

Hur förberedd är du om elementen kallnar och kylan blir varm?

Vid en allvarlig storm, it-störning eller väpnad konflikt kan det vi tar för givet sluta att fungera. Därför är det bra att vara förberedd. Det viktigaste är att ha mat, dricksvatten, värme och möjlighet att ta emot viktig information. Om krisen eller kriget kommer behöver vi alla hjälpas åt.

Ett gemensamt ansvar

De allra flesta av oss är vana vid att samhällets service och tjänster nästan alltid fungerar. Sverige är också tryggare än många andra länder. Men det finns hot mot vår säkerhet och självständighet. Om du är förberedd bidrar du till att vi bättre klarar en svår påfrestning.

Ett varmare klimat gör att stormar, översvämningar och skogsbränder blir vanligare. Oroligheter i omvärlden kan påverka importen och ge brist på livsmedel och mediciner. En allvarlig smitta med många sjuka kan ge brist på personal i viktiga verksamheter. Störningar i it-system kan påverka elförsörjningen.

Din kommun ansvarar för att bland annat vattenförsörjning, äldreomsorg, räddningstjänst och skola fungerar även vid en samhällskris. Men du behöver också förbereda dig på att kunna hantera en besvärlig situation, oavsett vad som har orsakat den. Vänd på bladet så får du tips på vad som kan vara bra att ha hemma.

Planera din hemberedskap

Vid en samhällskris kommer hjälpen först att gå till dem som bäst behöver den. De flesta måste vara beredda på att klara sig själva en tid. Planera för några dagar, upp till en vecka eller längre om du har möjlighet. Anpassa din hemberedskap till vad som passar just dig och dina nära. Gå ihop om vissa saker, och prata med anhöriga och grannar om hur ni kan förbereda er tillsammans.

Tips!

I broschyren **Om krisen eller kriget kommer** kan du läsa mer om hur olika samhällskriser kan påverka din vardag och vad du själv kan göra och tänka på för att vara bättre förberedd.

Broschyren finns att beställa på svenska. I digitalt format finns den på flera olika språk och som lättläst. Informationen finns också inläst på svenska och engelska, på teckenspråk och i punktskrift. Scanna QR-koden för att komma till broschyren på svenska.



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap

Hur förberedd är du?

Här får du allmänna tips på sådant som är bra att ha hemma vid en samhällskris. Använd just det som passar dig och dina nära, gå ihop om vissa saker och låna av varandra.

- Radio som drivs med batterier eller med vev/solceller. Tillgång till bilradio.
- Ficklampa och pannlampa med extra batterier.
- Rena dunkar och flaskor att förvara och hämta vatten i.
- Mat som klarar förvaring utan kyl/frys och som kan ätas direkt eller lagas till utan vatten.
- Stormkök och bränsle. Använd helst utomhus.
- Sovsäckar, filter och varma kläder, underställ i ull.
- Tändstickor.
- Stearinljus, värmeljus.
- Fotogenlampa och bränsle, till exempel lampolja eller fotogen. Tänk på att ha god ventilation.
- Alternativ värmekälla som drivs av fotogen, gasol, diesel eller ved.
- Husapotek och hygienartiklar (till exempel våtservetter).
- Extra batterier, laddade powerbanks.
- Kontanter om betalningssystem går ner.
- Papperslista med telefonnummer till familj, anhöriga, grannar, kommun, räddningstjänst, elleverantör, sjukhus.



Vatten

Rent dricksvatten är livsnödvändigt. Räkna med minst tre liter per vuxen och dygn. Om du är osäker på kvalitén behöver du kunna koka vattnet.

Mat

Det är viktigt att ha mat hemma som ger tillräckligt med energi. Använd hållbar mat som kan tillagas snabbt, kräver liten mängd vatten eller som kan ätas utan tillagning.

Värme

Om elen försvinner under en kall årstid blir bostaden snabbt utkyld. Samlas i ett rum, häng filter för fönstren, täck golvet med mattor och bygg en koja under ett bord för att hålla värmen. Tänk på brandfaran om du har levande ljus.

Kommunikation

Vid en allvarlig händelse behöver du kunna ta emot viktig information från ansvariga myndigheter, främst via Sveriges Radio P4 och Sveriges Television. Du kan också gå in på krisinformation.se eller ringa informationsnumret 113 13. Vid akuta behov måste du kunna larma 112. Tänk också på att du behöver kunna ha kontakt med dina anhöriga.