

Livsviktig

HAND BOK

TÄNK EFTER FÖRE – AGERA RÄTT VID KRIS

EN LIVSVIKTIG HANDBOK

Den här handboken handlar om hur du skyddar dig och dina nära i händelse av en kris. Läs igenom den så att du är förberedd. **Spara handboken!** I den finns viktig information som du kan ha nytta av när en kris inträffar.

Förbered dig mentalt för att något kommer att hända någon gång under ditt liv. Genom att vara medveten om att du kan hamna i en nödsituation så ökar du också din förmåga att hantera den. Att vara förberedd är det bästa skyddet när någonting händer. Samhällets krisberedskap bygger på att alla tar ett grundläggande ansvar för sig själv och sin familj, samt att vi samarbetar med varandra.

Kommunerna, och andra samhällsaktörer, gör allt de kan för att hjälpa människor vid större kriser. Men samhällets resurser kommer först och främst att gå till de mest utsatta. Räkna därför med att du måste klara dig själv under en tid.



HÄR HITTAR DU MER INFORMATION OM KRIS:

- Dinsakerhet.se
- Krisinformation.se
- Trafiken.nu



113 13

Sveriges nationella informationsnummer.

Dit kan man ringa om man vill få information vid allvarliga olyckor och kriser i samhället. Det kan till exempel handla om en större storm, en influensaepidemi eller översvämning. Du kan också ringa och lämna information på 113 13.

FÖRBERED OCH FÖREBYGG

Du kan göra mycket själv för att förebygga och förbereda dig. Börja med att se över din bostad. Olyckor är inte bara bränder och stormar. Det finns risk att falla, klämma sig, skära sig och mycket mer. Försök att hitta olycksriskerna och ta bort dem om det går.

När det gäller större olyckor, naturkatastrofer eller bara ett vanligt strömavbrott, finns det mycket du kan göra för att förbereda dig. Läs igenom listorna på följande sidor och fundera över om det är något du behöver köpa hem. Fundera också på hur du ska göra när något inträffar. Gör en enkel plan och bestäm dig för var du ska förvara det du behöver.

Det är viktigt att ta reda på hur du ska få information när exempelvis telefon, radio och TV inte fungerar. Ta reda på detta innan något händer. Kontrollera att din säkerhetsutrustning fungerar och att du har fungerande batterier till den.

TÄNK PÅ DETTA:

- **Håll dig informerad** om vad som sker i samhället.
- **Var är alla aktuella telefonnummer?**
- **Gör en egen plan** över hur just du och din familj ska kunna klara av olika situationer.
- Se till så att du har **bra saker hemma** och utrustning som du vet att du kan hantera. Det finns en "Bra att ha-lista" på sida 6-7.
- **Lämna aldrig levande ljus utan uppsikt.**

- **Håll tändstickor borta** från de mindre barnen.
- **Förbered** för hur du ska kunna utrymma bostaden om det brinner.
- **Följ tillverkarens rekommendationer** vad gäller bränslemängd när du eldar i spisar och kaminer.
- **Prova brandvarnarna** regelbundet och byt batteri en gång om året.
- **Kontrollera elsladdar** regelbundet så att de inte skadats. Laga trasiga elsladdar och kassera eller reparera trasiga elektriska apparater.
- **Stäng av TV:n** med knappen och inte bara med fjärrkontrollen.
- **Lämna inte** torktumlare, diskmaskin eller tvättmaskin igång när du lämnar ditt hem eller under natten.
- **Ladda inte** elutrustning i sängar och soffor. De kan börja brinna. Ta bort laddaren från eluttaget när du laddat klart.
- **Såga ner träd** som står för nära huset eller som är gamla eller sjuka.
- **Lämna inte värdesaker** (exempelvis kamera, mobil eller väska) kvar i din bil. Varje år sker flera bilinbrott. **Det räcker inte att gömma sakerna i bilen!**
- Om du bor i områden som ofta översvämmas när det regnar mycket bör du ta hänsyn till det när du utformar din bostad, t.ex. när det gäller inredning av källare. **Ställ inte värdefulla föremål direkt på golvet.** Sätt tvättmaskiner och kyl- och frysskåp på förhöjningssocklar om de är placerade i källaren. Du kan också behöva skaffa en egen pump för att snabbt kunna pumpa undan vattnet.



