats](#).

STUK:s webbplats innehåller aktuell information om strålnings- och kärnsäkerhet.

Vid strålningsrisk innehåller bulletinerna även instruktioner för förberedelser.

Kontakta STUK; Under kontorstid 8:00 - 16:15 växeltelefonnummer (09) 75988

+++++

### Hur man använder en jodtablett

Tillagd [STUK](#)

Ta jodtabletter **endast vid rätt tidpunkt enligt läkarens anvisningar**.

Du kommer att höra instruktioner på radio och tv. Följ anvisningarna på förpackningen för dosering .

Att ta jodtabletter är **särskilt viktigt för barn och gravida kvinnor**.

- **Ta bara en dos.** Skyddet den ger varar i cirka 24 timmar. Utsläppsmolnet Exponering orsakad av inandning varar sannolikt bara några timmar. Om utsläppet återkommer eller fortsätter under en längre tid kommer en uppmaning om en ny dos att ges i radio och tv.

### Ta inte jodtabletter

om du tidigare har haft en allvarlig allergisk reaktion mot jod

om du har eller har haft en sköldkörtelsjukdom

Vid behov bör en person med sköldkörtelsjukdom diskutera intag av jodtabletter med sin behandlande läkare.

Om hypotyreosen är mild och en del av sköldkörteln fungerar kan en jodtablett tas.

enligt myndigheternas instruktioner.

om din sköldkörtel har tagits bort eller inte fungerar, eftersom jodtabletter skyddar den fungerande sköldkörteln och är därför inte till någon nytta

Om du har andra sjukdomar eller är överkänslig, eller om du tar andra läkemedel, kontrollera bipacksedeln, apotekspersonalens eller läkarens kompatibilitet.

**Var kan man få tag på jodtabletter?** Jodtabletter kan köpas på apotek.

Finska myndigheter uppmanar

- befolkningen att köpa jodtabletter till sina hem och fritidshus
- bostadsbolagen ska reservera jodtabletter i bostadsbolagets skyddsrum för de boendes behov
- att skaffa jobb, skolor, vårdcentraler , daghem och andra vårdinrättningar **8/8** jodtabletter till varje anställd och kund.