



**HELSINGFORS
BEFOLKNINGSSKYDDSS-
FÖRENING RF.**

Hemförråd



En reserv för specialsituation

- **Består av vanliga livsmedel**
- **Anpassar till familjens matvanor**
- **Kärl att reservera vatten, mediciner, jodtabletter och nödvändighetsartiklar**
- **Räcker för en vecka- hemförrådet används och fylls på kontinuerligt**



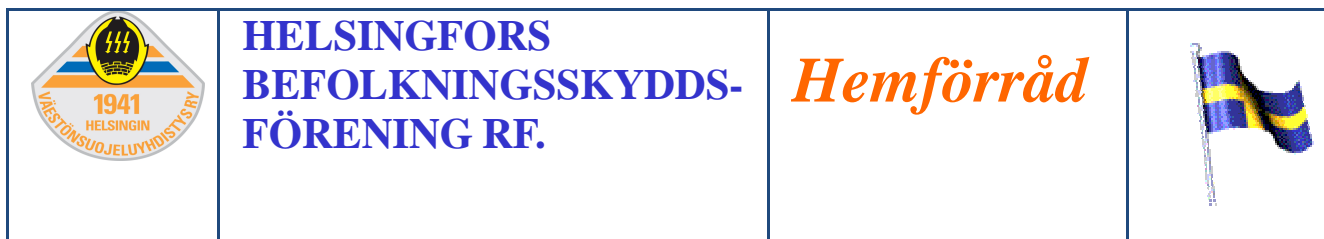
Osoite:
Siltavuorenranta 16 B
00170 Helsinki

Puhelin:
09 278 2018

Fax:
09 278 2032

E-mail:
hvssy@kolumbus.fi

WWW
www.kolumbus.fi/hvssy



Hemförråd är ett reservlager

Hemförrådet behövs i många olika specialsituationer

- * Då leveranserna till affärerna av någon anledning inte fungerar eller du inte kan gå och handla av någon annan orsak
- * Då trafikstörningar eller motsvarande försvårar förbindelserna
- * Då långvariga elavbrott stör de dagliga rutinerna
- * Då en familjemedlem insjuknar
- * Då undantagsförhållanden eller olyckor avbryter den normala livsrytmen

Hemförrådet är ett måste i undantagsförhållanden

Vid undantagsförhållanden kan man bli tvungen att för några dagar söka skydd hemma eller i ett skyddsrum.

Orsaken kan t ex vara en olycka eller radioaktivt nedfall på området efter en kärnkraftsolycka.

Myndigheterna informerar om undantagsförhållanden via radion. Om man omedelbart måste söka skydd ges larm med den allmänna farosignalen.

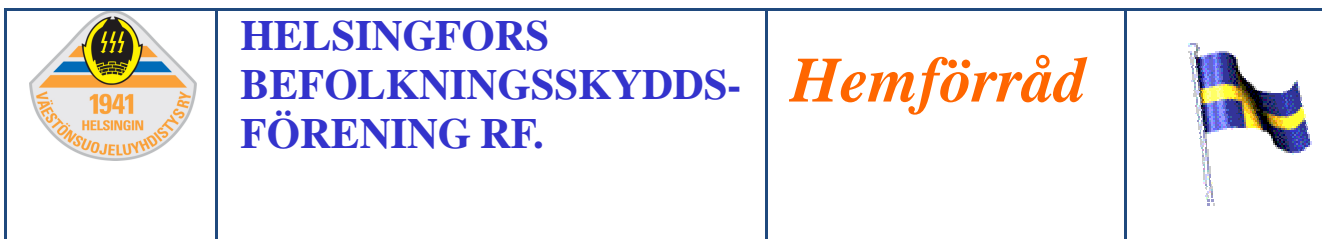
I hemförråd ingår

- * Livsmedel för familjen motsvarande en veckas behov. Kom också ihåg de familjemedlemmar som följer
- * Vatten och kärl med lock för förvaring av vatten
- * Mediciner, husapotek
- * Hygienartiklar
- * Jodtabletter
- * Mat för familjens keldjur (keldjur tas inte till skyddsrummet)
- * Övriga förnödenheter, bl a radio, ficklampa och batterier

Se till att produkterna i ditt hemförråd är färska och användbara, beakta ”best före” -datum. Du kan använda hemförrådet i normalt vardagsbruk, men kom ihåg att ersätta de produkter du använd med nya.

