

Social media post texts for communicating about the Suomi.fi guide Preparing for incidents and crises

This material is intended for use by organizations working with the preparedness of the population.

Below, you will find five different ready-to-use social media texts in Finnish, Swedish, and English for communicating about the Suomi.fi Guide on Preparedness for Disruptions and Crises.

[Pre-made visual materials are available on the Ministry of the Interior's website.](#)

Post 1 | Finnish

Tiedätkö sinä, miten erilaisiin häiriöihin ja kriiseihin kannattaisi varautua ennalta ja miten niiden aikana toimitaan?

💡 Suomi.fi:n Häiriö- ja kriisitilanteisiin varautuminen -opas auttaa sinua valmistautumaan tilanteisiin, joissa arki ei toimi kuten tavallisesti.

Varautumista vaativia tilanteita ovat esimerkiksi

- pitkät sähkö- ja vesikatkot sekä muut elintärkeiden palveluiden häiriöt
- kyberhyökkäykset ja informaatiovaikuttaminen
- luonnonilmiöt, kuten myrsky, tulvat ja maastopalot
- suuronnettomuudet
- pitkäkestoisemmat kriisitilanteet.

Varautua voi vain etukäteen. 📖 Tutustu siis jo tänään varautumisoppaaseen: [Suomi.fi/varautuminen](https://suomi.fi/varautuminen)
TAI Linkki bioissa 🔗

@sisaministerio @Suomifi

Post 1 | Swedish

Vet du hur du bör förbereda dig på olika störningar och kriser och hur du ska agera när sådana inträffar?

💡 Suomi.fi-guiden Beredskap för störnings- och krissituationer hjälper dig att förbereda dig på situationer där vardagen inte fungerar som vanligt.

Exempel på situationer som kräver beredskap är

- långvariga el- och vattenavbrott och andra störningar i vitala tjänster
- cyberattacker och informationspåverkan
- naturfenomen, till exempel stormar, översvämningar och terrängbränder

- storolyckor
- långvariga krissituationer.

Du kan förbereda dig endast på förhand. 🖱️ Läs därför beredskapsguiden redan i dag: [Suomi.fi/beredskap](https://suomi.fi/beredskap)
TAI Länk till guiden i bion 🗨️

@sisaministerio @Suomifi

Post 1 | English

Do you know how to prepare for different incidents and crises and what to do during them?

💡 The Suomi.fi guide [Preparing for incidents and crises](https://suomi.fi/beredskap) helps you prepare for situations where your everyday life is disrupted.

Situations requiring preparedness include:

- long power cuts and water outages and other disruptions in vital services
- cyberattacks and information influence activities
- natural phenomena such as storms, floods and wildfires
- major accidents
- longer-term crises.

You can only prepare in advance. 🖱️ So familiarise yourself with the preparedness guide today: [Suomi.fi/preparedness](https://suomi.fi/preparedness)

TAI See link to the guide in bio 🗨️

@sisaministerio @Suomifi

Post 2 | Finnish

Varautuminen tarkoittaa ennakkoon valmistautumista erilaisiin häiriöihin ja kriiseihin sekä poikkeusoloihin. Jos jotakin poikkeuksellista tapahtuu, ihmisten arki voi muuttua paljon. Silloin varautunut pärjää paremmin.

🖱️ Mitkä ovat sinun varautumisen keinosi ja taitosi?

Varautumisen lähtökohdat ovat jokaisella erilaiset. Mieti, miten itse pystyt parhaiten parantamaan kykyäsi pärjätä poikkeuksellisista tilanteista.

Varautuminen on:



Sisäministeriö
Inrikesministeriet

- ✓ kotivaraa eli vettä, ruokaa ja tarpeellisia tarvikkeita
- ✓ tietoja siitä, millaisia tilanteita voimme kohdata
- ✓ taitoa toimia
- ✓ toimintakykyä fyysisesti ja psyykkisesti
- ✓ yhteisöllisyyttä ja toisten auttamista.

Opi lisää tutustumalla Suomi.fi varautumisoppaaseen! [☞ Suomi.fi/varautuminen](https://suomi.fi/varautuminen)

TAI Linkki biossa [↔](#)

@sisaministerio @Suomifi

Post 2 | Swedish

Beredskap innebär att förbereda sig inför olika störningar, kriser och undantagsförhållanden.

Om något exceptionellt händer, kan vardagen förändras mycket. Då klarar sig den som är förberedd bättre.

[☞](#) Hur förbereder du dig och vilka beredskapsfärdigheter har du?

Var och en har olika utgångspunkter för beredskapen. Fundera på hur du själv bäst kan förbättra din förmåga att klara av exceptionella situationer.

Beredskap innebär

- ✓ reservförråd, det vill säga vatten, mat och nödvändiga förnödenheter
- ✓ kunskap om vilka situationer vi kan möta
- ✓ förmåga att agera
- ✓ fysisk och psykisk funktionsförmåga
- ✓ samhörighet och hjälp till andra.

Lär dig mer - läs beredskapsguiden på Suomi.fi! [☞ Suomi.fi/beredskap](https://suomi.fi/beredskap)

TAI Länk till guiden i bion

@sisaministerio @Suomifi

Post 2 | English

Preparedness means preparing for various incidents and crises and emergency conditions in advance.



When something extraordinary happens, it may transform people's everyday life. When you are prepared, you will cope better.

☞ Which methods and skills do you rely on for preparedness?

We all have different starting points for preparedness. Consider how you can best improve your ability to cope with extraordinary situations.

