



Så här klarar du dig i tre dygn

– förbered dig



Klara dig själv i tre dygn

72 timmar

Sverige är ett modernt land där de flesta av oss lever ett säkert och tryggt liv med alla tänkbara bekvämligheter. Men ett modernt samhälle är också ett sårbart samhälle.

Hur beredd är du om något skulle hända?

Den svenska krisberedskapen bygger på att alla tar ett gemensamt ansvar för vårt lands och för vår egen och våra anhörigas säkerhet. Det egna ansvaret innebär att du ska vara förberedd på att kunna hantera en svår situation och klara de omedelbara behov som kan uppstå.

När det inträffar en större katastrof eller en mindre kris kan det ta dagar innan vi är tillbaka till att samhällets service fungerar normalt igen. Hur gör du då? Om du är utan ström. Utan värme. Om det inte finns mat i butikerna.

Tänk efter före

Att kunna klara några dygn utan el, vatten eller mat är ingen lätt situation. Men de flesta av oss kan klara det om vi tänker efter före. Om de flesta av oss klarar de första akuta dyggen underlättar det för de mest nödställda. Då kan samhällets resurser användas för att hjälpa svaga och utsatta människor, till exempel äldre, sjuka och barn.

Checklista

Vid kriser finns en risk att du måste klara dig utan till exempel värme, belysning, vatten och mycket annat. Här har vi samlat tips på hur du kan förbereda dig och vad som kan vara bra att ha hemma.

Krislåda

Vatten och mat

- × Vattenflaskor (olika storlekar)
- × Mat som klarar rumstemperatur
- × Campingkök med bränsle
- × Utomhus kan du använda en grill



Värme och ljus

- × Alternativ värmekälla, om möjligt
- × Ficklampa med extra batterier
- × Stearinljus, värmeljus och tändstickor
- × Varma kläder och filtar



Information

- × Radio med batteri
- × Telefonlista på papper med viktiga nummer

Övrigt

- × Husapotek med det viktigaste för dig
- × Hygienartiklar
- × Kontanter



Vatten

En vuxen bör normalt få i sig cirka tre liter vätska om dagen genom mat och dryck.

Matförråd

Det mesta i matförrådet ska kunna lagras utan kyl eller frys och vara lätt att tillaga.

Viktiga telefonnummer

Nödnummer, SOS	112
Polis	114 14
Nationellt informationsnummer vid kris	113 13
Sjukvårdsrådgivningen	1177
Ale kommun växel	0303–33 00 00

Viktigt meddelande till allmänheten

Viktigt meddelande till allmänheten (VMA) är en varningssignal för allmänheten (kallas också Hesa Fredrik).

Varningssignalen hörs i 7 sekunder. Sedan följer 14 sekunders tystnad. Därefter låter den igen.

När faran är över hörs en längre signal på 30 sekunder.

Vad du bör göra när larmet går

- ✘ Gå inomhus!
- ✘ Stäng dörrar, fönster, ventiler och fläktar.
- ✘ Lyssna på radio (P4) eller se på TV (SVT eller TV4) för information.
- ✘ Titta på www.krisinformation.se samt www.ale.se.