

FINALNDA - Pregătirea la domiciliu

Sfaturi utile pentru perturbări și situații de urgență

Conceptul 72h descrie nivelul de pregătire la domiciliu recomandat de autorități și de organizațiile neguvernamentale.

De exemplu, o pană de curent prelungită poate duce la o situație în care serviciile societății sunt perturbate sau chiar întrerupte.

Gospodăriile ar trebui să se pregătească să se descurce independent timp de cel puțin trei zile în cazul apariției unei perturbări. Ele ar trebui să depoziteze rezerve de hrană și medicamente pentru cel puțin trei zile. Ar fi important, de asemenea, să cunoașteți elementele de bază ale pregătirii, cum ar fi de unde să obțineți informații de încredere în timpul unei perturbări și cum să vă descurcați într-o locuință care se răcește tot mai mult.

Pregătirea la domiciliu este de mare folos atât societății, cât și, mai ales, fiecărei persoane în parte. De aceea, fiecare ar trebui să se pregătească pentru perturbări și situații de urgență.

V-ați putea descurca?

Dacă sunteți capabil să aveți grijă de nevoile de bază ale dumneavoastră și ale familiei și în timpul perturbărilor, atunci v-ați ocupat cu succes de pregătirea la domiciliu.

Dacă stăpâniți pregătirea la domiciliu, aveți, printre altele, o trusă de urgență de acasă care conține apă îmbuteliată, alimente ușor de preparat și hrană pentru animalele de companie. Aveți, de asemenea, o lanternă, ceva bani numerar, medicamentele de care aveți nevoie dumneavoastră și familia, precum și produse de igienă și alte articole necesare.

Această broșură vă va oferi mai multe sfaturi de pregătire!

Cum vă pot afecta perturbările viața de zi cu zi:

- Devine mai dificil să preparați hrana.
- Frigiderul și congelatorul se dezgheață.
- Toaleta nu se mai poate trage.
- Nu există apă curentă sau aceasta este contaminată.
- Rețelele de comunicații încetează să funcționeze.
- Luminile sunt stinse.
- Încălzirea nu funcționează.
- Transportul public nu funcționează.
- Este posibil ca magazinele să fie nevoite să se închidă sau să rămână fără provizii.
- Nu puteți umple rezervorul de benzină al mașinii.
- Poate fi dificil să obțineți medicamente sau farmaciile pot rămâne complet fără ele.
- Cardurile de debit/credit nu funcționează.

Cum vă veți descurca dumneavoastră, familia și cei dragi în timpul perturbărilor din societate?

Trusa de urgență de acasă

TRUSA DE URGENȚĂ DE ACASĂ CONȚINE:

- Recipiente pentru apă (curate, prevăzute cu capace)
- Apă îmbuteliată cumpărată din magazin
- Alimente ușor de preparat și potrivite pentru toți membrii familiei
- Hrană pentru animalele de companie

CE ALTCEVA AR TREBUI SĂ PĂSTRAȚI ACASĂ?

- Un radio cu baterii și baterii de rezervă
- O lanternă cu baterii și baterii de rezervă
- O baterie externă (power bank) pentru încărcarea telefonului mobil, de exemplu
- Un reșou portabil și chibrituri
- Bani numerar
- Medicamentele necesare
- Pastile de iod
- Produse de igienă
- O trusă de prim ajutor
- Un stingător portabil/o pătură antifoc
- Bandă adezivă (duct tape)
- Pungi de plastic și hârtie igienică
- Măști faciale și dezinfectant pentru mâini

PREGĂTIREA LA DOMICILIU ÎNSEAMNĂ ABILITĂȚI, ISTETEȚIME ȘI PROVIZII.

Când aveți nevoie de trusa de urgență de acasă?

