

# Näin selviydyt kolme vuorokautta

– Valmistaudu!



BORÅS  
STAD



# Selviydy kolme vuorokutta, 72 tuntia

## Miten hyvin olet valmistautunut odottamattomiin tapahtumiin?

Ruotsin kriisivalmius perustuu kaikkien yhteisvastuuseen omasta, maamme ja omaistemme turvallisuudesta. Oma vastuu tarkoittaa sitä, että sinulla on oltava valmius pystyä käsittelemään vaikeita tilanteita ja selviytyä mahdollisista syntyvistä välittömistä tarpeista.

Suuren katastrofin tai pienen kriisin sattuessa voi kulua päiviä ennen kuin yhteiskunnan palvelut toimivat taas normaalisti. Mitä siis teet, jos sähköt ovat poikki, lämmitys ei toimi, eikä kaupoissa ole ruokaa.

## Varaudu ennalta

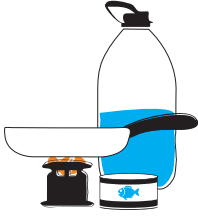
Selviytyminen muutamasta vuorokaudesta ilman sähköä, vettä tai ruokaa ei ole kovinkaan helppoa. Useimmat meistä selviytyvät kuitenkin tällaisesta tilanteesta, jos olemme varautuneet siihen ennalta. Selviytymisemme ensimmäisistä akuuteista vuorokausista helpottaa myös hädänalaisimpien tilannetta, sillä yhteiskunnan resursseja voidaan tällöin käyttää heikkojen ja haavoittuvien ihmisten kuten vanhusten, sairaiden ja lasten auttamiseen.

## Tarkistuslista

Kriisitilanteissa on olemassa riski, että joudut selviytymään esimerkiksi sähkön, valaistuksen, veden ja paljon muun puuttuessa. Olemme keränneet vinkkejä siitä kuinka voit varautua tällaiseen ja mitä voi olla hyvä pitää varalla kotona.

# Kriisipakkaus

## Vesi ja ruoka

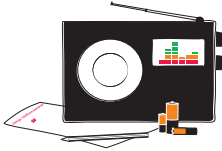


- Vettä kanistereissa
- Ruokaa, joka säilyy huoneenlämmössä
- Retkikeitin ja siihen polttoainetta
- Ulkosalla voit käyttää grilliä

## Lämpö ja valaistus



- Vaihtoehtoinen lämmönlähde, jos mahdollista
- Taskulamppu ja ylimääräisiä paristoja
- Steariinikynttilöitä, lämpökynttilöitä
- Tulitikkuja, sytytin
- Lämpimiä vaatteita ja huopia



## Tietoa

- Paristoradio
- Paperille tehty luettelo tärkeistä puhelinnumeroista

## Muut tarvikkeet



- Kotiapteekki, jossa on sinulle tärkeimmät tuotteet
- Hygienia-artikkeleita
- Käteistä rahaa

## Vesi ja ruoka

Aikuisen tulee normaalisti saada noin kolme litraa nestettä päivässä ruokien ja juomien muodossa. Pääosa ruokavarastosta on voitava säilyttää ilman jääkaappia tai pakastinta ja ruokien tulee olla helppoja valmistaa.

## Hyvä pitää ruokavarastossa

Riisi	Säilykkeet (hedelmät, liha, vihannekset)	Korput
Pasta	Pakastamalla kuivattu ruoka	Keksit
Jauhot	Jauhekeitto	Mehut/virvoitusjuomat
Kauraryynit	Makeiset	Pikakahvi
Pavut/Linssit	Suklaa	Tee
Ruokaöljy	Sokeri	
Margariini		

## Tärkeät puhelinnumerot

Hälytysnumero, SOS .....	112
Kansallinen kriisitiedotusnumero .....	113 13
Sairaanhoitoneuvonta .....	1177
Poliisi .....	114 14
Pelastuspalvelu .....	033-17 29 00
Boråsin kaupunki, puhelinvaihte .....	033-35 70 00

### Tärkeä tiedotus väestölle, VMA

(Viktigt Meddelande till Allmänheten), myös kutsuttu nimellä "Hesa Fredrik", on varoitusäänimerkki väestölle. VMA:ta käytetään varoittamassa ja informoimassa väestöä suurten onnettomuuksien ja vakavien tapahtumien yhteydessä. Varoitusäänimerkki soi 7 sekuntia. Sitä seuraa 14 sekunnin hiljaisuus, jonka jälkeen äänimerkki toistuu taas. Kun vaara on ohi, annetaan 30 sekunnin pituinen äänimerkki. Väestöhälyttimiä kokeillaan maaliskuun, kesäkuun, syyskuun ja joulukuun ensimmäisenä maanantaina klo 15.00

### Mitä sinun tulee tehdä kuullessasi hälytyksen:

1. Mene sisälle!
2. Sulje ovet, ikkunat, venttiilit ja ilmanvaihtolaitteisto.
3. Kuuntele radiota tai katso TV:tä (Ruotsin Radio ja TV).
4. Katso [www.krisinformation.se](http://www.krisinformation.se).

