



Länsstyrelsen  
Västmanlands län

# FÖRBERED DIG!

## Tips för din hemberedskap



# VATTEN

En vuxen människa behöver dricka cirka 2-3 liter/dygn. Vid fysisk aktivitet och värme kan behovet öka till 2-3 liter/timme.

Vid total brist på vatten överlever människokroppen 2-3 dagar.

Men vatten behövs inte bara till dryck. Tänk därför efter hur mycket du behöver till ...

- hygien
- matlagning.

## Dricksvatten

Dricksvatten brukar kallas vårt viktigaste livsmedel. Bra dricksvatten är också en förutsättning för att övrig livsmedelsindustri ska fungera, till exempel bryggerier, mejerier och slakterier.



## Tips:

- Ha vattenfyllda petflaskor i frysen. De fungerar som kylklampar vid elbortfall och vattnet kan sedan användas för att dricka eller för matlagning.
- Tänk på att toaletten kräver mycket vatten om du använder den som vanligt. Men den är också en plats där det finns rent vatten. I tanken finns cirka 7-8 liter färskvatten.
- Vatten kan lagras under lång tid. I rena tätslutna kärl (t.ex. dunkar) håller sig vatten i minst sex månader. Förutsatt att vattnet förvaras mörkt och gärna svalt.

### Att fundera på:

Hur mycket vatten behöver ditt hushåll för dryck och matlagning varje dygn?

Hur mycket vatten behöver ditt hushåll till hygien varje dygn?

# MAT

En människa kan överleva utan mat i två till tre veckor.

Vuxna behöver normalt få i sig mellan 1800-2300 kcal per dag.

Om du tränar eller har ett fysiskt krävande arbete behöver du givetvis mer mat.

## Exempel på mat för en vuxen person i en vecka:

- 0,5 kg torrmjölk
- 0,5 kg smör
- 0,4 kg te eller kaffe
- 0,3 kg pulversoppor
- 1 kg kött/fiskkonserver
- 1 kg hårt bröd, kex
- 0,5 kg pulverpotatismos
- 0,5 kg gryn och flingor
- 0,5 kg pasta eller ris
- 0,5 kg frukt-/bärkonserver
- 0,3 kg strö- och/eller bitsocker
- Torkad frukt
- Några burkar grönsakskonserver
- Färdigblandad juice
- 0,7 kg smältost/annat hållbart pålägg

Om du vill beredskapslagra mat, tänk på att välja mat med lång hållbarhet, t.ex. torrmat eller konserver.

Det kan också vara bra att välja mat som inte kräver för mycket energi vid tillagning. Snabbmakaroner (cirka 3 minuters koktid) är alltså bättre än idealmakaroner (cirka 7-8 minuters koktid).

### Att fundera på:

Skulle du överleva på detta?

Hur mycket behöver ditt hushåll?

Behöver du anpassa listan för dig/er?



# TRYGGHET/INFORMATION

## Information

Vid en samhällsstörning behöver vi korrekt information från en betrodd källa. Krisinformation.se är en webbplats med bekräftad information från myndigheterna.



## Kunskap

Kunskap om hur du ska hantera en samhällsstörning gör dig tryggare och du kan lättare känna dig trygg trots störningen.

## Rutiner

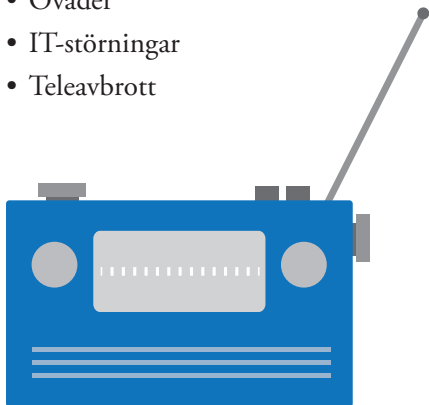
Att behålla dina vanliga rutiner så långt som möjligt ökar din trygghet.

## Mänsklig kontakt

Att prata med andra människor ökar din trygghet. Var dock uppmärksam på att rykten ofta uppkommer vid en ovanlig situation. Sprid inte rykten och var noga med att granska information som sprids både muntligt och skriftligt.

## Se till att du har möjlighet att ta emot information oavsett störning:

- Elbortfall
- Oväder
- IT-störningar
- Teleavbrott



## Viktigt meddelande till allmänheten (VMA)

Signalen låter oavbrutet i sju sekunder, sedan följer fjorton sekunders tystnad.

- Gå in
- Stäng fönster, dörrar och ventilation
- Lyssna på lokalradion

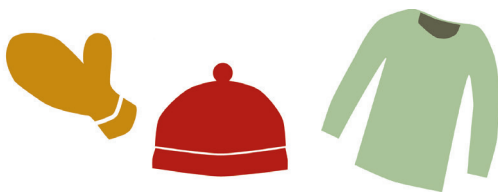
**Faran över:**  
30-40 sekunders signal

# VÄRME

- Har du en alternativ värme-källa i ditt hem (vid ström-avbrott)?
- Tänk på att även bergvärme-/jordvärmesystem kräver el.
- Vid strömavbrott är det bra att fokusera på uppvärmning av ett rum i hemmet. Välj ett rum med få fönster och så få ytterväggar som möjligt. Gärna i söderläge.
- Ett annat bra sätt att begränsa volymen som behöver värmas är att tälta inomhus alternativt bygga en koja under ett bord. Då kan kroppsvärmen räcka för att hålla värmen. Använd din eventuella campingutrustning för att klara värmeförsörjningen.
- Vid värmebrist: använd ytterkläder även inomhus. Mössa är viktig, eftersom stor del av kroppsvärmen ”läcker ut” från huvudet.
- ”Lager på lagerprincipen” gäller vid värmebrist. Många tunna lager kläder är bättre än några få tjocka lager kläder.

