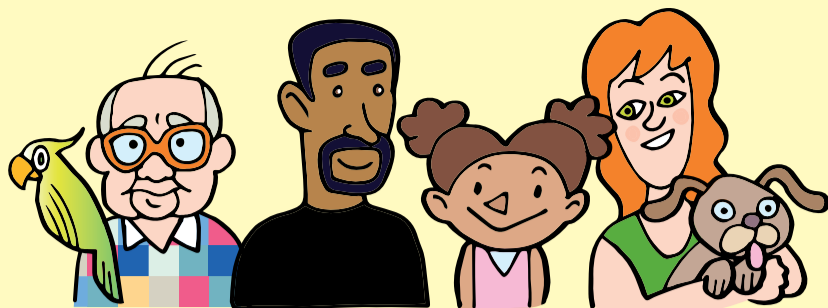


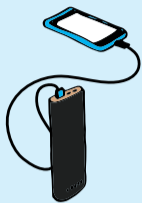
Din krisberedskap

Vilka särskilda risker finns i vårt närområde? Är det översvämning, farliga utsläpp, elavbrott och svårigheter med framkomlighet vid extremt väder eller är det något annat?



VIKTIGA TELEFONNUMMER:

(Mobilen kan ha laddat ur så att du inte kommer åt telefonnummer.)



112 bara i akuta lägen

114 14 polisen

113 13 för att lämna eller få information vid allvarliga olyckor och kriser

1177 sjukvårdsupplysningen

Veterinären.....

Vårdcentralen.....

Kommunen.....

Kollektivtrafiken.....

Närmast anhöriga m. fl.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

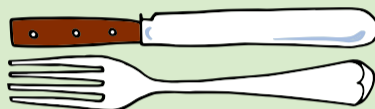
.....

VÅRA MEDICINER OCH FÖRSTA HJÄLPEN:

Skriv här:



RESERVMAT. DET HÄR TYCKER VI OM:



Skriv här:

VEM KAN TA HAND OM VÅRA HUSDJUR? Skriv här:

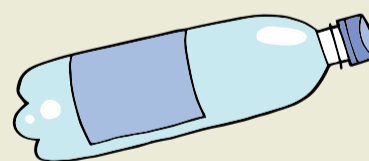


MAT TILL VÅRA HUSDJUR UNDER EN TID: Skriv här:



HUR MYCKET VATTEN GÅR ÅT I FAMILJEN

VARJE DAG? Räkna med minst tre liter per person och dag plus vatten till hygien och disk. Glöm inte husdjuren! Skriv här:



CHECKLISTA:

- Värme kamin, sovsäck, filter, varma kläder
- Ljus ficklampa, stearinljus, lyktor, tändstickor
- Mat, till människor och djur..... reservmat och reservkök
- Vatten..... dunkar, vattenreningsmöjlighet
- Hygienartiklar..... våtservetter, toalettpapper, plastpåsar, sopsäckar
- Radio som inte är beroende av elnätet..... batterier
- Kontanter

Fler checklistor finns på dinsakerhet.se

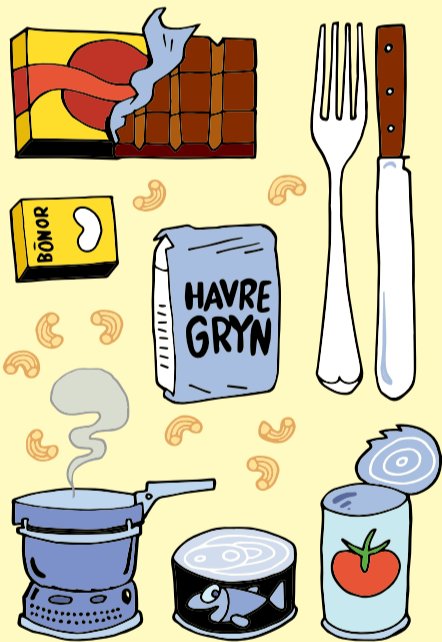
Svenska Blå Stjärnan är en frivillig försvarsorganisation som har fått regeringens uppdrag att informera landets medborgare om hur de kan stärka sin hemberedskap vid händelse av svåra samhällsstörningar.



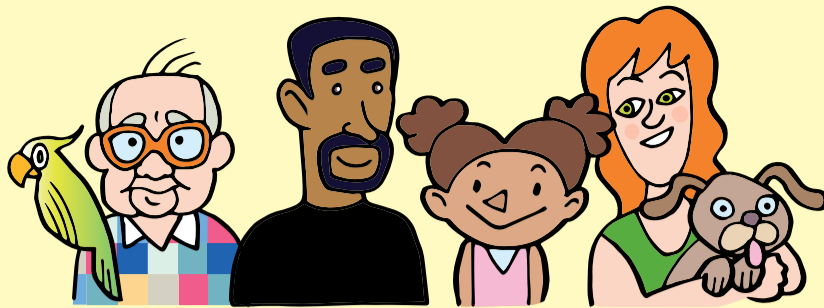
Svenska Blå Stjärnan verkar för ett gott djurskydd och en god djurhållning i såväl vardag som vid kriser och katastrofer. Vi behöver bli fler! Bli medlem du också. www.svenskablastjarnan.se



EL OCH VÄRME. Ett längre el-avbrott är den troligaste orsaken till allvarliga problem för allmänheten, eftersom vi är så beroende av ett fungerande elnät. De flesta värmesystem är beroende av el. Ha en reservvärmekälla hemma, till exempel en gasolvärmare, fotogenkamin eller spritvärmare. Värm bara upp ett rum. Klä dig varmt. Sätt upp ett tält inomhus eller bygg en koja till exempel genom att täcka ett stort bord med filtar och mattor som ni kan vara under för att hålla värmen. Se till att ha alternativa ljuskällor hemma som fotogenlampor, värmeljus och ficklampa. Glöm inte att ha tändstickor och bränsle hemma.