Välj sådana livsmedel och drycker som familjen är van vid. Beakta också eventuella specialdieter, barn, äldre och sjuka. Åtminstone en del av livsmedlen skall vara sådana att de inte behöver förvaras i kallskåp, kyl eller frys. De skall också kunna användas utan tillredning- också i skyddsrummet. (Se också Tilläggsförråd 2).

<p>Osoite: Siltavuorenranta 16 B 00170 Helsinki</p>	<p>Puhelin: 09 278 2018</p>	<p>Fax: 09 278 2032</p>	<p>E-mail: hvssy@kolumbus.fi</p>	<p>WWW www.kolumbus.fi/hvssy</p>
--	--	------------------------------------	---	---



Undvik att köpa stora förpackningar. På så sätt hinner produkterna inte ens vid förvaring i rumstemperatur fara illa innan förpackningen är tömd. Det är viktigt att skydda hemförrådet mot damm så att radioaktiva partiklar inte kan tränga in. Själva strålningen förstör inte livsmedlen men de förorenas av radioaktivt nedfall. Det enklaste sättet att skydda livsmedlen är att använda förpackningar som tål att sköljas av. Se till att du har t ex stora rena plastsäckar som skydd för sådana produkter som förpackats i pappkartonger.

Kom ihåg vatten!

Reservera 16 liter vatten / person och vecka i kärl med lock. Vatten kan förvaras i ämbar med lock eller gamla saftkanistrar av plast. Kärlen är bra ha också med tanke på rörläckor eller avbrott i vattenförsörjningen.

Genom att tillsätta konserveringskemikalier kan man förbättra vattnehållbarhet i kärnen som skyddar mot strålning. Kemikalierna t ex Micropur eller Puritabs, säljs på apotek. För skötseln av den personliga hygien och för spolning på wc behövs det också vatten. Också detta vatten måste skyddas mot strålning, men det behöver inte vara lika rent som dricksvattnet.

Jodtabletter skyddar

Jodtabletterna som säljs på apoteket skyddar sköldkörteln mot strålningens effekt. Tabletterna skall tas först då myndigheterna uppmanar till det.

Om tabletterna tas vid rätt tidpunkt förhindrar de att radioaktivt jod lagras i sköldkörteln. Detta är särskilt viktigt för barn och gravida.

Effekten av andra radioaktiva substanser kan man skydda sig emot genom att söka skydd och följa myndigheternas anvisningar.

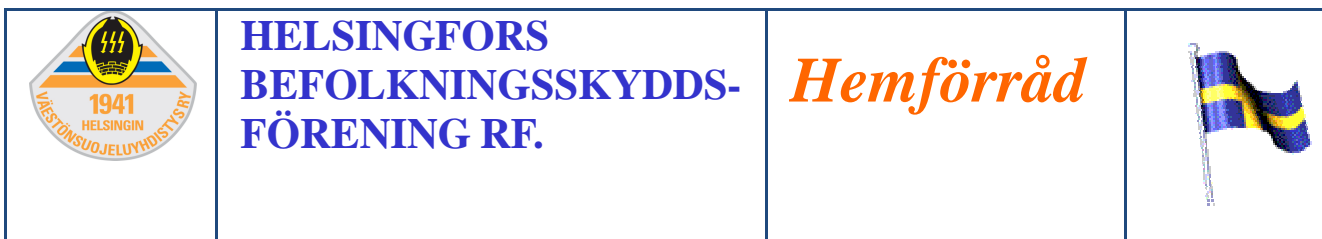
Beredskap i hemmet

Hemförrådet är både en reserv för krissituationer och en del av det normala kosthållet.