BRA ATT HA-LISTA:

- **Mat för en vecka** – konserver, torrvaror och frystorkad mat. Det bör vara mat som inte kräver kylskåp för att hålla sig fräsch och som inte kräver el för att tillredas.
- **Konservöppnare**
- **Vattendunk** med skruvkork.
- **Vattenreningstabletter** som du kan köpa på apoteken.
- **Flaskvatten**
- **Termos**
- **Campingkök** med bränsle.
- **Engångsservis**
- **Fotogen- eller spritlampa**, gärna med samma bränsle som campingköket.
- **Ficklampor** med extra batterier. Ju större bostad och ju fler som bor där, desto fler ficklampor behöver du.
- **Stearinljus**
- **Tändstickor** och/eller tändare.



- **Fotogen- eller gasolvärmare** med bränsle.
- **Ved** om du har eldstad.
- **Brandvarnare.** Minst en fungerande brandvarnare på varje plan i bostaden och i rum där personer sover.
- **Eldsläckare** med 6 kg pulver.
- **Brandfilt**, eller något annat att täcka över en mindre brandhärd med.
- **Batteriradio** med extra batterier. Det är bra att skaffa en radio redan nu. Vid ett strömbrott vill många köpa på en gång och då tar de slut.
- **Första förbandslåda** samt vanliga receptfria mediciner.
- Är du beroende av **medicin?** Ha tillräckligt med medicin hemma så att du klarar dig upp till en vecka.
- **Varma kläder**
- **Sovsäckar** eller extra filter.
- **Reflexväst**, ficklampa och liten spade i bilen.

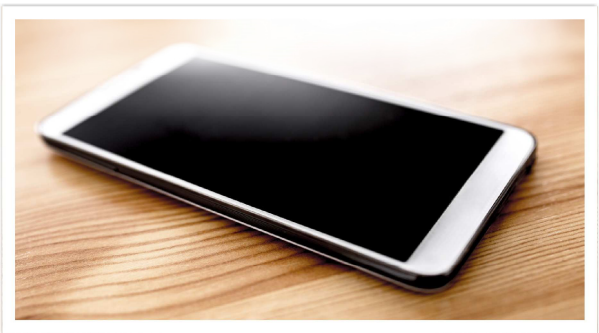


ICE – IN CASE OF EMERGENCY

ICE är ett nödnummer som du kan lägga till i kontaktlistan i din telefon. Det är en hjälp till räddningspersonal och en försäkring för dig själv. Om du hittas akut sjuk eller skadad kan ett telefonnummer med bokstavskombinationen **ICE** i din mobiltelefons adressbok få en avgörande betydelse.

ICE står för *In Case of Emergency*, vilket man kan översätta med "I nödfall". Tanken är att du lägger in **ICE** som ett namn i mobilens telefonbok, med numret till en nära anhörig som kan nås om du själv råkar ut för något och inte är kontaktbar. På så sätt kan räddningspersonal snabbt nå närmast anhörig för att få viktiga besked om du lider av någon sjukdom eller tar någon speciell medicin.

Kom ihåg utlandsprefixet, +46, så att det fungerar även när du är utomlands. Tänk också på att informera den, eller de, personer som du lagt in som kontaktpersoner.



