



VAR BEREDD

För att känna sig trygg i krissituationer gäller det att vara förberedd. Krissituationer uppstår t.ex vid omfattande elavbrott, extremväder, olika former av cyberattacker, radioaktiv strålning eller militära angrepp. Denna broschyr ger dig kortfattad vägledning om hur du ska agera i en krissituation. I den finns också information om hur du kan förbereda dig. Kom ihåg att förbereda dig i tid. När något inträffar finns det inte tid att fundera, utan du bör agera snabbt.

Nödnummer: 112 (gratis)- polis, brandkår, ambulans

- Ring 112 **endast** när det är fråga om omedelbar fara gällande liv, hälsa eller egendom

Allmän jourhjälp: 116 117 (gratis) - ger råd vid plötsliga hälsoproblem

Giftinformationscentralen: 0800 147 111

Vatten och avfall: HSY/HRM 09 1561 3000 (24 t)

Eldistribution: Caruna 0800 195 011 (felanmälan)

- Innan du ringer gällande fel i vatten- eller eldistribution, kolla alltid först att felet inte enbart är lokalt hos dig eller husbolaget.

Grankulla stad: 09 505 61 (må-fre 8-15.45 ti, ons och to även 17-19.30)

Vid krissituationer är det myndigheternas skyldighet att informera om situationen.

Radiokanaler: YLE Radio Vega, 101,1 MHz, YLE Radio Suomi, 94,0 MHz,

TV kanaler: YLE1, YLE2, YLE Teema & Fem

EGEN VIKTIG INFORMATION / ANTECKNINGAR

ANSVAR

I en krissituation är ansvaret fördelat mellan olika myndigheter och den enskilda individen. Kommunen, tillsammans med berörda myndigheter, ansvarar för ombesörjning av t.ex vatten, avlopp och avfallshantering samt att vägnätet fungerar. Utöver lagstadgad värnplikt för finska medborgare, har alla som fyllt 18 men ej 68 år och som bor i Finland en allmän befolkningskyddsplikt.

I en krissituation är det på den enskilda individens ansvar att klara sig på egen hand i minst 72 timmar, eller om möjligt ännu längre.

Ju allvarigare kris, desto längre räcker det innan myndigheterna kan upphjälpa situationen. Följ noggrant myndigheternas anvisningar och vid behov hjälp anhöriga och grannar. På så sätt underlättas myndigheternas möjligheter att hjälpa dem som är mest i behov av hjälp.

Förbered dig med hjälp av broschyren, så att du är redo om något händer:

- Du har appen 112 Suomi aktiverad i din telefon
- Du känner igen den allmänna farosignalen
- Du har ditt beredskapsförråd klart
- Du har din skyddsrumsutrustning lätt tillgänglig

VARNINGSSYSTEM

Myndigheterna varnar med **varningsmeddelanden** när människor är i fara.

Vid krissituationer invänta alltid mera information från myndigheterna.

Låt radion stå på hela tiden, så är du uppdaterad.

Varningsmeddelanden ges via radio på YLEs kanaler och visas om möjligt på TV, eller delges genom appen 112 Suomi, om du tillåtit nödvändiga aviseringar.

En **allmän farosignal** ges för plötsliga faror utomhus.

Farosignalen är en stigande och sjunkande ljudsignal, som varar i 1 minut.

Den ges t.ex vid storbrand, om ett giftigt ämne sprids, om risk för strålning föreligger eller vid luftangrepp.

Fara över-signalen är en jämn obruten ljudsignal, som varar i 1 minut.

Den allmänna farosignalen **testas** den första vardagsmåndagen i varje månad kl. 12.

Testsignalen är en jämn ljudsignal på 7 sekunder. Då krävs inga åtgärder.



När farosignalen ljuder, skall man alltid omedelbart söka skydd inomhus och vänta på vidare anvisningar av myndigheterna. Ta alltid i första hand skydd hemma eller överlag inomhus, helst i ett utrymme utan fönster bakom dubbla väggar. **Håll dig lugn** och stäng fönster, dörrar och om möjligt ventilation. Om det i en farosituation inte är tillräckligt att hålla sig inomhus, kan man bli uppmanad av myndigheterna att söka sig till säkrare skyddsutrymmen såsom källare, garage eller andra utrymmen under markytan.

BEFOLKNINGSSKYDD

Befolkningsskydden tas i bruk **endast** vid undantagsförhållanden på order av myndigheterna. Var och en bör söka sig i första hand till sitt eget skyddsrum. Många husbolag har egna skyddsrum i källaren. Bekanta dig med ditt husbolags räddningsplan. Om det inte finns ett skyddsrum i anslutning till din bostad, kan du söka dig till det allmänna befolkningsskyddet i Grankulla i anslutning till Bollhallen (adress: Elevhemsvägen 11), som rymmer 3 430 personer.

Skyddsrummen är utmärkta med en **orange fyrkant, som har en blå triangel.**

VAD GÖR DU OM

• **det inte finns el eller värme**

Använd alternativa ljus- och värmekällor.

Undvik att öppna kyl och frys.

Täta fönster och dörrar med ventilationstejp.

Vistas enbart i ett rum.

Använd filtar och varma yllekläder, mössor och sockor.

Spara på telefonens batteri och lyssna på radion.

• **det inte finns vatten eller avloppet inte fungerar**

Om det inte finns el, finns det oftast inte heller vatten.

Använd sparsamt ditt reservlager av vatten.

Om det blir brist på dricksvatten, ombesörjer myndigheterna att det ställs ut vattentankar, varifrån man kan avhämta vatten. Information om distributionsställen ger staden bl.a via anslagstavlor på centrala ställen i staden, såsom stadshuset och biblioteket.

