



Ett koncist infopaketer om beredskap

Är ditt reservförråd i sin ordning?

Mat, till exempel:

- färsk frukt, grönsaker och rotfrukter samt konserver
- bröd, knäckebröd, riskakor, skorpor
- frukostflingor, mysli, andra flingor, nötter, frön
- torkade frukter som t.ex. russin, plommon, dadlar
- sylter, puréer
- fisk-, kött- och bönkonserver
- energibarar, kex, choklad, chips

Kom också ihåg sällskapsdjuren!

Vatten och övriga drycker, t.ex.:

- dricksvatten 2 l/dygn/person och dessutom en del vatten för att upprätthålla hygien och för matlagning
- ultrapastöriserad mjölk och saft, källvatten och mineralvatten
- vattenkär som kan användas för att förvara vatten och för att hämta tilläggs vatten (dunkar, hinkar med lock)

Mediciner:

- receptfria mediciner, t.ex. värkmediciner, medicin mot halsbränna och mot andra besvär
- om möjligt lönar det sig att hämta nödvändiga receptbelagda mediciner i god tid innan de föregående tar slut (t.ex. när hälften av den föregående satsen har använts)
- jodtabletter (tas endast på uppmaning av myndighet)

Andra förbrukningsartiklar:

- tvål, diskmedel, toalettpapper, blöjor, bindor, våtservetter, desinfektionsmedel, FFP2-masker och andra hygienprodukter
- ett par rullar kraftiga avfallspåsar som kan slutas tätt och ett avfallskärl med lock
- bilens bränsletank åtminstone till hälften fylld, och elbilens ackumulatör fullt laddad

Annat nödvändigt:

- en radio som fungerar med batterier och en ficklampa/pannlampa
- en reservströmkälla, helst en som kan laddas med solceller
- ett stormkök och tändstickor som har packats vattentätt
- kontanter
- en första hjälpen-förpackning
- brandsläckningsutrustning: en handbrandsläckare och/eller en brandfilt
- ett multifunktionsverktyg och andra verktyg för små reparationer
- ett liggunderlag, resekuddar och en sovsäck för varje person i hushållet
- öronproppar och sovmasker
- ventilationstejp
- tidsfördriv, t.ex. böcker, målarböcker och färgpennor, brädspel, spelkort

Reservförrådet är inget separat beredskapslager, utan produkterna i det används hela tiden i vardagen.

INSTALLATION OCH ANVÄNDNING AV MOBILAPPEN 112 SUOMI

1. Ladda ner appen på din telefon från en appbutik. Appen heter "112 Suomi"

2. Mata in ditt telefonnummer i appen när du använder den för första gången

3. I en nödsituation ring nödnumret via appen. Då förmedlas koordinaterna för den plats du befinner dig på automatiskt till nödcentraloperatören

4. Följ med varningsoch myndighetsmeddelandena som förmedlas via appen



Visste du att mobilappen 112 Suomi också innehåller jour- och servicenumren för de vanligaste kris- och nödsituationerna?

Vad ska jag göra när jag hör den allmänna farosignalen?

 <p>TESTSIGNAL</p> <p>Testsignalen är ett sju sekunder långt jämnt ljud.</p>	 <p>ALLMÄN FAROSIGNAL</p> <p>Den allmänna farosignalen är ett en minut långt stigande och fallande ljud.</p>	 <p>FARAN ÖVER-SIGNAL</p> <p>Faran över-signal är en jämn signal som pågår i en minut.</p>
--	--	--

1 Gå in

2 Stäng dörrarna och fönstren

3 Stäng ventilationen

4 Följ med kanalerna som förmedlar varningsmeddelanden, undvik att använda telefon och stanna inomhus

Vad ska jag göra i en farlig situation förknippad med gas eller strålning?

I en farlig situation som är förknippad med gas eller strålning ges den allmänna farosignalen. Handla enligt de instruktioner som finns ovan. Beakta dessutom

I en farlig situation som är förknippade med gas:

Om du redan är inomhus och känner lukten av gas

- håll ett blött klädesplagg mot munnen och andas genom den
 - om möjligt, gå till en övre våning och stanna där
 - lyssna i lugn och ro på radio och vänta tills faran är över
- Om du är ute och inte kan komma in
- försök komma bort från under gasmolnen och till sidvinden
 - försök komma så högt upp som möjligt, till exempel upp på en backe
 - håll ett blött klädesplagg, gräs, torv eller mossa framför munnen och andas genom den

I en farlig situation som är förknippad med strålning:

1. Gå in
2. Var beredd på att ta en jodtablett
3. Skydda vattnet och maten – också djurens
4. Läs, lyssna och sök tilläggsinstruktioner och följ med medierna

Undvik att använda telefon, så att linjerna inte stockas. Ring nödnumret endast i brådskande nödsituationer, inte för att be om information.

Var finns mitt närmaste skyddsrum?



Skyddsrummen markeras med den internationella symbolen för befolkningskydd.

Personer som bor i **en glesbygd** eller i ett småhusområde har vanligtvis inget så kallat eget skyddsrum, utan alternativen är antingen att skydda sig där man är (tillfälliga skyddsrum) eller evakuering.

När det gäller personer som bor i **stadsmiljö** är det närmaste skyddsrummet vanligtvis bostadsaktiebolagets eget skyddsrum eller arbetsplatsens skyddsrum. I Österbotten finns inga allmänna skyddsrum.

Kanalerna som förmedlar varningsmeddelanden:

Radio:

Rundradions kanaler, kommersiella radiokanaler som har en långvarig koncession

TV:

YLE1, YLE2, YLE Teema, YLE Fem och de kommersiella kanalerna MTV3, Nelonen, Sub

Muut:

Rundradions webbplats, text-tv, Rundradions app, Appen 112 Suomi och Nödcentralverkets webbplats 112.fi/sv