## Tips:

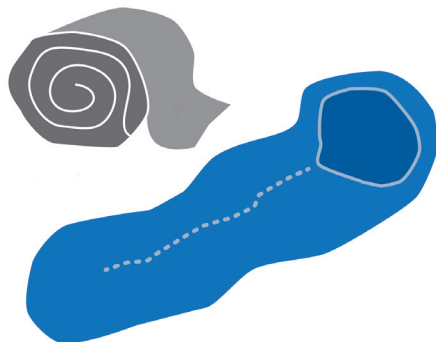
- Ha ett förråd av varma kläder, mössor, vantar etc.
- Klä dig enligt flerskiktprincipen. Lager på lager värmer mer.
- Filtar kan användas för att isolera fönster.
- Liggunderlag kan skydda mot kyla.
- Stearinljus kan ge lite värme och fotogenlampan lysa upp.
- Med bygg-/målarplast kan du isolera eller ersätta trasiga fönster.
- Ullplagg ger bra värme, även när de är blöta och fuktiga.
- Byt kläder. Smutsiga kläder är kallare än rena.
- Tvätta ansiktet, händerna, underlivet, fötterna och armhålorna varje dag.



Kroppstemperatur	Symptom
35 °C	frossa, dålig motorik och försämrat omdöme
33 °C	kraftig frossa, händerna är oanvändbara, förvirring
30 °C	avtagande frossa, kan ej gå och kraftigt förvirrad
30-28 °C	långsam puls och andning, risk för hjärtsvikt
27-25 °C	medvetslös, kan verka död

# VILA

- En vuxen människa behöver vanligtvis 6-9 timmars sömn/dygn.
- Korta pauser kan återge kraften.
- När du är trött gör du lättare misstag.
- Vid en samhällsstörning kan det vara svårt att slappna av tillräckligt för att kunna sova.
- Är ni flera i hemmet kan det vara bra att turas om att sova. Det är lättare att slappna av när man vet att någon annan är vaken och "håller koll" på om läget förändras.



Sömn behövs för att kroppen och hjärnan ska få vila, återhämta sig och bearbeta intryck. När du sover bra på natten klarar du lättare av stress och påfrestningar under dagen.

Vi sover bort närmare en tredjedel av dygnet – och en tredjedel av livet. Sömmen är livsviktig. Det hjärnan slitit ut under dagen måste återställas, sömmen är hjärnans återställare. Då stänger hjärnan av alla vanliga tankeprocesser och låter större delen av hjärnans celler återhämta sig.

## Hjärnan på sparlåga

Kroppens återhämtning och uppbyggnad sker under djupsömmen. Hjärnan arbetar då långsammare och tillverkningen av stresshormon går på sparlåga. Drömmar dyker upp då och då under de olika sömnstadierna, men de är vanligast under REM-sömmen. Då arbetar hjärnan aktivt på ett sätt som påminner om när man är vaken.

Vi behöver mellan sex och nio timmars sömn beroende på hur effektiv sömmen är. Sömnkvaliteten bestäms framför allt av:

- Hur lång tid du har varit vaken. Ju längre tid du har varit vaken, desto djupare och snabbare sömn.
- När på dygnet du sover. Det är lättast att sova när den biologiska klockan är inställd på natt och kroppens ämnesomsättning är låg.

*Källa: 1177.se*

# BRA ATT HA HEMMA - CHECKLISTA

## Mat och vatten

- Reservmat (torra livsmedel och konserver)
- Reservkök (sprit-, fotogen- eller gasolkök)
- Dunkar att förvara/hämta vatten i (vatten i ren dunk håller sig minst 6 mån om det förvaras mörkt och svalt)



## Mat för en vuxen person under en vecka:

- 0,5 kg tormjölk
- 1 kg kött-/fiskkonserver
- 0,5 kg pasta eller ris
- 0,5 kg gryn och flingor
- 0,5 kg frukt-/bärkonserver
- 0,3 kg pulversoppor
- Torkad frukt
- 0,1 kg smältost på tub/annat hållbart pålägg
- 0,4 kg te eller kaffe
- 0,5 kg pulverpotatismos
- 1 kg hårt bröd, kex
- 0,5 kg smör
- 0,3 kg strö- och/eller bitsocker
- Några burkar grönsakskonserver
- Färdigblandad juice

## Information

- Batteriradio inklusive batterier
- Vevradio/solcellsradio eller annan informationskälla



## Värme

- Reservkamin
- Bränsle och tändkälla
- Sövsäck, filtar, liggunderlag, vinterkläder (lager på lager)
- Tätningslistor, isoleringsmaterial (ex. frigolit, wellpapp)



## Belysning/värme

- Extra säkringar
- Ficklampa, batterier
- Stearinljus, värmeljus, lyktor, lampolja, tändstickor/tändare, lysstavar

## Kontanter

- Några dagars behov

## Hygien

- Hygienartiklar (t.ex. tvål, mensskydd)
- Förbandslåda
- Husapotek/mediciner
- Våtservetter
- Toalettpapper
- Plastpåsar och soppåsar/sopsäckar



Listan gör inte anspråk på att vara komplett utan ska ses som ett stöd för hemberedskap.

# VIKTIGA TELEFONNUMMER:

---

---

---

---

---

---

Informationen i broschyren är hämtad från [Krisinformation.se](http://Krisinformation.se),  
[dinsakerhet.se](http://dinsakerhet.se), [MSB.se](http://MSB.se) och [1177.se](http://1177.se)