- În timpul unei pene de curent prelungite.
- Când nu puteți ajunge la magazine din cauza unei boli sau a unui accident.
- În timpul unei greve (acțiuni sindicale) sau al unui accident major.
- Când transportul public se defectează.
- În timpul unei perturbări în distribuția alimentelor.
- Dacă o furtună sau o inundație întrerupe distribuția de energie electrică sau oprește transportul.
- Când sistemele de plată încetează să funcționeze.

RADIO — Necesari pentru primirea informațiilor și a avertizărilor de urgență.

BANI NUMERAR — Cardurile de debit/credit și bancomatele (ATM-urile) nu vor funcționa în timpul unei pane de curent.

Apă

O întrerupere a alimentării cu apă poate fi cauzată, de exemplu, de o pană de curent sau de o contaminare. În cazul întreruperilor de apă care durează peste 24 de ore, se organizează adesea distribuția de apă de urgență.

CÂND NU EXISTĂ APĂ CURENTĂ:

- Aveți acasă cel puțin câțiva litri de apă îmbuteliată cumpărată din magazin.
- Asigurați-vă că aveți recipiente prevăzute cu capace, cu care să puteți aduce apă, de exemplu, de la punctele de distribuție a apei.
- Puteți trage apa la toaletă o singură dată.
- Puteți căptuși vasul de toaletă cu un sac de gunoi în care să vă faceți nevoile. Puneți în sac un material uscat, cum ar fi hârtie igienică sau ziar mărunțit. Închideți sacul etanș în alți doi saci de plastic și sortați-l la deșeuri menajere.

CÂND EXISTĂ APĂ CURENTĂ, DAR NU ESTE CURENT:

În timpul unei pane de curent, ar trebui evitată folosirea sistemului de canalizare din cauza riscului de inundare a rețelei de canalizare.

- În timpul unei pane de curent, evitați pe cât posibil folosirea toaletei.
- Dacă trebuie să folosiți toaleta, nu trageți apa până când nu revine curentul.
- Când nu trageți apa la toaletă, adunați hârtia igienică folosită într-un sac de gunoi, pentru a evita înfundarea toaletei.
- Dacă pana de curent se prelungește, urmați sfatul menționat mai sus privind căptușirea vasului de toaletă cu un sac de gunoi.
- Apa de la robinet este sigură de băut în timpul unei pane de curent.
- Dacă trebuie să turnați apă de la robinet, puneți dedesubt un recipient, cum ar fi o găleată sau un lighean, pentru a colecta apa.
- Folosiți apă rece. În clădirile care folosesc încălzire centralizată, apa caldă poate deveni fierbinte până la opărire în timpul unei pane de curent.

DACĂ APA ESTE CONTAMINATĂ:

- Împiedicați folosirea apei contaminate.
- Urmăriți instrucțiunile companiei de apă privind modul de utilizare a apei și necesitatea de a o fierbe.
- Nu folosiți apa când sistemul de distribuție a apei este supus clorinării de șoc.
- Când apa curată este din nou disponibilă, nu uitați să dezinfecțați toate echipamentele și recipientele care ar fi putut intra în contact cu apa contaminată, cum ar fi aparatul de cafea.

INFORMAȚII PRIVIND DISTRIBUȚIA APEI:

- Verificați mai întâi informațiile asociației de locatari privind o posibilă întrerupere a apei.
- Dacă perturbarea este mai extinsă, urmați și informațiile furnizate de propria companie de apă, deoarece instrucțiunile pot varia în funcție de regiune.

- Dacă compania dumneavoastră de apă oferă un serviciu de notificare a perturbărilor, abonați-vă la el.

Fiecare persoană are nevoie de aproximativ 2 litri de apă potabilă curată pe zi. În plus, apa este necesară pentru gătit și igiena personală. Necesarul total este de 1-2 găleți de apă de persoană pe zi.

Hrană

DE CÂTĂ HRANĂ AVEȚI NEVOIE?

- Ar trebui să vă faceți rezerve de hrană pentru cel puțin câteva zile.
- Nu uitați, de asemenea, să păstrați suficientă hrană pentru animalele de companie.

