

A photograph of two women standing in the rain. The woman on the left is older, wearing a white jacket over a striped top, and holding a clear umbrella. The woman on the right is younger, wearing a blue denim jacket over a blue top, with her arms crossed. They are both looking towards the right. The background is a blurred green landscape with trees. The rain is visible as vertical streaks throughout the image.

Den som är förberedd klarar sig bättre

Här får du grundläggande anvisningar om hur du förbereder dig på störningar och kriser och hur du ska agera när sådana inträffar.

Innehållsförteckning

- 3** Vet du hur du förbereder dig på olika störningar och kriser och hur du ska agera när sådana inträffar?
- 4** Man kan förbereda sig på många sätt
- 5** Reservförrådet är grunden för beredskapen
- 6** Gör så här när något exceptionellt händer
- 7** Hur påverkar störningarna din vardag?
- 10** Hur varnas man för faror?
- 12** Lär dig nödvändiga färdigheter och gör saker tillsammans med andra



Vet du hur du förbereder dig på olika störningar och kriser och hur du ska agera när sådana inträffar?

Beredskap innebär att förbereda sig för olika störningar, krissituationer och undantagsförhållanden.

Exempel på situationer som kräver beredskap är



långa elavbrott och avbrott i vattenförsörjningen



situation som kräver att man tar skydd inomhus på grund av ett farligt ämne



långvariga driftstörningar i internet- eller telefonförbindelserna



långvariga kriser, såsom en pandemi.



naturfenomen, såsom en storm eller översvämning

Om en störning inträffar kan den påverka vardagen mycket. Det är dock inte typiskt med störningssituationer i Finland. Man förbereder sig på exceptionella situationer även om det är osannolikt att hoten ska bli verklighet.

När något exceptionellt inträffar ser myndigheterna och andra ansvariga till att hantera situationen. Myndigheterna kan dock inte göra allt själva. Allas egna beredskap och agerande har betydelse.

Man kan förbereda sig på många sätt

Var och en kan förbereda sig även om utgångspunkterna är olika för alla. Fundera på hur du själv skulle kunna klara dig bättre.

Beredskap innebär

- **reservförråd** för minst 3 dygn
- **förmåga att agera** när du möter en situation som avviker från det normala
- fysisk och psykisk **funktionsförmåga**
- **samhörighet**, det vill säga tillit och kontakt med andra samt förmåga att hjälpa.

Beredskap innebär inte att du tror att någonting hemskt kommer att hända. Ibland händer det ändå att osannolika saker inträffar.



Reservförrådet är grunden för beredskapen

Ett reservförråd innebär att du har mat, vatten och andra nödvändiga förnödenheter för åtminstone 3 dygn hemma.

Vad som behövs i reservförrådet varierar för alla. Förbered dig enligt din egen situation. Se till att reservförrådet räcker åt alla som bor i ditt hushåll.

Checklista för reservförråd:



Mat som kan ätas som sådan



Batterier och laddad reservströmkälla



Dricksvatten, åtminstone 2 liter per person per dag.



Rena kärl med lock att förvara vatten i



Nödvändiga läkemedel



Våtservetter och handsprit



Radio som drivs med batterier eller på annat sätt utan nätström



Liten summa kontanter



Ficklampa som drivs med batterier eller på annat sätt utan nätström



Jodtabletter enligt rekommendationen



Ventilationstejp

Gör så här när något exceptionellt händer

Varje plötslig störning och kris är alltid unik.

Du klarar dig i många situationer när du gör så här:

- Håll dig lugn.
- Fundera på hurdan situation det är fråga om, vilka anvisningar du vet gäller och hur situationen påverkar dig, dina närstående och människorna i närområdet.
- Följ myndigheternas kommunikation och följ anvisningarna.
- Lista de viktigaste sakerna att göra i situationen och börja agera.
- Hjälp andra enligt din förmåga och be vid behov själv om hjälp.

Du får tillförlitlig information om situationen på myndigheternas webbplatser, på Yles webbplats yle.fi och Yles radiokanaler.

Var inte ensam om det känns svårt för dig. Tala med närstående eller grannar. Sök vid behov hjälp via kommunens eller organisationers hjälptjänster.

Om du behöver akut hjälp, ring nödnumret 112. En nödsituation är till exempel en eldsvåda, en personskada eller en annan situation där du genast behöver hjälp av brandkår, ambulans eller polis.

Hur påverkar störningarna din vardag?

Störningar kan orsaka många slags svårigheter. Vardagen blir besvärlig särskilt när situationen pågår länge.

Fundera med hjälp av frågorna på hur du kan förbättra din beredskap.

Reservförråd

Hur klarar du dig med maten du har hemma om du inte kan handla?

Förbered dig så här

- Skaffa mat som går att äta som sådan och som räcker i minst tre dagar.
- Fundera på hur du kan laga mat om det inte finns någon el.

Hur klarar du dig om det inte kommer något vatten på flera dagar?

