

Information på  
lätt svenska

# Förbered ditt hem för kris eller krig

Information om vad du  
behöver ha hemma om  
det blir kris eller krig i Sverige.

Om det blir kris eller krig kan viktiga saker sluta fungera både hemma och i samhället. Elen och värmen kan försvinna och it-störningar kan göra det svårt att få information. Då är det bra om du är förberedd.

## Vi har ett gemensamt ansvar

Sverige är tryggare än många andra länder. Men det finns hot mot vår säkerhet och trygghet. Om du är förberedd kan du hjälpa andra som kanske inte klarar sig lika bra.

Några hot som kan påverka vårt samhälle.

- Ett varmare klimat kan göra att översvämningar och bränder blir vanligare.
- Konflikter i världen kan göra att mat och mediciner inte kommer till Sverige.
- En allvarlig smitta kan göra många människor sjuka. Då kan det fattas personal på viktiga jobb i samhället.
- Störningar i it-system kan göra att elektriciteten slutar fungera.

Om det är kris har din kommun ansvar för att äldreomsorgen, räddningstjänsten och skolorna fungerar. Kommunen ska också se till att alla får vatten. Men du behöver också förbereda dig. Då kan du enklare klara en svår situation.

## Förbered ditt hem för en kris

De som behöver mest hjälp får hjälp först när det blir kris i samhället. De flesta måste vara beredda på att klara sig själva en tid. Om du är förberedd kan du hjälpa andra som kanske inte klarar sig lika bra. Planera så att du klarar dig själv i minst några dagar. Det är bra om du klarar dig själv ännu längre. Prata med anhöriga och grannar om vad ni behöver för att klara er utan hjälp från samhället. Vänd på bladet och läs om vad som är bra att du har hemma för att klara en kris.

### Tips!

Läs broschyren  
**Om krisen eller kriget  
kommer.**

Den handlar om hur olika kriser i samhället kan påverka din vardag.

Du kan också läsa mer om hur du kan förbereda dig för en kris.

Scanna QR-koden för att läsa broschyren på lätt svenska.



Myndigheten för  
samhällsskydd  
och beredskap



## Hur förberedd är du?

Här får du tips på saker som är bra att ha hemma vid en kris i samhället. Använd just det du och dina anhöriga behöver. Tänk också på vad ni kan dela på och vad ni kan låna av varandra.

- Radio som fungerar med batterier eller med vev/solceller.
- Ficklampa och pannlampa med extra batterier.
- Rena flaskor och dunkar att hämta och ha vatten i.
- Mat som inte behöver kyl eller frys.
- Mat som kan ätas direkt eller tillagas utan vatten.
- Stormkök och bränsle. Använd helst utomhus.
- Sovsäckar, filter och varma kläder.
- Tändstickor.
- Stearinljus, värmeljus.
- Fotogenlampa och bränsle, till exempel lampolja eller fotogen. Tänk på att ha bra ventilation.
- Fotogen, gasol, diesel eller ved för värme.
- Husapotek, till exempel första hjälpen kit, sårvård, eventuella viktiga mediciner.
- Hygienartiklar, till exempel våtservetter, handsprit, blöjor och mensskydd.
- Extra batterier, laddade powerbanks.
- Kontanter, om betalkort slutar fungera.
- Lista på papper med telefonnummer till familj, anhöriga, grannar, sjukhus, kommun, räddningstjänst, elleverantör.



### Vatten

Rent vatten att dricka är nödvändigt för att överleva.

Varje vuxen person behöver minst tre liter vatten på 24 timmar. Om du är osäker på om vattnet är rent behöver du kunna koka vattnet.

### Mat

Se till att ha mat hemma som ger tillräckligt med energi. Använd mat som du kan tillaga snabbt och som kräver lite vatten. Ha också mat hemma som du kan äta utan att tillaga.

### Värme

Om elen försvinner när det är kallt ute blir det snabbt kallt inomhus. Håll värmen genom att samlas i ett rum. Häng filter för fönstren, täck golvet med mattor och bygg en koja under ett bord. Tänk på att det kan börja brinna om du har tända stearinljus.

### Kommunikation

Vid krig eller kris behöver du kunna ta emot viktig information från myndigheter.

Informationen sänds då via Sveriges Radio P4 och Sveriges Television (SVT).

Du kan också gå in på [krisinformation.se](http://krisinformation.se) eller ringa nummer 113 13.

Om du behöver akut hjälp måste du kunna ringa 112. Tänk också på hur du kan få kontakt med dina anhöriga vid krig eller kris.