CE FEL DE HRANĂ?

- Păstrați în trusa de urgență de acasă tipul de alimente pe care le-ați mânca oricum în mod obișnuit.
- Asigurați-vă, de asemenea, că depozitați alimente care pot fi consumate ca atare, cum ar fi nucile sau fructele uscate.
- În plus, depozitați tipul de alimente pe care le puteți găti în timpul unei pane de curent, de exemplu, cu un reșou portabil, afară.

Un exemplu de rezervă de acasă pentru trei zile, pentru un adult:

- **6 litri de apă și/sau alte băuturi**
- **600 de grame de legume și legume rădăcinoase**
- **400 de grame de fructe și fructe de pădure**
- **200 de grame de cartofi**
- **200 de grame de paste, orez sau alte cereale**
- **550 de grame de pâine și cereale**
- **1 litru de lapte, iaurt și/sau alte produse lactate ori alternative pe bază de plante**
- **60 de grame de brânză**
- **400 de grame de pește, ouă, carne și/sau proteine pe bază de plante**
- **150 de grame de ulei/grăsimi**
- **100 de grame de fructe uscate**
- **90 de grame de nuci/semințe**
- **100 de grame de dulciuri/ciocolată**
- **100 de grame de zahăr și/sau miere**

= aproximativ 2.300 kcal/zi

Faceți provizii de produse care se păstrează bine și sunt gata de consum:

- apă îmbuteliată și suc de fructe
- fructe, legume și legume rădăcinoase proaspete și conservate
- pâine, pâine crocantă (crispbread), turte de orez și biscuiți sărați (crackers)

- cereale, muesli, fulgi de ovăz, nuci și semințe
- fructe uscate, cum ar fi stafide, prune uscate și curmale
- gemuri și chutney-uri
- lapte UHT cu termen lung și alternative nelactate care pot fi păstrate la temperatura camerei
- conserve de pește, carne și fasole
- batoane energizante, biscuiți, ciocolată și chipsuri

Nu uitați să țineți cont de alergii și de dietele speciale!

Trusa de urgență de acasă nu trebuie să fie o rezervă de alimente separată, cumpărată „pentru zile negre”. Mai degrabă, ea poate conține alimentele preferate pe care le mâncați oricum în mod obișnuit. Important este să păstrați acasă suficientă hrană pentru a hrăni întreaga familie timp de cel puțin 72 de ore.

Când se întrerupe curentul

Penele de curent sunt cauzate tot mai des de fenomene naturale, cum ar fi încărcarea cu zăpadă a coroanei copacilor, precum și de inundații și furtuni, dar pot fi provocate și de defecțiuni tehnice. Repararea daunelor cauzate de fenomenele naturale nu se face întotdeauna peste noapte, motiv pentru care penele de curent pot dura mult.

CÂND REVINE CURENTUL:

- Verificați ca aragazul să nu fie pornit.
- Consumați alimentele dezghețate din congelator. Alimentele din congelator care sunt reci ca la frigider sunt încă perfect utilizabile.

CÂND SURVINE O PANĂ DE CURENT

CUM SĂ DEPOZITAȚI HRANA ȘI CÂT TIMP SE VA PĂSTRA:

- Mai întâi, consumați produsele proaspete și refrigerate.
- În anotimpul rece al anului, depozitați produsele perisabile afară și bine acoperite.

MANIPULAREA CONGELATORULUI:

- Evitați să deschideți ușa congelatorului pentru a împiedica dezghețarea alimentelor.
- Protejați podeaua de sub frigider și congelator de apa rezultată din topire.
- Poate dura chiar și câteva zile ca produsele congelate la -18 °C în congelator să se dezghețe până la 0 °C.
- Produsele congelate pot fi recongelate atunci când sunt la -9 grade, atât timp cât calitatea lor poate fi monitorizată.
- Produsele care s-au dezghețat până la zero grade pot fi folosite la prepararea hranei sau gătite înainte de a fi recongelate.

