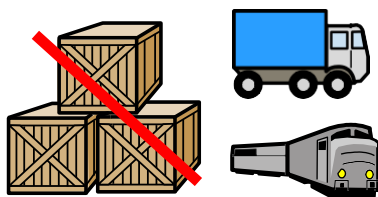




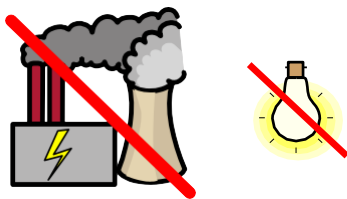
Värme, el och vatten kan sluta fungera



En kris kan påverka vår vardag och samhälle.

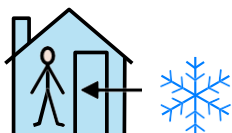


Krig i andra länder kan bland annat göra att mat och andra varor inte kommer till Sverige.

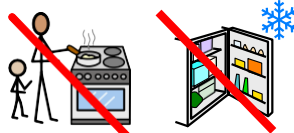


Störningar i IT-system kan påverka elektriciteten.

Detta kan hända i Sverige:



Värmen inomhus försvinner



Det blir svårt att laga mat & hålla maten kall



Mat och andra varor tar slut i affären



Vattnet slutar fungera i kranar eller toaletten



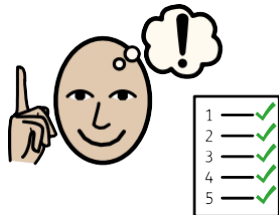
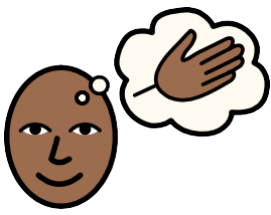
Bilen går inte att tanka

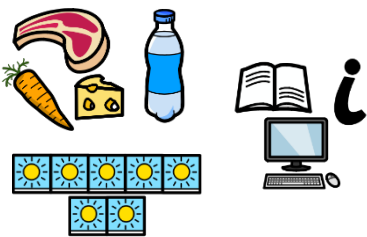


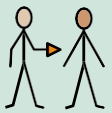
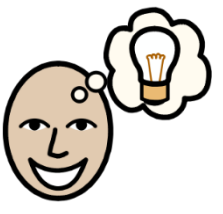
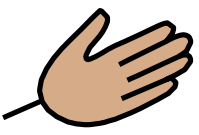
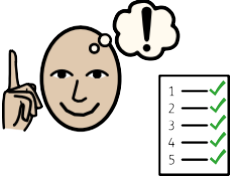
Bankkort och betalkort fungerar inte

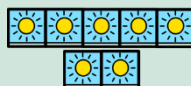
 Telefoner och internet fungerar inte	 Inga bussar, tåg eller tunnelbanor går	 Svårt att få tag i medicin, sprutor mm
---	---	---

 Hur	 förbereder	 du dig	 på en kris?
--	---	---	--

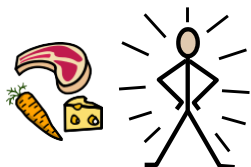
	Din kommun har ansvar för äldreomsorgen, skolan och räddningstjänsten (polis, brandkår och ambulans).
	Kommunen hjälper så alla får vatten.
	Är man förberedd för en kris är det enklare att klara en svår situation.
	När man är förberedd kan man hjälpa andra som kanske inte klarar sig lika bra.

	Det viktigaste är att ha mat och vatten så att du klarar dig i en vecka. Det är också viktigt att ha tillgång till viktig information.
---	--

    Tips för att förbereda dig hemma	
	Det kan vara skillnad på hur du förbereder dig beroende på om du bor på landet eller i stan, i hus eller lägenhet.
	Här kan du läsa och få tips som är bra för alla. Använd de tips som passar dig, din familj och vänner.
	Hjälp gärna varandra, ha till exempel saker tillsammans eller låna av varandra.
	Det är bra att börja förbereda sig redan nu!
	Här kommer några listor med tips på saker som är bra att tänka på.



Ha mat hemma för en vecka.



Det är viktigt att ha mat hemma som ger energi.
Använd mat som håller länge och som du snabbt kan tillaga.



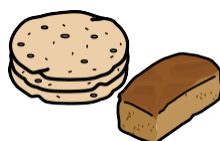
Det är bra om du har mat som du kan laga med bara lite vatten eller som du kan äta utan att tillaga.