Förbered dig så här

- Ha flaskvatten hemma: minst 2 liter per person som bor i ditt hem för tre dagar.

Skaffa information

Hur får du information vid ett långt avbrott i internet- och telefonförbindelserna?

Förbered dig så här

- Fundera på förhand på vem eller var i närområdet du kan be om mer information.
- Skaffa en batteridrivna radio. Information om störningssituationer ges på Yles radiokanaler.

Att klara sig hemma

Hur klarar du dig om uppvärmningen hemma inte fungerar och hemmet blir kallare?

Förbered dig och gör så här

- Fundera på i vilket utrymme hemma du kan hålla värmen längst.
- Vistas bara i ett rum.
- Ha tillgång till varma täcken.

Vad kan du använda som belysning hemma om elen är avstängd länge?

Förbered dig så här

- Skaffa en ficklampa eller pannlampa.
- Se till att ha batterier hemma som passar lampan.

Vad skulle hjälpa dig att orka och hur skulle du hålla humöret uppe i en besvärlig situation?

Förbered dig och gör så här

- Fundera på vad du skulle kunna göra för att hålla dig på gott humör. Skaffa till exempel spel, böcker, papper och pennor.
- Fundera på vilka positiva metoder som tidigare har gjort det lättare för dig i besvärliga situationer. Till exempel kan stöd från andra människor hjälpa dig att orka i exceptionella situationer.

Lade du märke till saker som du skulle kunna förbättra i din beredskap? Du har nu tagit ett viktigt steg mot bättre beredskap!

Hur varnas man för faror?

När en störningssituation eller olycka inträffar ger myndigheterna anvisningar om hur du ska agera. I de flesta olycks- och farosituationer är det räddningsverket på din ort som först informerar om saken.

Varning för plötsliga faror utomhus går ut i form av ett varningsmeddelande och allmän farosignal. Orsaken till varningen kan till exempel vara brandrök, en storm eller någon annan farlig situation.



Varningsmeddelande

Ett varningsmeddelande läses upp på radio och visas vid behov på tv.

Det innehåller information om vad som har hänt och anvisningar om hur man skyddar sig.

Följ anvisningarna i meddelandet.

Ladda ner appen 112 Suomi i din telefon. Du får varningsmeddelanden för ditt område direkt till din telefon om du tillåter nödvändiga aviseringar.



Farosignal

Farosignalen är en stigande och sjunkande ljudsignal som varar i en minut.

När du hör farosignalen ska du gå inomhus.

Du får mer information om situationen via varningsmeddelanden. Följ myndigheternas anvisningar.

Farosignalen testas med en kort ljudsignal kl. 12 den första måndagen varje månad. Då behöver du inte göra något.

Så här skyddar du dig inomhus

Vid hot om fara är det vanligast att söka skydd inomhus. Man tar skydd inomhus till exempel om skadlig rök sprids i luften. Myndigheterna informerar med ett varningsmeddelande om man måste ta skydd inomhus.

Gör så här när du får instruktioner om att ta skydd inomhus:

- Gå in.
- Stoppa ventilationen. Stäng dörrar, fönster och ventilationsöppningar tätt.
- Följ myndigheternas varningsmeddelanden och följ anvisningarna.
- Håll dig i skydd inomhus tills myndigheterna meddelar att situationen är över.



Lär dig nödvändiga färdigheter och gör saker tillsammans med andra

Delta

Det är viktigt att göra saker tillsammans med andra människor och hjälpa andra. Du kan till exempel delta i verksamhet som ordnas av en förening eller bli volontär. Samhörighet hjälper dig att orka bättre även när något exceptionellt händer.

I Finland finns många föreningar, till exempel idrottsföreningar, kulturföreningar och vänklubbar.

Lär dig

Det är bra att lära sig mer om beredskap inför störningar och kriser. Det är bra att kunna första hjälpen.

Utbildningar om beredskap och säkerhetsfärdigheter som är öppna för alla ordnas till exempel av Försvarsutbildningsföreningen MPK (mpk.fi).

Kurser i första hjälpen ordnas av Finlands Röda Kors (rodakorset.fi).

Syftet med denna sammanfattning är att du bättre ska kunna förbereda dig på situationer där vardagen inte fungerar som vanligt. Förhoppningsvis hjälper den dig att upptäcka vad som är bra i din egen beredskap och vad du skulle vilja förbättra.

Mer information om störnings- och krissituationer på finska, svenska och engelska finns i en guide på Suomi.fi: suomi.fi/beredskap.

Denna sammanfattning av guiden finns även på andra språk.



arabia | somali | dari | farsi | venäjä | ukraina | sorani |
pohjoissaame | inarinsaame | koltansaame | selkosuomi |
selkoruotsi | englanti | ruotsi | suomi

Sammanfattningen har producerats av inrikesministeriet tillsammans med Myndigheten för digitalisering och befolkningsdata samt myndigheter och organisationer som ansvarar för beredskap och aktionsberedskap.

Publiceringsår 2024