8

OM DU HAR DJUR

- **Se till att ha torrfoder hemma** så att djuren klarar sig flera dagar om du inte kan köpa ny mat.
- **Ta in dina djur om oväder är på väg.** Ta bort lösa föremål som djuren kan skada sig på.
- Blir det brist på vatten, och du har kommunalt vatten, ser kommunen till att det finns vatten att hämta till människor. **Detta gäller inte dina djur!** Se alltså till att ha så pass mycket vatten upptappat eller i egen brunn att dina djur klarar sig.
- Träna djuren på att gå ut ur stallet genom nödutgångarna. **Ha evakueringsgrimmor lättåtkomliga.**
- **Ha eventuellt en skylt på din bostad** där det framgår att det finns djur på fastigheten så att räddningstjänst och polis ser det.
- Var förberedd på hur du löser situationen i ditt stall **om elen försvinner.**



9

NÄR **KRISEN** INTRÄFFAR

Vid en nödsituation där det finns risk för att liv, hälsa, egendom eller miljö hotas allvarligt ring 112. Beskriv vad som hänt och var hjälp behövs. **Ring inte 112 i onödan.**

Håll dig informerad. Lyssna på din lokala radiokanal, se vad som står på kommunens webb och sociala medier.

Kontakta 113 13 för att ge och/eller få information.

Lyssna på instruktioner du får, såsom att till exempel stanna inomhus.

Behåll lugnet. Tänk igenom situationen och planera vad du kan göra själv för att minska hur krisen påverkar dig.

Ta kontakt med grannar, vänner och familj – hjälp varandra. Blir ni utsatta – **ha tålamod**. Alla får hjälp men inte på en gång.

Har du speciella kunskaper eller något annat som kan vara till nytta för andra – kontakta din kommun.



- Lyssna på radion.
- Ta det lugnt.
- Ring 112 om liv och egendom är i fara.
- Ring 113 13 om du vill få information vid allvarliga olyckor och kriser i samhället. Du kan också ringa till 113 13 för att lämna information om en händelse.

OLIKA **KRISER**

NÄR DET BRINNER

Brinner olja på spisen, lägg på ett lock.

Brinner tyg, trä eller papper, försök släcka om elden är liten och du tror att du kan själv.

Riskera inte livet. Är du osäker, utrym och ring 112.



NÄR DU SAKNAR EL

Maten förstörs. Var noga med vad du äter så du inte blir sjuk. **Öppna inte kylskåpet i onödan.**

Om du har frysklampar i frysen kan du lägga dem i kylskåpet för att behålla kylan. Är det frysgrader ute kan du frysa om klamparna utomhus och på så sätt hålla kylskåpet kallt.

Tänk på att när elen försvinner, så kommer också vattenpumpar, värmeanläggningar och telefoner snart att sluta fungera eftersom de kräver el.

Försök ta reda på hur länge elen ska vara borta. Lyssna på batteriradio eller titta på elbolagets webb.



NÄR DU SAKNAR VÄRME

Använd bara ett rum, gärna ett som ligger i söderläge. Lägga mattor på golvet. Häng för fönster. Stäng dörrar till övriga huset.

Använd endast ljus och värmekällor som är avsedda för att användas inomhus! En kolgrill är tex. livsfarlig inomhus på grund av kolmonoxidutsläppen!

Försök ta reda på hur länge värmen ska vara borta.

Har du fjärrvärme, lyssna på radion eller kontakta din fjärrvärmeleverantör.



NÄR DU SAKNAR VATTEN

Spara på det vatten du har. Använd engångsservis och engångsbestick.

Om du hämtar vatten i vattendrag, koka det först i fem minuter innan du använder det. Du kan också använda vattenreningstabletter.

Har du kommunalt vatten, kontakta din kommun. Då får du information om var det finns vatten att hämta.

Om du har vatten i kranarna men får information om att vattnet är förorenat ska du följa de råd som kommunen lämnar via radio och webb.



NÄR DU SAKNAR TELEFON OCH INTERNET

Går strömmen slutar din fasta telefon att fungera efter 4–6 timmar. Mobiltelefonnätet fungerar under 6–8 timmar vid strömavbrott.