PREPARAREA HRANEI:

- Puteți prepara hrana afară folosind un reșou de camping sau un grătar, atât timp cât nu uitați să manipulați focul cu grijă și să țineți echipamentul de stingere a incendiilor în apropiere.
- De asemenea, păstrați acasă alimente care pot fi consumate ca atare și care nu necesită încălzire.

Cum să vă mențineți la cald:

- Rezervați suficiente haine călduroase și păături pentru toată lumea.
- Mâncați bine și odihniți-vă suficient.
- Sobe și șemineurile, precum și lemnele de foc uscate, sunt surse excelente de căldură suplimentară.
- Închideți ferestrele și ușa de la intrare. Căldura se pierde rapid dacă ușa de la intrare este deschisă în mod repetat.
- Închideți ușile care dau spre coridoare, intrare și hol și astupați toate crăpăturile.
- Rețineți că alcoolul nu vă va ține de cald.

Majoritatea locuințelor sunt încălzite cu ajutorul energiei electrice, deoarece încălzirea centralizată și gazul natural necesită, de asemenea, energie electrică. Mai ales iarna, răcirea rapidă a unei locuințe devine o problemă.

Cu excepția șemineurilor și a celor similare, orice sistem de încălzire necesită energie electrică. Când este frig, temperaturile interioare din casele cu structură de lemn scad la +10 grade în mai puțin de 24 de ore. Este nevoie de aproximativ două zile pentru ca o clădire din blocuri de beton și de trei zile pentru ca o casă din piatră bine construită să se răcească. Odată ce curentul revine, este nevoie de timp pentru a le reîncălzi până la temperatura normală.

DACĂ TEMPERATURA DIN INTERIOR SCADĂ SUB +15 GRADE:

- Încercați să mențineți căldura într-o singură cameră. Închideți ușile care dau spre camerele periferice și de colț și izolați orice crăpături cu covoare sau prosoape.
- Acoperiți ferestrele cu draperii groase sau păături. Puneți mai multe covoare pe podea.
- Îmbrăcați-vă cu haine călduroase, care permit respirația pielii, de preferință din lână. Puneți mai multe perechi de șosete sau încălțăminte. La nevoie, purtați o căciulă tricotată și puneți-vă mănuși.

DACĂ TREBUIE SĂ PETRECEȚI NOAPTEA ÎNTR-O LOCUINȚĂ RECE:

- Mutați paturile în cel mai cald spațiu al locuinței. Folosiți la maximum toate plăpumile și păturile. Veți fi suficient de cald într-un sac de dormit bun.
- Familia ar trebui să împartă păturile și să doarmă unii lângă alții. O persoană degajă la fel de multă căldură cât un bec de 70 de wați.
- Veți sta mai la cald dacă vă construiți un cort din păături în jurul unei mese și dormiți în interiorul cortului. Este posibil și să ridicați un cort de camping în interior.

Ca să fiți informat, aveți nevoie de:

- Un radio cu baterii și baterii de rezervă

- Un telefon mobil complet încărcat
- O baterie de telefon de rezervă sau o baterie externă încărcată pentru telefon

DE UNDE PUTEȚI OBTINE INFORMAȚII?

- Atât timp cât rețelele de telecomunicații funcționează și bateriile au energie, este posibil să căutați informații din surse online.
- Printre sursele de informare de încredere se numără, printre altele, canalele Companiei Finlandeze de Radiodifuziune (YLE) și canalele de comunicare ale municipalităților, ale companiilor de electricitate și ale companiilor de apă.
- Descărcați aplicația mobilă 112 pe telefonul dumneavoastră. Toate avertizările publice sunt transmise și către aplicația mobilă 112 Suomi.