Preparedness includes:

- ✓ home emergency supplies which means water, food and necessary supplies
- ✓ information about what kinds of situations we may face
- ✓ the ability to act
- ✓ functional capacity, including both physical and mental capacity
- ✓ community spirit and helping others.

Learn more by reading the Suomi.fi preparedness guide! ☞ [Suomi.fi/preparedness](https://suomi.fi/preparedness)

TAI See link to the guide in bio ☞

@sisaministerio @Suomifi

Post 3 | Finnish

Pärjäätekö sinä ja läheisesi, jos arki ei toimi totuttuun tapaan esimerkiksi pitkän sähkökatkon tai kriisitilanteen takia? Juuri hankalimmissa tilanteissa olisi tärkeää osata toimia.

Epätodennäköisiin tilanteisiin valmistautuminen voi tuntua etäiseltä, ja erilaisten uhkien ajattelu voi huolestuttaa.

☞ On kuitenkin tärkeää tunnustaa, että myös epätodennäköisiä asioita voi tapahtua.

☞ Varautuminen ei tarkoita, että uskoisit jotakin paha varmasti tapahtuvan.

☞ Tieto ja osaaminen voivat lievittää huolta, eikä varautuminen tee uhkien toteutumisesta todennäköisempää.

Suomi.fi:n varautumisoppaasta saat ohjeita varautumiseen ja siihen, miten voit pärjätä paremmin erilaisissa tilanteissa. Jos asiat eivät joskus toimikaan totuttuun tapaan, varautuneena pärjät paremmin!

Katso lisää: [Suomi.fi/varautuminen](https://suomi.fi/varautuminen)

TAI Linkki bioissa ☞

@sisaministerio @Suomifi

Post 3 | Swedish


Klarar du och dina närstående er om vardagen inte fungerar som vanligt till exempel på grund av ett långt elavbrott eller en krissituation? Det är viktigt att kunna agera just i de svåraste situationerna.

Det kan kännas avlägset att förbereda sig på osannolika situationer, och att tänka på olika hot kan väcka oro.

- ☞ Det är ändå viktigt att förstå att även osannolika saker kan hända.
- ☞ Beredskap innebär inte att du tror att något hemskt kommer att hända.
- ☞ Kunskap och färdigheter kan lindra oron, och beredskap gör inte hoten mer sannolika.

Beredskapsguiden på Suomi.fi innehåller anvisningar om beredskap och hur du kan klara dig bättre i olika situationer. Om saker och ting någon gång inte fungerar som vanligt, klarar du dig bättre om du är förberedd!

Läs mer: [Suomi.fi/beredskap](https://suomi.fi/beredskap)

TAI Länk till guiden i bion 

@sisaministerio @Suomifi

Post 3 | English

Will you and your loved ones be able to cope if your everyday lives are disrupted due to a long power cut or a crisis, for example? It is especially important to know what to do in the trickiest situations.

Preparing for unlikely situations may seem far-fetched, and thinking about various threats may cause concern.

- ☞ However, it is important to acknowledge that unlikely things can also happen.
- ☞ Preparedness does not mean that you believe something bad will happen.
- ☞ Having knowledge and skills may alleviate concerns, and preparing does not make it more likely for threats to materialise.

The Suomi.fi preparedness guide provides instructions on preparedness and how to cope better in various situations. Even if things do not always work as usual, you will cope better when you are prepared!

See more: [Suomi.fi/preparedness](https://suomi.fi/preparedness)

TAI See link in bio 

@sisaministerio @Suomifi

Post 4 | Finnish



Sisäministeriö
Inrikesministeriet

Uusi Häiriö- ja kriisitilanteisiin varautuminen -opas on julkaistu! Opas kokoaa monien toimijoiden varautumistiedon yhteen paikkaan Suomi.fi-verkkopalveluun.

Tutustu oppaaseen → [Suomi.fi/varautuminen](https://suomi.fi/varautuminen)

@sisaministerio @Suomifi

Post 4 | Swedish

Den nya guiden Beredskap för störnings- och krissituationer har offentliggjorts! Guiden, som finns på webbplatsen Suomi.fi, innehåller beredskapsinformation från många aktörer på ett och samma ställe.

Läs guiden → [Suomi.fi/beredskap](https://suomi.fi/beredskap)

@sisaministerio @Suomifi

Post 4 | English

The new Preparing for incidents and crises guide has been published! The guide compiles information on preparedness for various operators in one place in the Suomi.fi online service.

Read the guide → [Suomi.fi/preparedness](https://suomi.fi/preparedness)

@sisaministerio @Suomifi

Post 5 | Finnish

Häiriöihin ja kriiseihin varautuminen koskee kaikkia. On tärkeää, että jokainen meistä parantaisi kykyään selviytyä poikkeuksellisissa tilanteissa.

→ Taitoja voi oppia tutustumalla Suomi.fi:n varautumisoppaaseen: [Suomi.fi/varautuminen](https://suomi.fi/varautuminen)

@sisaministerio @Suomifi

Post 5 | Swedish

Beredskapen inför störningar och kriser gäller alla. Det är viktigt att var och en av oss förbättrar sin förmåga att klara sig i exceptionella situationer. → Lär dig beredskapsfärdigheter genom att läsa guiden på Suomi.fi: [Suomi.fi/beredskap](https://suomi.fi/beredskap)

@sisaministerio @Suomifi

Post 5 | English



Sisäministeriö
Inrikesministeriet

Preparing for incidents and crises concerns all of us. It is important that we all improve our ability to cope with extraordinary situations.

→ Learn skills by reading the Suomi.fi preparedness guide: [Suomi.fi/preparedness](https://suomi.fi/preparedness)

@sisaministerio @Suomifi