Om man måste söka skydd

En del av produkterna i hemförrådet skall kunna användas såväl hemma som i skyddsrummet också i de fall då vatten- eller eltillförseln stoppats.

Osoite: Siltavuorenranta 16 B 00170 Helsinki	Puhelin: 09 278 2018	Fax: 09 278 2032	E-mail: hvssy@kolumbus.fi	WWW www.kolumbus.fi/hvssy
---	--------------------------------	----------------------------	-------------------------------------	--



Vad händer då man lämnat skyddsrummet?

Om det råder undantagsförhållanden kan det vara svårt att få tag på vissa produkter. Därför måste man kunna använda hemförrådet också efter det man lämnat skyddsrummet.

Gemensamma måltider ger trygghet

Måltidernas psykiska betydelser ökar vid undantagsförhållanden. Gemensamma måltider ökar trygghetskänslan. Därför lönar det sig att också ta med någon ”delikatess” i hemförrådet.

Då du hör den allmänna farosignalen

- * Gå in och stanna kvar inomhus
- * Stäng dörrar, fönster och ventiler, koppla bort ventilationen
- * Lyssna på anvisningarna i radio, undvik att använda telefonen

Vid strålningsfara

- * Vänta med att ta jodtabletter tills myndigheterna uppmanar till det
- * Skydda livsmedel och vatten
- * Använd andningsskydd och en tät slutande dräkt om du måste röra dig ute

Hemförråd för en person för en vecka

Hemförrådet består av ett **grundförråd- och tilläggförråd**. Tilläggförrådet indelas i två kategorier.

Tilläggförråd 1. innehåller sådana livsmedel som förvaras hemma medan **tilläggförråd 2.** består av livsmedel som inte behöver tillagning och som vid behov tas med.

1. Använd inköpslistan på broschyren då du sammanställer hemförrådet
2. Beräkna mängderna på basis av antalet familjemedlemmar
3. Se till att alla produkter som ingår i förrådet används i det normala kosthålllet, beakta ”bäst före”- datum
4. Ersätt förbrukade produkter med nya

Osoite: Siltavuorenranta 16 B 00170 Helsinki	Puhelin: 09 278 2018	Fax: 09 278 2032	E-mail: hvssy@kolumbus.fi	WWW www.kolumbus.fi/hvssy
---	--------------------------------	----------------------------	-------------------------------------	--



**HELSINGFORS
BEFOLKNINGSSKYDDSS-
FÖRENING RF.**

Hemförråd



Grundförråd:

Potatis 0,5 kg, ris och makaron 0,5 kg, matolja och fett 0,5 kg, socker 0,5 kg, UHT-mjölk 1 l samt vatten.

Tilläggsförråd:

Utöver grundförrådet ingår dessutom produkter ur följande grupper, anpassat till familjens matvanor.

- * Drycker, vatten, ” godis ” 16 l + 1 kg
- * Mjölk och mjölkprodukter 1,3 kg
- * Grönsaker och rotsaker 1,5 kg
- * Bröd och spannmålsprodukter 1,5 kg
- * Frukt och bär 1 kg
- * Kött, fisk, höna och ägg 1 kg

Tilläggsförråd 1. hemma:

Vatten 5l
Övriga drycker 3 l
(juice, saft, läskedrycker)
totalt. 8 l

Kaffe, te, kakao
Choklad, sötsaker
Salt, kryddor, torrjäst
totalt. 0,5 kg

Knäckebröd, surskorpor
Flingor, mjöl
Skorpor
Kex
Djupfrost bröd
totalt. 0,75 kg

Ost
Ultrapastoriserad UHT- mjölk
Fil, yoghurt
Mjölkpulver
totalt. 0,65 kg

Färsk frukt
Fruktkonserver
Djupfrysta bär
Sylt, marmelad
Saftkoncentrat
totalt. 0,5 kg

