



# Det är viktigt att vara förberedd

I den här broschyren  
kan du läsa hur du kan förbereda dig  
för störningar och kriser  
och hur du ska göra i en krissituation.



Varautunut pärjää paremmin – tietoa  
häiriö- ja kriisitilanteisiin varautumisesta.

Selkoruotsi



Suomi.fi

# Innehåll

Sida	3	När du är förberedd klarar du dig bättre
	5	Man kan förbereda sig på många sätt
	6	Det är viktigt att ha ett reservförråd
	8	Gör så här i en undantagssituation
	11	Hur påverkar störningen din vardag?
	15	Hur varnas man för faror?
	19	Lär dig viktiga kunskaper

# När du är förberedd klarar du dig bättre

Vardagen kan ibland störas av en kris eller en störningssituation. Det är en situation då saker inte fungerar som vanligt och du inte kan göra som du brukar.

## En störningssituation kan bero på till exempel:

- ett elavbrott som räcker länge
- problem med vattenförsörjningen, till exempel när det inte kommer vatten ur kranen
- en storm eller en översvämning
- en situation när man måste ta skydd inomhus på grund av rök eller ett farligt ämne i luften
- en kris som håller på länge, till exempel en pandemi

Om du är förberedd  
så har du lättare att klara dig  
i en ovanlig situation eller i en kris.  
Då vet du vad du ska göra  
om något ovanligt händer.  
Att vara förberedd  
kallas för beredskap.

När något ovanligt händer  
eller det blir en störningssituation  
så börjar myndigheterna  
genast arbeta för att lösa situationen.  
Men myndigheterna kan inte hjälpa  
alla på en gång.  
Därför behöver alla människor  
vara beredda på en störningssituation.

# Man kan förbereda sig på många sätt

Alla kan förbereda sig för en störningssituation. Fundera på vad just du kan göra.

## Beredskap är till exempel

- **reservförråd:** mat, vatten och annat du behöver för minst 3 dygn
- **förmåga** att agera, alltså veta vad du ska göra i en ovanlig situation
- **förmåga att hålla sig lugn** och orka med situationen
- **samarbete:** det är viktigt att människor litar på varandra och hjälper varandra.

Beredskap betyder inte att du behöver vara rädd och vänta på att något hemskt ska hända. Men ibland kan det hända överraskande eller jobbiga saker. Då klarar man sig ofta bättre om man är förberedd.

## Det är viktigt att ha ett reservförråd

Ett reservförråd betyder att du har mat, vatten och annat som du behöver hemma. Reservförrådet ska räcka till för varje familjemedlem och eventuella husdjur i minst tre dagar.

Läs här i listan vad som ska finnas i ett reservförråd. Planera vad du behöver ha i ditt reservförråd och skaffa det som behövs.

### I ett reservförråd ska det finnas



mat som man kan äta direkt och som man inte behöver värma upp eller koka



dricksvatten, minst 2 liter för 1 person varje dag. Det betyder att en person behöver 6 liter vatten för att klara sig 3 dagar.

Listan fortsätter på nästa sida.



de viktigaste medicinerna



en radio som fungerar med batterier



en ficklampa som fungerar med batterier



batterier och en reservströmkälla



rena kärl med lock att förvara vatten i,  
till exempel rena ämbar  
eller en stor kastrull med lock



våtservetter och handsprit



en liten summa kontanter,  
alltså sedlar och mynt



jodtabletter



ventilationstejp

# Gör så här i en undantagssituation

**Det kan finnas olika sorters störningar och kriser, men de här råden fungerar i alla situationer:**

- Håll dig lugn.
- Ta reda på vad som pågår.  
Du får information
  - av människor i din närhet
  - på myndigheternas webbplatser
  - via Yle:s radiokanaler eller på webbplatsen [www.svenska.yle.fi](http://www.svenska.yle.fi) (sidan är inte lättläst).
- Gör som myndigheterna säger.
- Fundera vad du ska göra i situationen.  
Du kan skriva en lista åt dig själv med de viktigaste sakerna du ska göra i en störningssituation. Listan kan hjälpa dig att koncentrera dig och göra rätt saker.
- Hjälp andra om du kan.
- Be om hjälp om du behöver hjälp.



Bli inte ensam i situationen.  
Tala med närstående eller med dina grannar.  
Sök hjälp via kommunens  
eller olika föreningars hjälptjänster  
om du känner att du behöver stöd.

- **Om du behöver fråga råd om din hälsa**  
kan du ringa **Jourhjälp**.  
Där får du veta var du kan få hjälp.  
Jourhjälp fungerar i nästan hela Finland,  
utom på Åland.  
Telefonnumret är **116117**.  
Det är gratis att ringa Jourhjälp.
- **Mieli rf** erbjuder krishjälp  
och någon att prata med.  
Mieli ger hjälp både i telefon och på internet.  
Du kan läsa mera  
på webbplatsen **[www.mieli.fi/sv](http://www.mieli.fi/sv)**  
(sidan är inte lättläst)

**Om det är en nödsituation  
och du behöver hjälp genast  
ska du ringa nödnumret 112.**

En nödsituation är  
när en människas liv eller hälsa är i fara  
och du genast behöver få hjälp  
av brandkår, ambulans eller polis.

En sådan situation kan vara  
till exempel om det brinner,  
eller om någon människa  
har skadat sig allvarligt.