Ring inte kommunen för att meddela om du eller någon anhörig har trygghetslarm.

Beroende på vilket larmsystem du har ska du ha fått information om vad som sker när internetuppkoppling saknas.



NÄR DET BLIR OVÄDER

Försök hålla dig inomhus.

Är ett oväder på gång, plocka bort lösa saker utomhus. Då minskar risken för skador av föremål som kan flyga omkring.

Åk inte ut bara för att titta på ovädret. Många människor skadas varje år för att de "ovädersturistar".

När det snöar, ta reda på om vägarna går att köra på innan du ger dig ut. Lyssna på radion eller gå in på www.trafiken.nu. Se också till att du är klädd så att du klarar dig även om du måste lämna bilen och gå en bit.



VID STÖRRE OLYCKOR

Hör du varningssirenen **VMA**, allmänt kallad Hesa Fredrik, (lång signal, kort uppehåll, lång signal) **håll dig inomhus**. Stäng dörrar, fönster och ventiler och lyssna på radio.

Åk aldrig till olycksplatsen.

Ring 113 13 för information, läs på kommunens webb eller sociala medier och lyssna på radio.

Ring 112 om du är i direkt fara.



VID HJÄRTSTOPP

Om någon i din närhet faller ihop och du misstänker hjärtstopp kan du rädda liv. Lär dig hur man ska göra genom att gå en kurs eller genom att söka information på internet. På många platser i våra kommuner finns hjärtstartare. De märks ut med symbolen här intill.

Alla kan använda en hjärtstartare

Maskinen talar om för dig hur du ska göra. Hjärtstartaren analyserar hjärtrytmen hos den drabbade och avgör också om maskinen behövs. Var inte rädd för att använda hjärtstartaren då det faktiskt inte går att göra fel.



Och det är viktigt att agera snabbt! Om hjärt-lungräddning och hjärtstartare sätts in inom tre till fem minuter överlever 50–75 procent av de drabbade. Chansen att överleva minskar med tio procent för varje minut som går.

UNDERVATTENSTRÖMMAR

Runt Skånes kuster, och särskilt på Österlen, är undervattensströmmar vanliga. De uppstår när det är pålandsvind och ytvattnet blåser in mot stranden. När vallnet når land tar det enklaste vägen lillbaka, till exempel där botten är lös. Det bildas gropar och rännor i sanden där underströmmen går. Den som badar känner ett drag runt benen. Draget är ibland så starkt att man inte kan stå emot utan förs ut från stranden.

Varje år drunknar människor på grund av undervattensströmmar. **Undvik att bada då det är pålandsvind och höga vågor.** När man badar är det en god tumregel att alltid gå, inte simma, när man går i. Då känner du eventuella strömmar i god tid innan du kommit för långt ut. **Försök inte gå in om du hamnar i en ström.** Strömmen är starkare på botten än på ytan. Det är alltså lättare att simma i en ström än att gå.



Om du ändå fastnar i en undervattensström ska du inte försöka simma i riktning mot stranden. **Låt strömmen föra dig en bit ut och försök sedan simma längs med stranden tills du kommit ur strömmen.** Då är det lättare att simma in mot stranden igen.

LIVSVIKTIGA TELEFONNUMMER VID KRIS

- SOS Alarm:..... 112
- Polis:..... 114 14
- Info vid olyckor/kriser:..... 113 13
- Räddningstjänsten (icke akuta kriser):..... 010-110 25 00
- Simrishamns kommun:..... 0414-81 90 00
- Sjöbo kommun:..... 0416-270 00
- Tomelilla kommun: 0417-180 00
- Ystads kommun:..... 0411-57 70 00
- Giftinformation:..... 08-33 12 31
- Sjukvårdsrådgivning:..... 1177
- SOS International:..... 0045 7010 50 50
- Lasarettet i Ystad:..... 0411-99 50 00



Denna handbok är ett samarbete mellan:



Produktionsår: 2016