Potatis
Morot
Kålrot
Rödbetor
Kryddgurka
Kål
Frysta grönsaker
Svamp
totalt. 0,75 kg

Osoite:
Siltavuorenranta 16 B
00170 Helsinki

Puhelin:
09 278 2018

Fax:
09 278 2032

E-mail:
hvssy@kolumbus.fi

WWW
www.kolumbus.fi/hvssy



**HELSINGFORS
BEFOLKNINGSSKYDDSS-
FÖRENING RF.**

Hemförråd



Köttkonserver (köttbullar, nöt-gris, vilt)
Korv
Fiskkonserver (tonfisk, sill, siklöja, lax)
Ägg
Djupfryst kött och fisk
Kött- och fiskbuljongprodukter
Påssoppor
totalt. 0,5 kg

Tilläggsförråd 2: produkter som inte kräver tillagning och som tas med vid behov.
Motsvarar 2-3 dagars behov.

Vatten 5l
Övriga drycker 3 l
(juice, saft, läskedrycker)
totalt. 8 l

Instant kaffe, te, kakao
Choklad, sötsaker
totalt. 0,5 kg

Knäckebröd, surskorpor
Rågbröd
Flingor
Skorpor, kex
totalt. 0,75 kg

Ost
Ultrapastoriserad UHT- mjölk
Bordsmargarin
Mjölkpulver
totalt. 0,65 kg

Torkad frukt
Konserverad frukt
Sylt, marmelad
Saftkoncentrat
totalt. 0,5 kg

Morötter
Tomater
Kryddgurka
Potatischips
totalt. 0,75 kg

Vakuumpackad medvurst
Köttkonserver (köttbullar, nöt-gris, vilt)
Fiskkonserver (tonfisk, sill, siklöja, lax)
totalt. 0,5 kg

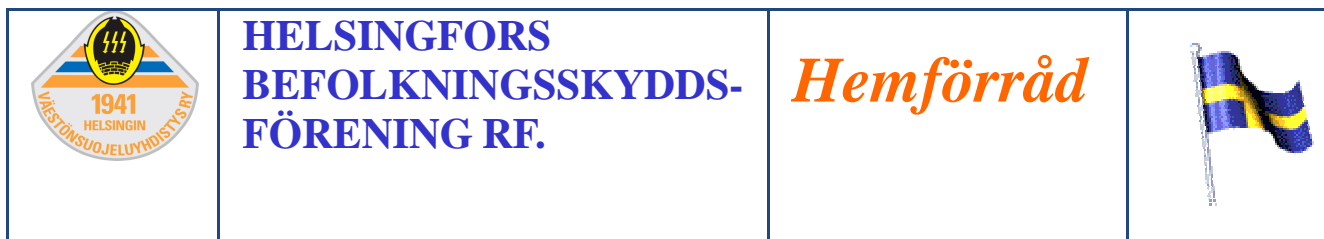
Osoite:
Siltavuorenranta 16 B
00170 Helsinki

Puhelin:
09 278 2018

Fax:
09 278 2032

E-mail:
hvssy@kolumbus.fi

WWW
www.kolumbus.fi/hvssy



Vid långvariga elavbrott

- * Använd djupfrysta bär och grönsaker samt färdig mat så fort som möjligt
- * Om du har möjlighet att koka kan bären kokas till sylt eller saft
- * Livsmedel som snabbt far illa tillreds i mån av möjlighet och används så fort som möjligt
- * Ät upp bakverken inom några dagar, beroende på sort. Man kan skära bulle och bröd till tunna skivor och låta dem torka
- * Under den kalla årstiden kan livsmedlen förvaras utomhus om de skyddas väl och förhållandena det medger

Nödvändighetsartiklar

Hemförrådet innehåller även nödvändighetsartiklar som man borde reservera för samma period som livsmedel