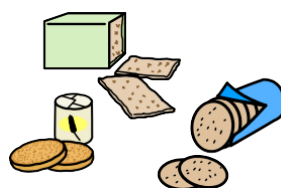
Exempel på bra mat att ha hemma:



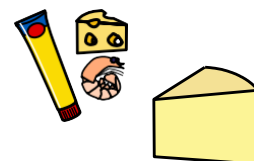
Potatis, kål,
morötter & ägg



Bröd med lång
hållbarhet



Knäcke, kex &
skorpor



Pålägg på tub &
hårdost



Havredryck &
sojadryck



Matolja, pasta, ris
& gryn



Färdigkokta linser
& bönor



Konserver med
kött & fisk



Konserver med
soppor & kräm



Dryck som står sig
i rumstemperatur



Kaffe, honung
choklad & te



Energibars, frön &
nötmix



Vatten



Rent dricksvatten är nödvändigt för att leva.
En vuxen person behöver minst 3 liter vatten per dygn (24 tim).



Du behöver kunna koka vattnet om du är osäker på om det är rent.



Om toaletten inte skulle funka: Sätt hållbara plastpåsar i toaletten. När de är fulla tar du bort påsarna och slänger dem.



Var noga med att tvätta händerna för att inte sprida bakterier och sjukdomar.

Tips hur du kan förvara vatten:



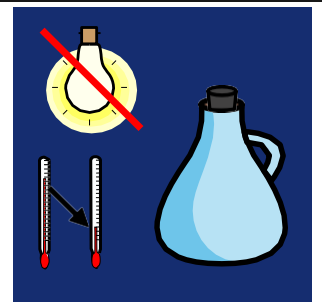
Frys vatten i PET-flaskor (ej fullt så de spricker i frysen)



Frys vatten i hinkar med lock



Använd dunkar för att hämta vatten, gärna med kran



Ställ vattendunkarna mörkt och svalt



Värme



Om elen försvinner när det är kallt blir det snabbt kallt inomhus.

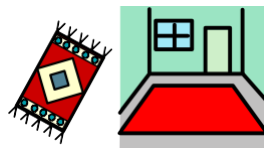
Gör såhär för att hålla värmen:



Samla alla i ett rum



Häng filtar för fönstren



Lägg mattor på golvet



Bygg en koja under ett bord



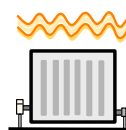
Använd varma ytterkläder



Använd filtar & liggunderlag

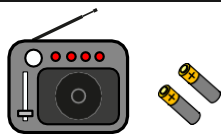


Ha gärna ljus och tändstickor hemma



Ha gärna en extra värmare

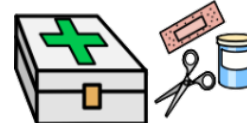
Andra saker som kan vara bra att ha hemma:



Radio som drivs med batteri



Uttagna pengar i sedlar & mynt



Husapotek och första hjälpen kit



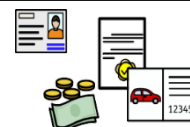
Ficklampa som drivs med batterier



Konservöppnare

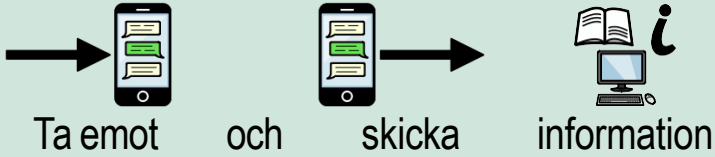
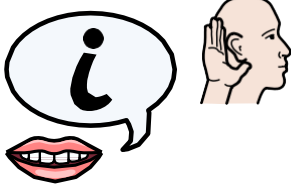
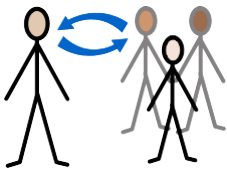


Bensin/diesel i tanken på bilen



Utskrivna viktiga dokument

 Extra batterier	 Våtserveletter & handsprit	 Extra mediciner	 Blöjor & mensskydd
--	---	---	---

 Ta emot och skicka information	
	När det händer något allvarligt behöver du kunna ta emot viktig information från myndigheter.
P4 	Viktig information kommer spelas upp från Sveriges Radios kanal - P4.
	Du behöver också kunna följa information på internet, i tidningar och på tv.
	Du behöver kunna ha kontakt med familj och vänner.
	Om något akut händer behöver du kunna kontakta polis, räddningstjänst eller sjukvård.