

TRE DAGARS RESERVFÖRRÅD



RESERVFÖRRÅDET ÄR VATTEN OCH MAT FÖR HELA FAMILJENS BEHOV FÖR MINST 72 TIMMAR

Har du tillräckligt med mat om du av någon anledning inte kan gå till butiken?

Sjukdom eller olycka kan leda till en situation där du inte kan gå och handla. Detta kan t ex bero på att stormen orsakat ett längre strömavbrott som leder till att butikerna håller stängt.



VATTEN

MAN BÖR HA ÄTMINSTONE NÅGRA LITER KÖPT FLASKVATTEN HEMMA

Ett vattenavbrott kan t ex bero på strömavbrott eller vattenförorening. Vid störningar i vattenförsörjningen som är längre än ett dygn ordnar kommunen ofta en utdelning av reservvatten.

Har du rena kanistrar eller ämbar med lock att hämta vatten med?

Människan behöver cirka 2 liter rent dricksvatten per dag. Därtill behövs vatten för matlagning och hygien. Totalbehovet av vatten är 1-2 ämbar per person per dygn.

Följ meddelandena från vattenverket och myndigheterna. Ibland uppmanar vattenverket befolkningen att koka allt vatten som ska drickas eller användas i matlagning.

MAT



MAN BÖR HA MAT HEMMA FÖR HELA FAMILJEN FÖR MINST TRE DYGN

Reservförrådet är inte ett separat matförråd "för dåliga tider", utan produkterna används i vardagen efter behov och ersätts med nya. Ha som reservförråd sådana livsmedel som du också annars använder.



EXEMPEL

TRE DAGARS RESERVFÖRRÅD FÖR EN VUXEN:

vatten, drycker 6 l
grönsaker och rotfrukter 600 g
frukt och bär 400 g
potatis 200 g
pasta eller spannmållstillbehör 200 g
bröd och spannmålsprodukter 550 g
mjölk, surmjölk, yoghurt och fil eller motsvarande vegetabiliska produkter 1 l
ost 60 g
fisk, ägg, kött, växtprotein 400 g
olja/fetter 150 g
torkade frukter 100 g
nötter/frön 90 g
sötsaker/choklad 100 g
socker, honung 100 g
= cirka 2 300 kcal/dygn

Det vore bra att ha åtminstone en kokbok hemma, för man kan inte söka efter recept på nätet vid strömavbrott!

Fundera ut på förhand hurudan mat du skulle tillaga under ett strömavbrott.



MATLAGNING VID STRÖMAVBROTT

Många rätter kan också ätas kalla, men vid längre strömavbrott längtar många efter varm mat. Det är möjligt att laga mat utan el.

- i öppen spis
- med stormkök
- i grill eller engångsgrill
- på öppen eld

Kom ihåg att reservera ved, kol, gas, bränsle till stormköket och tändstickor.

Var försiktig när du använder stormköket. Inomhus ska du ha ett brandsäkert underlag, ta hand om ventilationen och ha en släckningsfilt i närheten.

Grill får inte användas inomhus eftersom det bildas skadliga gaser.

ANVÄNDNING AV KYL OCH FRYSS VID STRÖMAVBROTT

- Öppna inte kyl- och frysdörren i onödan. Tänk på vad du vill använda och ta ut allt som du behöver på en gång.
- Ha en termometer i kylan och frysen så du kan följa temperaturen.
- Använd lättfördärliga livsmedel först.

Maten hålls kall i kylskåpet i några timmar efter att strömmen har gått. I en stängd fryss stannar temperaturen på minus vanligtvis i 12-24 timmar. En välisolerad, full fryssbox håller livsmedel frysta till och med i två dygn.

Om det är minusgrader ute, kan man flytta fryssvarorna exempelvis till balkongen. Täck livsmedlen ordentligt så att djur inte kommer åt dem.

Smälta fryssvaror kan inte frysas igen utan de måste ätas eller tillagas.



SE TILL ATT DU HAR HÅLLBAR MAT HEMMA SOM KAN ÄTAS SOM SÅDAN.

- flaskvatten, juicer och saftsoppor
- färska frukter, grönsaker och rotfrukter samt konserver
 - bröd, knäckebröd, riskakor, skorpor
 - müsli, flingor, nötter, frön
 - torkad frukt, såsom russin, plommon, dadlar
 - sylt, mos
- mjölk som håller sig i rumstemperatur och växtdrycker
 - fisk-, kött- och bönkonserver
 - mellanmål, kex, choklad, chips

**Kom ihåg att beakta specialdieter!
Kom ihåg att reservera mat även för sällskapsdjuren!**



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET



www.72tuntia.fi/sv www.maajakotitalousnaiset.fi/kotivara www.martat.fi/kotivara

HUOLTOVARMUUSORGANISAATIO
KOVA-TOIMIKUNTA

Kampanjen 72 timmar koordineras av Räddningsbranschens Centralorganisation i Finland.