Societatea informațională se bazează pe energie electrică, pe tehnologia informației și comunicațiilor (TIC) și pe rețelele de informații. O pană de curent va afecta rapid viața de zi cu zi. Este important să obțineți informații de încredere în timpul unei perturbări — totuși, multe platforme media necesită energie electrică pentru a funcționa. Rețelele de telefonie sunt proiectate să funcționeze pe baterie cel mult câteva ore în timpul penelor de curent.

Adăpostirea în interior

În cazul avertizărilor generale și al situațiilor de urgență, autoritățile avertizează publicul prin avertizări de urgență și printr-un semnal public de avertizare.

Primul lucru pe care trebuie să îl faceți în cazul unei avertizări generale este să vă adăpostiți în cel mai apropiat spațiu interior și să urmați instrucțiunile. În majoritatea cazurilor, acest lucru este suficient pentru a vă proteja împotriva pericolului. Spațiul interior poate fi locuința, școala, locul de muncă sau o altă clădire.

EXEMPLE DE SITUAȚII CARE NECESITĂ ADĂPOSTIRE ÎN INTERIOR:

- un incendiu în zona înconjurătoare provoacă niveluri ridicate de fum toxic
- un accident care implică substanțe periculoase în zonă provoacă riscul unei scurgeri de gaz
- riscul de radiații, cum ar fi un accident la o centrală nucleară

Semnalul public de avertizare este un sunet crescător și descrescător, cu durata de un minut. Poate fi auzit din sistemele publice de avertizare și avertizează persoanele aflate în afara unei amenințări imediate. Avertizarea de urgență este emisă prin, de exemplu, radio, televiziune și aplicația mobilă 112 Suomi.

CÂND AUZIȚI SEMNALUL PUBLIC DE AVERTIZARE:

- Intrați în interior. Rămâneți înăuntru.
- Închideți ușile, ferestrele și orificiile de ventilație, etanșați crăpăturile. Opriti ventilația mecanică.
- Porniți radioul și așteptați cu calm instrucțiunile.
- Evitați să folosiți telefonul, pentru a preveni congestionarea liniilor.

- Nu părăsiți zona fără instrucțiuni din partea autorităților, pentru a evita pericolul în timpul deplasării.
- Luați pastile de iod doar dacă vi se cere de către autorități. Pastilele de iod sunt recomandate persoanelor sub 40 de ani și femeilor însărcinate.

Dacă sunteți acasă, puteți depozita băuturile și alimentele în recipiente etanșe.

Nu toate gazele toxice sau radiațiile pot fi detectate cu simțurile. Unele substanțe periculoase sunt inodore și incolore.

Securitatea aprovizionării

Securitatea aprovizionării face parte din pregătirea pentru perturbări. Obiectivul este de a asigura condițiile de trai ale populației, precum și continuitatea producției, a serviciilor și a infrastructurii vitale pentru economie și apărarea națională. În timpul unei crize grave, acțiunile societății se concentrează în primul rând asupra celor mai vulnerabile persoane, din cauza vârstei sau a stării lor de sănătate. Pregătirea la domiciliu creează premisele rezilienței societății în fața celor mai grave crize.

Puteți obține sfaturi și instrucțiuni despre trusa de urgență de acasă și despre alte aspecte ale pregătirii individuale de la departamentele de salvare și de la asociațiile de salvare, precum și de la asociațiile de economie casnică și de la organizațiile care oferă sfaturi relevante.

Are vecinul dumneavoastră nevoie de ajutor?

Aveți un vecin care ar putea avea nevoie de ajutor? O persoană în vârstă, un părinte singur cu copii mici sau cineva care suferă de febră și gripă. Nu ezitați să întrebați dacă au nevoie de ajutor.

IATĂ CUM VĂ PUTEȚI AJUTA VECINUL:

- S-ar putea să nu știe de ce nu există apă sau curent.
- Poate fi dificil sau de-a dreptul imposibil pentru ei să aducă apă de la punctul de distribuție.
- S-ar putea să rămână fără hrană.
- Ar putea avea nevoie de îngrijire medicală.

Notă: Traducere neoficială, în scop informativ