

Vad ska du göra om det blir elavbrott?

Ibland kan det bli elavbrott hemma.

Elavbrott kallas också strömavbrott.

Elavbrott är ofta korta och man behöver inte bli orolig.

Ibland kan elavbrott pågå längre.

**Här kan du läsa vad som händer då det är elavbrott
och hur du kan förbereda dig för elavbrott.**

När det är elavbrott fungerar inte elapparater.

Till exempel lamporna, spisen och kylskåpet fungerar inte.

Det kommer inte vatten från kranen eller duschen.

Man får inte spola toaletten.

Du ska inte spola toaletten eller låta vatten rinna i avloppet.

Uppvärmningen fungerar inte.

Om elavbrottet pågår ungefär två timmar
kan man inte heller ringa med telefonen
och internet slutar fungera.

Till exempel stormar, översvämningar och snö kan orsaka elavbrott.

Också tekniska fel eller tillfällig elbrist kan leda till elavbrott.

Man försöker åtgärda elavbrotten fort.

Du behöver inte meddela till någon om elavbrottet.

Om du är orolig kan du fråga om råd
till exempel av någon anhörig, vän eller en bekant granne.

Så här kan du förbereda dig för elavbrott

Öva på förhand hur du ska göra om det blir elavbrott.

Skaffa ett reservförråd, alltså sådant som är bra att ha vid elavbrott.

Ha sakerna på ett ställe där du hittar dem lätt om det blir elavbrott.

Skaffa ett reservförråd, alltså de här sakerna:

- ficklampa och ljus eller belysning som fungerar med batterier
- ungefär 5 liter vatten på flaska för varje person i hushållet
- mat som du kan äta kall
- varma kläder, yllesockor och täcken eller filtar
- en reservströmkälla till exempel för laddning av telefon.

Om du har hjälpmedel som behöver el ska du fundera på förhand hur du gör med dem om det blir elavbrott.

Klarar du dig en liten stund utan hjälpmedlet

eller kan du använda eller ladda det med en reservströmkälla?

Fundera på vem som kan hjälpa dig vid behov.

Kom till exempel överens med en granne eller bekant om hur ni gör om det plötsligt blir elavbrott.

Fundera också färdigt vad du kan göra

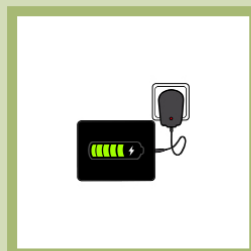
för att få tiden att gå när det är elavbrott.

Du kan läsa mer om hur du kan förbereda dig för

elavbrott och andra kriser på webbadressen www.72timmar.fi.

Webbplatsen är inte skriven på lätt svenska.

Exempel på vad som
är bra att ha hemma
vid elavbrott



Så här klarar du dig vid elavbrott

Elavbrott pågår ofta bara en stund.

Du kan i lugn och ro vänta på att elavbrottet tar slut bara du kommer ihåg de här råden:

- Stäng elapparater som spisen, ugnen och kaffekokaren. Stäng alla kranar.
- Om det är mörkt, använd en ficklampa eller belysning som fungerar med batterier.
- Drink flaskvatten eller andra drycker som är köpta i butiken.
- Ät mat som du inte behöver värma. Du kan till exempel äta bröd, flingor, nötter, grönsaker och frukt. Öppna inte dörrarna till kylskåpet och frysen i onödan, så håller maten bättre.
- Klä dig varmt och använd täcken om det börjar bli kallt. Håll fönster och ytterdörrar stängda.

Om du är orolig eller behöver hjälp kan du försöka ringa till någon anhörig eller vän. Om telefonen inte fungerar kan du fråga hjälp av en bekant granne.

Det är bra att ha hemma en radio som fungerar med batterier. När det är elavbrott får du officiell information från radion.



Stäng av elapparater och stäng kranarna.



Du kan till exempel dricka flaskvatten och äta smörgåsar.



Klä dig varmt och håll alla fönster stängda.



Din egen reservplan

Fundera på din reservplan, alltså hur du ska göra om det blir elavbrott.
Det kan vara bra att skriva en lista.

Du kan till exempel skriva:

- hur du får kontakt med andra människor
- vilket stöd och vilka hjälpmedel du behöver
- vem som kan hjälpa dig vid behov.

Om du vill kan du skriva det här:

Instruktionerna är en översättning av Kehitysvammaliittos broschyr

Mitä tehdä, jos sähkökatko yllättää?

Broschyren har gjorts inom projektet Tulevaisuutta luomassa (ESR 2021–2023).

FDUV och LL-Center har gjort översättningen till svenska.



Kehitysvamma-
liitto



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020