# Hur påverkar störningen din vardag?

Störningar kan vara jobbiga på olika sätt. Vardagen kan bli jobbig särskilt om situationen räcker länge.

Med hjälp av de här frågorna kan du fundera på hur du kan förbereda dig för olika situationer.

## Reservförråd

---

### Har du tillräckligt med mat hemma?

#### Förbered dig så här:

- Se till att du alltid har mat hemma för åtminstone tre dagar.
- Ha sådan mat hemma som går att äta direkt, utan uppvärmning.
- Fundera i förväg på hur du kan laga mat om det blir elavbrott.

## **Hur klarar du dig om det inte kommer vatten ur kranen på många dagar?**

### **Förbered dig så här:**

- Ha alltid flaskvatten hemma.
- Det behövs minst 2 liter vatten per person för 3 dagar.

## **Information**

---

## **Hur får du information om internet och telefonen inte fungerar?**

### **Förbered dig så här:**

- Fundera i förväg på vem du kan be om mera information. Kanske din granne kan hjälpa?
- Köp en radio som fungerar med batterier. Om en störningssituation pågår får du mera information via Yles radiokanaler.

## Att klara sig hemma

---

### **Hur klarar du dig hemma om uppvärmningen inte fungerar och det blir kallt inne?**

#### **Förbered dig, och gör så här:**

- Fundera i förväg på vilket rum hemma som är lättast att hålla varmt.
- Om det blir problem med värmen så håll dig i det rummet.  
Klä dig i varma kläder och värm dig under ett täcke.

### **Hur kan du lysa upp hemmet om elen är borta länge?**

#### **Förbered dig så här:**

- Skaffa en ficklampa eller en pannlampa.
- Se till att du alltid har batterier hemma som passar till lampan.

## Vad skulle hjälpa dig att orka i en besvärlig situation?

### Förbered dig, och gör så här:

- Ha spel, böcker, papper och pennor hemma. Då har du något att göra om det till exempel blir elavbrott.
- Prata med nära och kära och med dina grannar. Det hjälper ofta att prata med andra människor om man är i en jobbig situation.

Fick du nya idéer för hur du kan förbereda dig när du läste det här?



Att prata med andra hjälper dig att orka i en jobbig situation.

## **Hur varnas man för faror?**

I en störningssituation eller om det sker en olycka ger myndigheterna instruktioner om vad man ska göra. Oftast är det räddningsverket som meddelar vad som har hänt och man ska göra.

Om det är farligt att vara ute så varnas människor genom ett varningsmeddelande och med hjälp av den allmänna farosignalen. Orsaken till varningen kan till exempel vara en storm eller att det är rök i luften för att det brinner någonstans.

## Varningsmeddelande

Ett varningsmeddelande läses upp  
i radio på Yles kanaler.  
Ibland visas varningsmeddelanden också i tv.

Du kan ladda ner appen 112 i din telefon.  
Då får du varningsmeddelanden  
till din telefon.

I varningsmeddelandet  
finns information  
om vad som har hänt  
och vad man ska göra i situationen.

Det är viktigt att du följer instruktionerna  
i varningsmeddelandet.



## **Farosignal**

Farosignalen hörs utomhus.  
Farosignalen är en ljudsignal  
som fortsätter utan pauser.  
Signalen stiger och sjunker.

Om du hör farosignalen ska du gå in.  
Du får mer information om situationen  
via varningsmeddelanden.  
Följ myndigheternas instruktioner.

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

## **Så här skyddar du dig inomhus**

Om det är farligt utomhus så är den vanligaste instruktionen från myndigheterna:

Gå in.

Man ska ta skydd inomhus till exempel om det finns farlig rök i luften.

Det sägs eller står i varningsmeddelandet om man ska ta skydd inomhus.

### **Då ska du göra så här:**

- Gå in.
- Stoppa ventilationen.
- Stäng dörrar, fönster och ventilationsöppningar.
- Tejpa för fönster och dörrar och ventilationsöppningar med tejp eller ventilationstejp så att de blir täta.
- Läs eller lyssna på varningsmeddelandena och följ instruktionerna i dem.
- Håll dig i skydd inomhus tills myndigheterna meddelar att situationen är över.

## Lär dig viktiga kunskaper

Läs mera om beredskap  
och förbered dig  
för olika oväntade situationer.  
Det är också bra att lära sig första hjälpen.

Du kan delta i olika kurser och utbildningar.  
Till exempel Försvarsutbildningsföreningen (MPK)  
ordnar kurser kring beredskap och säkerhet.  
Du hittar information om deras kurser  
på webbplatsen (sidan är inte lättläst): **mpk.fi**

Finlands Röda Kors ordnar kurser i första hjälpen.  
Du hittar mera information på webbplatsen  
(sidan är inte lättläst): **rodakorset.fi**

Den här broschyren har gjorts  
för att du ska kunna förbereda dig  
för en situation när vardagen inte är som vanligt.

Det finns mera information  
om störningssituationer och  
krissituationer på allmänspråk på webbplatsen:  
[www.suomi.fi/varautuminen](http://www.suomi.fi/varautuminen)  
Informationen finns på finska,  
svenska och engelska.

Den här beredskapsbroschyren  
finns också på suomi.fi på många olika språk.

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

Broschyren har gjorts av Inrikesministeriet,  
Myndigheten för digitalisering och befolkningsdata  
och myndigheter och organisationer  
som arbetar med beredskap.

Publiceringsår 2024