

# SAMHÄLLSINFORMATION

## OM KRISEN KOMMER

En kris kan göra att samhället inte fungerar som vi är vana vid. Vid en kris kommer hjälpen att först gå till dem som behöver den mest. Var och en bör vara beredd att klara sig själv den första tiden. Ju bättre förberedd du är, desto bättre klarar du av krisen. Denna broschyr vill hjälpa dig att förbereda dig för olika störningssituationer.

Broschyren distribueras till  
alla hushåll på Åland.

# NÄR DU HOTAS AV FARA

## Den allmänna farosignalen

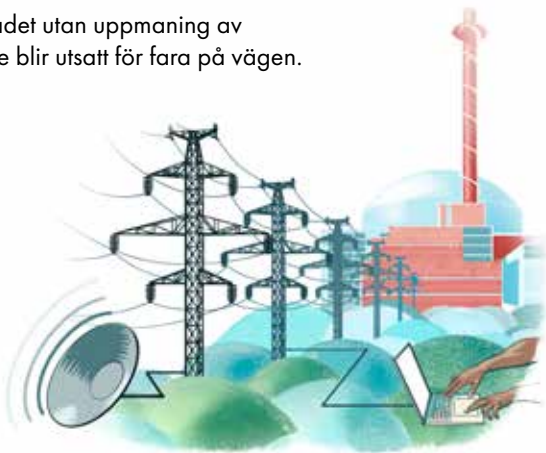
Den allmänna farosignalen betyder att en omedelbar fara hotar befolkningen. Den allmänna farosignalen är en oavbruten stigande och fallande signal eller korta ljudsignaler som ges med horn/vissla eller en varning som myndigheterna ger med högtalare. Ett jämnt obrutet siren ljud är brandalarm som innebär åtgärder enbart för brandkåren.



## Gör så här när du hör den allmänna farosignalen

1. Sök dig inomhus. Stanna där.
2. Stäng dörrar, fönster, vädringsluckor och ventilationsanordningar.
3. Lyssna på radion och vänta lugnt på anvisningar.
4. Undvik att använda telefon så att linjerna inte blockeras.
5. Avlägsna dig inte från området utan uppmaning av myndigheterna så att du inte blir utsatt för fara på vägen.

Närmare instruktioner vid krissituationer ges också på webbplatsen [kris.ax](http://kris.ax)



## VIKTIGA TELEFONNUMMER

Allmänt nödnummer 112

Alarmcentralens journummer 018-19000

Sjöräddning 02941000

Polisens växel dagtid, vardagar 018-527100

Ålands centralsjukhus växel 018-5355

Sjukskötare 018-538500

Giftinformationscentralen 0800147111

Jourhavande tandläkare 018-14 600

Jourhavande veterinär 018-528615

## När du ringer 112

Om möjligt – ring nödsamtalet själv för att försäkra dig om att det går fram.

1. Berätta först vad som hänt och var det hänt
2. Svara på de frågor som ställs till dig
3. Följ de anvisningar du får
4. Avsluta inte samtalet förrän du fått tillåtelse till det

Ring 112 endast i nödsituationer. Vid en kris är det många som vill ha information. Ring inte 112 för att fråga. Myndigheterna informerar dig.

## FÖRBERED DIG!

Grunden i din krisberedskap handlar om att du och din familj skall klara er på egen hand i minst 72 timmar eller tre dygn. Orsaken är att myndigheterna vid en krissituation skall kunna arbeta med att hjälpa dem som verkligen är i behov av hjälp samt att normalisera levnadsförhållandena för hela befolkningen.

### Elektricitet

Informationssamhället är beroende av el, informationsteknik och informationsnätverk. Vardagen påverkas snabbt av en störning i elnätet. I en störningssituation är det viktigt att få korrekt information – men många av kanalerna som förmedlar information fungerar med el. Vet du vad som påverkas av ett elavbrott? Känner du till hur och varifrån du får korrekt information i en störningssituation?

Så länge dataförbindelserna fungerar och batterierna har ström går det att hämta information via internet. Tele- och dataförbindelserna kan emellertid sluta fungera när reservströmkällorna blir utan ström. Därför är det bra att ha en batteridriven radio alternativt en vepladdad radio. Tänk på att du även kan lyssna på radio i din bil. Pålitliga informationskällor är Ålands radio (91,3 Mhz), Rundradion, kommunernas samt el- och vattenbolagens informationskanaler. Dessa har förbundit sig att förmedla korrekt information under alla omständigheter. Om internet fungerar finns information även att hämta på myndigheternas krisinformationssida [www.kris.ax](http://www.kris.ax)

#### OM DU PÅTRÄFFAR EN NEDFALLEN ELLEDNING

- gå ej nära och rör ej
- utgå från att den är strömförande
- varna andra genom att märka upp platsen på behörigt avstånd



### Mat

Har du tillräcklig med mat hemma om det inte är möjligt att gå till butiken under ett par dagar? I en störningssituation använder man först färsvaror och kylskåpsvaror. Undvik att öppna frysen om elen är borta för att undvika att maten tinar upp. Klarar du av att tillreda mat även under ett elavbrott?

