

Hyödyllisiä puhelinnumeroja

Hätänumero, SOS.....	112
Poliisi.....	114 14
Valtakunnallinen tiedotusnumero kriisitilanteissa.....	113 13
Sairaanhoidoneuvonta.....	1177



Näin selviydyt kolme päivää

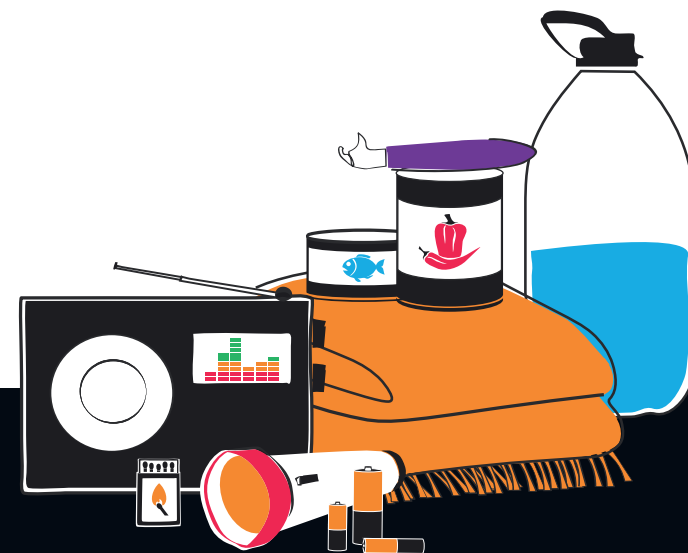
– Valmistaudu etukäteen

Tärkeä yleisötiedote

on väestön varoittamiseen käytettävä varoitusäänimerkki, josta ruotsiksi käytetään nimitystä Viktigt meddelande till allmänheten eli VMA (sekä myös Hesa Fredrik). Äänimerkki kuuluu seitsemän sekunnin ajan. Sen jälkeen seuraa neljäntoista sekunnin hiljaisuus. Sen jälkeen äänimerkki toistuu. Vaaran ollessa ohi kuuluu pidempi äänimerkki 30 sekunnin ajan. Varoitusäänimerkki testataan maaliskuussa, kesäkuussa, syyskuussa ja joulukuussa kuukauden ensimmäisenä maanantaina klo 15.00.

Toimi näin kuullessasi varoitusäänimerkin:

1. Mene sisätiloihin!
2. Sulje ovet, ikkunat, venttiilit ja tuulettimet.
3. Kuuntele radiota tai katso televisiota (Ruotsin Radio ja TV).
4. Tarkista verkkosivu www.krisinformation.se.



Lisätietoja on osoitteessa www.dinsakerhet.se

Varaudu selviytymään kolme päivää ilman apua

72 tuntia

Ruotsi on moderni maa. Useimmat meistä elävät turvallista elämää, johon sisältyvät kaikki ajateltavissa olevat mukavuudet. Moderni yhteiskunta on kuitenkin myös haavoittuva. Oletko varautunut kriisitilanteiden varalle?

Ruotsissa kriisitilavalmius perustuu siihen, että me kaikki otamme yhdessä vastuuta turvallisuudesta niin koko maassa kuin myös omassa ja lähimpiemme elämässä. Vastuun ottaminen merkitsee, että itse kunkin on varauduttava selviytymään vaikeista tilanteista ja niihin liittyvistä välittömistä tarpeista.

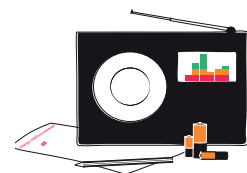
Niin suurten katastrofien kuin myös pienempien kriisien yhteydessä saattaa kestää useita vuorokausia ennen kuin yhteiskunnan toiminta palautuu normaaliksi. Miten toimit sellaisessa tilanteessa? Ilman sähköä. Ilman lämmitystä. Ilman mahdollisuutta ostaa ruokaa kaupasta.

Varaudu etukäteen

Ei ole aivan helppoa selviytyä muutamia vuorokausia ilman sähköä, vettä tai ruokaa. Useimmat meistä selviytyvät kyllä, kunhan varaudumme tilanteeseen etukäteen. Jos selviydymme omin avuin ensimmäisistä kriisivuorokausista, helpotamme tilannetta vaikeimmassa asemassa olevien osalta. Silloin yhteiskunnan resurssit voidaan käyttää heikoimmassa asemassa olevien, kuten vanhusien, sairaiden ja lasten auttamiseen.

Muistilista

Kriisien yhteydessä saatat joutua selviytymään esimerkiksi ilman lämpöä, valaistusta ja vettä. Seuraavassa on vihjeitä siitä, miten voit valmistautua ja mitä voi olla hyvä hankkia kotiin.



Kriisilaatikko

Vesi ja ruoka

Vesikanistereita

Ruokaa, joka ei pilaannu huoneenlämmössä

Retkikeitin ja polttoainetta

Ulkotiloissa voi käyttää grilliä

Lämpö ja valaistus

Vaihtoehtoinen lämmönlähde, jos mahdollista

Taskulamppu ja ylimääräisiä paristoja

Steariini- ja paristokäyttöisiä tulitikkuja

Lämpimiä vaatteita ja huopia

Tiedotus

Radio ja ylimääräisiä paristoja

Kirjallinen luettelo tärkeistä puhelinnumeroista

Muuta

Kotiapteekki, johon sisältyvät tärkeimmät tarvitsemasi tuotteet

Hygieniatuotteet

Käteistä rahaa

Vesi

Aikuiset tarvitsevat normaalisti noin kolme litraa nestettä päivässä ruoan ja juoman kautta.

Ruokavarasto

Ruoan tulee suurimmalta osin olla sellaista, että se säilyy ilman jääkaappia tai pakastinta ja on helposti valmistettavaa.