MAT. När du är hungrig blir du matt och du tänker sämre. Utan el blir maten i kylskåpet och frysen snabbt dålig. Vintertid kan du förvara maten utomhus. Förbered ett matförråd med till exempel helkonserver, torrvaror som torrmjolk, pulversopor, gryn, couscous och pasta, hårt bröd och bönor. Maten ska räcka till alla i hushållet under en tid – beroende på vad som hänt. Tips på mat till krislådan finns bland annat på dinsakerhet.se. Använd maten i förrådet och fyll på med ny så att varorna inte blir för gamla. För att kunna laga mat utan el behöver du ett campingkök med bränsle eller liknande. Är det strömavbrott fungerar inte kortbetalningssystemen i butikerna. Därför är det bra att ha kontanter hemma.



Klara krisen!

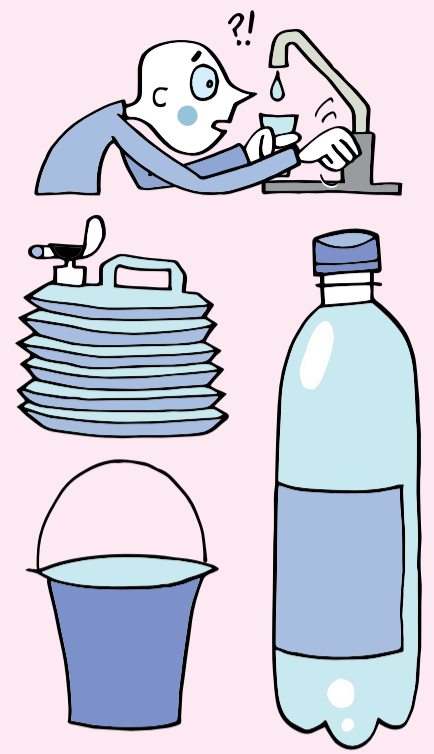
Du och din familj bör klara er utan samhällets hjälp under en tid vid ett långt och omfattande elavbrott, naturkatastrof eller annan samhällsstörning. Därför bör du ha tänkt igenom de behov du, din familj och dina djur har vid olika situationer för att vara förberedd. Men det räcker inte med att tänka – se till att ha nödvändiga varor och utrustning hemma och öva på olika situationer.



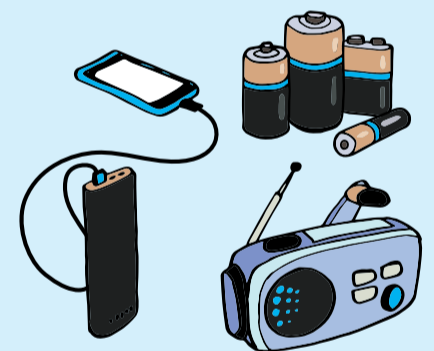
HYGIEN. Våtservetter och handsprit behövs när det är ont om vatten. Går inte toaletten att använda kan du placera en plastpåse i toan och bajsas i den, knyta ihop och slänga eller förvara ute. Kissa om möjligt utomhus. Ha ett välfyllt första hjälpen-kit, värktabletter och de mediciner som används av dem som bor i hushållet.



TA HAND OM HUSDJUREN. Du behöver ha ditt djurs dagliga matranson för en tid och rotera förrådet så att fodret inte blir gammalt. Tänk på att ditt djur ska ha tillgång till vatten och värme. Har du en bur, väska eller något annat att transportera ditt husdjur i om det blir nödvändigt?



VATTEN. Utan el – inget vatten och utan vatten klarar du dig inte länge. En person behöver tre till fem liter vatten per dag. Dina djur behöver också dricka. Kommunen kan ställa ut vattentankar där du får hämta vatten. Därför behöver du ha rena dunkar, hinkar med lock eller PET-flaskor hemma. PET-flaskor med vatten kan du förvara i frysen som vattenreserv och som kylklampor. I ett nödläge kan du hämta vatten ur sjöar, bäckar och andra vattendrag. Vattnet i toalettens tank kan också användas. Sådant vatten behöver alltid renas genom kokning eller vattenreningemedel.



INFORMATION. Det är ditt ansvar att skaffa information och hålla dig underrättad om vad som händer. För att informera eller varna allmänheten om kritiska situationer skickas VMA, Viktigt Meddelande till Allmänheten, via Sveriges Radio, UR, SVT, TV 4, Kanal 5 och Kanal 9. Har strömmen gått behöver du en radio som går på batterier, solceller eller vev, alternativt bilens radio. Köp ett extra batteri, en powerbank, till mobilen. Den kan du även använda för att ladda läsplattan och datorn. Sök information på sajter och i sociala medier, men var källkritisk! Är avsändaren pålitlig? Myndigheterna publicerar aktuell krisinformation på krisinformation.se



Läs mer på:
svenskablastjarnan.se
krisinformation.se