Personliga mediciner	Konsvereröppnare
Hygienartiklar	Skalkniv
Blöjor mm.	Plastfolie
Radio och batterier	Spel
Ficklampa och batterier	Ritmaterial
	Böcker

Produkter som behövs hemma men inte tas med t ex till skyddsrummet

Konsvereringsmedel för vatten	Förpackningsmaterial
Jodtabletter	Mat för keldjur
Ljus	
Tändstickor	

<p>Osoite: Siltavuorenranta 16 B 00170 Helsinki</p>	<p>Puhelin: 09 278 2018</p>	<p>Fax: 09 278 2032</p>	<p>E-mail: hvssy@kolumbus.fi</p>	<p>WWW www.kolumbus.fi/hvssy</p>
--	--	------------------------------------	---	---



HELSINGFORS BEFOLKNINGSSKYDDS- FÖRENING RF.

Hemförråd



Beräkna hur stor basförråd du och din familj behöver.

	För en person/ Totalt		För en person/ Totalt
Grundförråd		Grönsaker och rotfukter 1,5 kg	
<input type="checkbox"/> Ris och makaroner	0,5 kg /	<input type="checkbox"/> Morötter	/
<input type="checkbox"/> Socker	0,5 kg /	<input type="checkbox"/> Tomater	/
<input type="checkbox"/> Fett	0,5 kg /	<input type="checkbox"/> Kryddgurka	/
<input type="checkbox"/> Potatis	0,5 kg /	<input type="checkbox"/> Potatischips	/
<input type="checkbox"/> UTH-mjök	1 l /	<input type="checkbox"/> Potatis	/
<input type="checkbox"/> Vatten	/	<input type="checkbox"/> Kålrötter	/
Tillägsförråd		<input type="checkbox"/> Rödbetor	/
Drycker 16 l + Godis 1 kg		<input type="checkbox"/> Kål	/
<input type="checkbox"/> Kaffe	/	<input type="checkbox"/> Djupfrysta grönsaker /
<input type="checkbox"/> Te	/	<input type="checkbox"/> Svamp	/
<input type="checkbox"/> Kakao	/	Frukt och bär 1 kg	
<input type="checkbox"/> Godis	/	<input type="checkbox"/> Torkad frukt	/
<input type="checkbox"/> Vatten	/	<input type="checkbox"/> Konserverad frukt	/
<input type="checkbox"/> Övriga drycker	/	<input type="checkbox"/> Sylt, marmelad	/
Bröd och spannmål 1,5 kg		<input type="checkbox"/> Saftkoncentrat	/
<input type="checkbox"/> Knäckebröd	/	<input type="checkbox"/> Djupfrysta bär	/
<input type="checkbox"/> Surskorpor	/	<input type="checkbox"/> Färsk frukt	/
<input type="checkbox"/> Rågbröd	/	Kött, fisk och ägg 1kg	
<input type="checkbox"/> Djupfryst bröd	/	<input type="checkbox"/> Köttkonserver	/
<input type="checkbox"/> Flingor och mjöl	/	<input type="checkbox"/> Fiskkonserver	/
<input type="checkbox"/> Frukost flingor	/	<input type="checkbox"/> Medvurst	/
<input type="checkbox"/> Skorpor och kex	/	<input type="checkbox"/> Ägg	/
Mjök och mjökprodukter 1,3 kg		<input type="checkbox"/> Djupfryst kött och
<input type="checkbox"/> UTH-mjök	/	-fisk	/
<input type="checkbox"/> Ost	/	<input type="checkbox"/> Kött och fiskbuljong/
<input type="checkbox"/> Bordsmargarin	/	<input type="checkbox"/> Påsoppor	/
<input type="checkbox"/> Fil och yoghurt	/		
<input type="checkbox"/> Mjökpulver	/		

Osoite:
Siltavuorenranta 16 B
00170 Helsinki

Puhelin:
09 278 2018

Fax:
09 278 2032

E-mail:
hvssy@kolumbus.fi

WWW
www.kolumbus.fi/hvssy