Utan vatten fungerar toaletten inte heller.

Låt inga vätskor rinna ut i avloppet, utan i ett separat kärl.

Avföring skall sättas separat i en plastpåse eller sopsäck, som placeras i toaletten.

Täck avföringen med t.ex rivet tidningspapper eller strö, som förhindrar lukt.

HSY/HRM ger anvisningar gällande dylik avfallshantering.



- **det digitala nätet inte fungerar**

Om det inte finns el, slocknar alla eldrivna anordningar och även mobilmasterna efter ca. 2 timmar.

När batterierna har tömts, försvinner även kontaktuppgifter och annan viktig information, som finns i telefonen eller datorn.

Du kan ladda telefonen med powerbank eller mobilladdare i bilen.

Den enda säkra informationskällan för att ta emot viktig information från myndigheter är en radio som drivs med batteri, vev eller på annat sätt utan el.

Se till att du har kontaktuppgifter, medicinrecept och annan viktig info på papper eller att du har annan extern säkerhetskopia.

- **det råder bränslebrist**

Lämna inte bilen utan bränsle och ha ett lager med bilbränsle, gasol, gasbomb eller motsvarande i tillåtna kärl till hands. Lätt antändliga medel får förvaras hemma inomhus 25 liter och i separata utrymmen ute 50 liter. Tänk på brandsäkerheten.

HEMBEREDSKAP

Reservförrådet är grunden för beredskapen

Du bidrar till hela samhällets beredskap om du har hemberedskap för minst tre dygn, helst en vecka. Förbered dig med anskaffningarna av förnödenheter, så du inte måste skaffa allt på en gång eller i sista stund. Anpassa råden i checklistan efter dina behov och förutsättningar. Planera och lägg undan det du behöver i en **krisväska**, om du snabbt måste lämna bostaden för en kortare eller längre tid. I beredskapsförrådet har angetts inom parentes (KV) sådant som föreslås ingå i krisväskan.

- Radio med batteri och/eller vev (KV)
- Telefon, laddare, powerbank (KV)
- Ficklampa, pannlampa, ljus, tändstickor/tändare (KV)
- Reservbatterier för olika tillbehör (KV)
- Stormkök, hushållssprit, ved
- Sopsäckar 50 liter, hink 10 liter med lock
- Ventilationstejp, hushållspapper, emballageskydd för mat
- Toalettpapper, hygienartiklar, våtservetter (KV)
- Sax, kniv, bestick, engångskärl, konservöppnare (KV)
- Kastrull, stekpanna, mugg

- Förstahjälp och desinfektionsmedel, munskydd (KV)
- Husapotek och mediciner för en månad, recept på papper, jodtabletter, som får intas **enbart** på uppmaning av myndigheterna och enligt deras anvisningar (KV)
- Kontanter för minst en vecka, bankkort, ID-handlingar (KV)
- Papper, pennor, annat material för tidsfördriv (KV)
- Säkerhetskopior eller USB-sticka (KV)
- Brandfilt eller brandsläckare

Bra att ytterligare ha med sig, utöver krisväskan, ifall du måste söka skydd i skyddsrum eller annanstans utanför hemmet:

- Varma kläder, regnkläder, ombyte
- Mat och dryck, som kan användas direkt eller med vatten
- Liggunderlag, liten dyna

Vatten

Du behöver minst 6 liter vatten för 3 dagar (minst 2 liter per person och dag), i första hand för att dricka och laga mat. Reservera även vatten för hygien.

Mat

Man behöver mat som mättar, ger energi och kan förvaras i rumstemperatur. Välj mat som går snabbt att laga, kräver lite vatten eller kan ätas direkt.

Bra att ha hemma (t.ex):

- **Konserver:** Tomater, kött, fisk, grönsaker, frukt, färdig mat
- **Torrskaffning:** Gryn, flingor, pasta, ris, potatismosflingor, gröt, mjölkpulver, hårt bröd, kex, salt, kryddor
- **Proteinrikt:** Torkat eller konserverat kött och fisk, kikärtor, bönor, linser, ost på tub
- **Fettriikt:** Matolja, pesto, soltorkade tomater i olja, nötter och frön
- **Snabb energi:** Fruktkräm, sylt, choklad, honung, proteinbars, torkad frukt
- **Drycker:** Kaffe, te, kakaopulver, saft, frukt- och mjölkbaserade drycker, blåbärs- och nyponsoppa
- **Mat och dryck till barn**

HUSDJUR

Man bör ansvara för att även husdjuren mår bra vid kris.

Om du måste söka dig till skyddsrum, bör du lämna husdjuren hemma och förse dem med mat och dricka.

Det är alltså **FÖRBJUDET** att ta med sig husdjur till skyddsrum.

NÄTADRESSER: 72timmar.fi
 suomi.fi/beredskap
 spek.fi

Bekanta dig på förhand i lugn och ro med informationen på myndigheternas och berörda organisationers webbplatser. Gå med familjen igenom alla de eventuella krissituationer, som ni kan råka ut för både i hemmet och utanför samt vidta förebyggande åtgärder.

Instruktionerna har gjorts enligt av myndigheterna givna anvisningar och i samråd med Grankulla stad.

Informationen grundar sig på råd och anvisningar per 1.1.2026.

**Denna broschyr är skriven, utgiven och finansierad av
Grankulla Marthaförening rf**

Grankulla Marthaförening tackar för bidrag från



SVENSKA FOLKSKOLANS VÄNNER