



# Min krisplan

Hemberedskap

# Mat

Planera för att du och din familj ska klara er i minst en vecka på egen hand.

## Utrustning

	Friluftskök
	Bränsle till friluftskök
	Tändare, tändstickor, tändstål

	Brandfilt
	Brandsläckare

## Maten

Tänk på att maten ska kunna förvaras i rumstemperatur, gå snabbt att tillaga utan så mycket vatten samt innehålla bra med energi för att du ska må bra.

Tips! Planera för att använda den maten som blir dålig snabbt först. Börja t.ex. med maten i kyl och frys om det inte skulle finnas ström. Sedan fortsätter du med torrvaror och konserver.

## Tillaga maten inomhus

Om du lagar mat på ett friluftskök inomhus är det viktigt att du tänker på din egen och andras säkerhet genom att minska brandrisken och tänka på ventilationen. Tänd inte ditt friluftskök under köksfläkten på grund av brandrisken. Ha en brandfilt/brandsläckare nära tillhands medan du lagar maten.



## Veckomeny 7 dagar

	Frukost	Lunch	Middag	Mellanmål & snacks
Dag 1				
Dag 2				
Dag 3				
Dag 4				
Dag 5				
Dag 6				
Dag 7				



# Vatten

Rent dricksvatten är livsviktigt! Vattnet i kranen kan snabbt ta slut och det är viktigt att man har planerat för en reserv. En människa behöver 3-5 liter vatten om dagen för att dricka, laga mat och hantera sin bashygien. Vid ansträngande aktivitet, sjukdom eller till exempel amning kan den dubbla mängden vatten behövas. Planera så att ditt hushåll klarar sig i minst en vecka utan rinnande vatten i kranen.

**Räkneexempel för ett hushåll med 4 personer:**

**4 personer x 5 liter vatten x 7 dygn = 140 liter vatten**

Hur mycket vatten behöver ditt hushåll? \_\_\_\_\_

Hur mycket vatten har du lagrat? \_\_\_\_\_

## Utrustning

	Lagrat vatten
	Vattenrening
	Friluftskök

	Rena vattendunkar
	Rena vattenflaskor

## Att koka vatten

Det säkraste sättet att rena vatten från bakterier, virus och parasiter är att koka upp vattnet i en kastrull tills det bubblar KRAFTIGT.

## Att lagra vatten

Använd väl rengjorda flaskor eller dunkar, fyll på med dricksvatten av bra kvalitet, förvara mörkt och så svalt som möjligt. Du kan också lagra vatten i din frys. Ett enkelt sätt är att återanvända PET-flaskor och frysa in. Dessa kommer fungera som frysklampor och hålla frysen kall lite längre om strömmen går.



# Sjukvård och hygien

Vad ditt hushåll behöver planera för sjukvård och hygien är högst individuellt. Börja med att inventera eventuella sjukdomar och individuella behov.

## Behovshantering

Vem/ vad/ åtgärd:

---

---

---

---

Vem/ vad/ åtgärd:

---

---

---

---

Vem/ vad/ åtgärd:

---

---

---

---

Vem/ vad/ åtgärd:

---

---

---

---





# Värme

När vi blir nedkylda blir vi mindre rörliga och tänker sämre. Därför är det viktigt att kunna hålla sig varm i en kris.

## Hemmet

Våra bostäder blir snabbt kalla om uppvärmningen slutar fungera. Att vistas i en bostad utan uppvärmning är en stor påfrestning.

- Samla alla personer i samma rum så hjälps ni åt att hålla värmen. Håll dörrarna stängda mellan era rum
- Golven blir kalla först. Lägg ut mattor, madrasser och filtar för att minska kylan underifrån
- Täta fönster- och dörrspringor med filtar, tejp eller plast. Du vill behålla så mycket värme som möjligt inomhus
- Plocka fram alternativa värmekällor
- Säkra utrymningsvägar och ventilation
- Bygg en koja att sova i
- Rör på dig med jämna mellanrum

Tänk på brandrisken. Lämna inte en öppen spis, tända ljus, gasol- eller fotogenkaminer brinnandes utan uppsikt över natten eller om du lämnar hemmet. Ha alltid en brandsläckare och brandfilt i närheten.

## Utrustning

	Golvisolering (mattor, filtar m.m)		Tändstickor/Tändare
	Kraftig tejp		Värmeljus och blockljus
	Alternativa värmekällor		Braständare
			Sovsäck

## Klädsel

Tänk vinterkläder! Klä dig i lager på lager även inomhus.

<b>Baslager</b>	Ett bra underställ närmast kroppen
<b>Mellanlager</b>	Som mellanlager används ofta ull eller syntetmaterial som fleece. Mellanlager används för att reglera din kroppstemperatur
<b>Ytterlager</b>	Det tredje lagret kallas ytterlager, dess funktion är att primärt hålla dig torr och skydda dig mot vind
<b>Förstärkningslager</b>	Hit brukar stora dunjackor och tjockt fodrade kläder räknas

Om du rör på dig kommer du att bli varm. Tänk på att hela tiden reglera din klädsel så du inte blir för varm och börjar svettas. Det är viktigt att hålla sig torr.

## Klädlista

	Underställ		Mössa och handskar
	Tjockare tröja		Varm jacka
	Regnkläder		



# Kommunikation

I en kris är det viktigt att du kan hålla dig informerad om vad som händer, vad ansvariga myndigheter gör och vad du själv förväntas göra.

Rykten sprids snabbt i en kris, både medvetet och omedvetet. Var uppmärksam och ifrågasättande till information från källor du inte känner igen.

## Informationskällor

### Sveriges Radio P4

Radio är det enklaste sättet att hålla sig uppdaterad under en kris. Sveriges Radio P4 är Sveriges beredskapskanal. Där får du veta viktiga detaljer om hur läget är i samhället, lokala väderprognoser, var du kan hämta vatten, vart du kan bege dig om du behöver hjälp eller om det är en evakuering på gång. Sveriges Radio P4 sänder även om det är strömavbrott.

Frekvens för Sveriges Radio i ditt område: \_\_\_\_\_

### Kommunens webbplats, [avesta.se](http://avesta.se)

Viktig information publiceras på kommunens webbplats och sociala medier i den mån tillgång till internet finns. Kommunen har beredskap för informationsspridning på annat sätt också.

### Krisinformation.se

Här finns myndighetsinformation samlad på ett ställe, så att du själv slipper hålla reda på vilken myndighet som ansvarar för vad och hur du kommer i kontakt med dem.

### 112

Larmas i akutsituationer, när det är fråga om liv, död och andra extrema situationer.

### 113 13

Sveriges nationella informationsnummer. Dit kan du ringa om du vill få information vid allvarliga olyckor och kriser i samhället. All information som lämnas på 113 13 är verifierad, det vill säga avstämd med till exempel kommunen där händelsen ägt rum.