En alternativ uppvärmningskälla för matlagning är bra att ha. Det kan vara t.ex. ett spritkök, en vedspis eller en grill (grilla endast utomhus).

### Vatten

En människa behöver cirka 3 liter rent dricksvatten dagligen. Dessutom behövs vatten för matlagning och hygien. När det blir vattenavbrott kan wc:n spolås endast en gång. Hur länge klarar du dig utan rinnande vatten?

Vid längre avbrott i vattenförsörjningen ordnar kommunen utdelning av reservvatten. Dricksvatten som säljs i affären tar snabbt slut. Har du tillräckligt stora och rena kärl med lock hemma för att transportera och förvara vatten i för hela familjens behov? Kan du särskilja eventuella personer som är i behov av hjälp i din näromgivning?

Tänk på att du behöver kunna förvara dricksvatten i tätslutande kärl.



## Vila & värme

Många bostäder värms upp med el. I synnerhet på vintern uppstår det snabbt problem när bostaden blir kall. Har du möjlighet att använda en reservvärmekälla i ditt hem? Om det inte är möjligt, vet du hur du kan hålla ett rum varmt så att det går att bo där?

### ANVISNINGAR FÖR ATT HÅLLA VÄRMEN:

- stäng dörrar och fönster
- täta för att undvika drag
- vädra snabbt och effektivt
- reservera tillräckligt med varma kläder och täcken till alla
- ät bra och vila tillräckligt
- kom ihåg att alkohol inte är bra för värmens skull
- om du använder öppen eld, se till brandsäkerheten



## Nödläge

I en olycksituation är det räddning som kommer i första hand. Tänk ut två vägar till säkerhet redan på förhand och försäkra dig om att alla familjemedlemmar kan och klarar av att använda dem. Lär barnen att använda trygga utrymningsvägar och att de aldrig ska gömma sig.

### NÄR FARAN HOTAR

- rädda dem som är i fara och varna andra
- isolera risken om du kan. T.ex. genom att stänga dörren till ett rum som brinner
- larma efter hjälp från en trygg plats

I en eldsvåda ska du komma ihåg att undvika röken. Om det är rök i trappuppgången, stanna kvar i bostaden och påkalla hjälp från fönstret eller balkongen. Se till att du har brandvarnare hemma. Komplettera gärna med brandsläckare och brandfilt.

## När tiden blir lång

En krissituation kan medföra att du är utan elektricitet och andra basala behov under en längre tid. Ta kontakt med dina anhöriga, grannar och människor du känner och som du befarar vara särskilt utsatta. Hjälp varandra så bidrar ni till ökad säkerhet och underlättar myndigheternas arbete med att återgå till det normala.

Om du inte befinner dig i akut fara  
– ha tålamod.

Myndigheterna hjälper  
men det kan ta tid.



## TIPS FÖR HEMBEREDSKAP 72 TIMMAR

### MAT

- Rotfrukter och grönsaker (potatis, kål, morötter)
- Kött, fisk, korv eller annat protein
- Bröd (knäckebröd, kex, skorpar)
- Pålägg (hårdost, mjukost, annat med lång hållbarhet)
- Mjöl, frukostflingor, havregryn
- Mjölk, havremjölk, torrmjölkspulver
- Bär och fruktprodukter (konserver, djupfryst, soppor, juice, saft)
- Pasta, ris, gryn, potatismospulver
- Konserver (krossade tomater, köttfärsås, makrill, tonfisk, hummus, bönor och linser)
- Smör, margarin, matolja
- Kaffe, te, choklad, energibars, honung, mandlar, nötter, nötsmör, russin, frön

### VATTEN

- 3 liter vatten per person/dag (vattendunkar, pet-flaskor)

### ÖVRIGT

- Mediciner, första förband, vattenreningstabletter från apoteket (vid behov)
- Tändstickor, tändare
- Stearinljus, ficklampa med batterier, fotogen- eller spritlampa med bränsle
- Grill, camping- eller gasolkök med bränsle
- Fotogen eller gasvärmare med bränsle
- Varma kläder, sovsäckar
- Batteridriven radio (du kan även lyssna på radio i bilen)
- Batterier, batteribank, mobilladdare till bilen
- Ved om du har eldstad
- Toalettpapper, hygienartiklar, våtservetter, desinfektionsmedel
- Soppförvaring, sopsäckar
- Engångsservis
- Kontanter

