

Hur förberedd är du vid en kris?

Plötsligt går elen. Du vrider på kranen men det kommer inget vatten. Internetuppkopplingen är svajig och det börjar cirkulera olika rykten på sociala medier. Du försöker ringa men signalerna går inte fram. Dagarna går och det blir kallt inne. Maten i kylan blir dålig och ditt betalkort fungerar inte.

Det vi normalt tar för givet kan sluta att fungera och vardagen kan bli besvärlig.

I denna folder hittar du tips på saker som är viktiga att tänka på och som är bra att ha hemma. Du hittar övningar du kan göra med dina anhöriga, grannar och vänner.

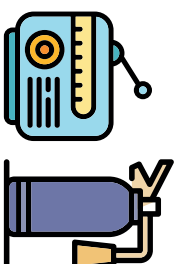
Om du är förberedd kan du klara krisen bättre och stötta andra. Då kan samhället fokusera på att hjälpa dem som har det svårast att klara sig själva, som till exempel sjuka och äldre.

Du är en del av Gotlands beredskap!

Planera och öva din hemberedskap

Fyll i dina uppgifter och spara foldern på en lättillgänglig plats. Prata med anhöriga, vänner och grannar så att ni kan hjälpa varandra när det behövs.

Se över listan med jämna mellanrum så att den alltid är aktuell.



Viktiga telefonnummer och informationskanaler

Larmnummer i akuta lägen	112	www.gotland.se
Till polis i de fall det inte är akut	114 14	www.lansstyrelsen.se/gotland
Lämna eller få information vid allvarig olycka	113 13	www.krisinformation.se
Sjukvårdsrådgivningen	1177	www.msb.se/sv/rad-till-privatpersoner/forbered-dig-for-kris
Regionupplysningen	0498-269000	www.gotlandsenergise/elnat/stromavbrott
Bereidskapskanal	P4 Gotland	www.gotland.se/kollektivtrafiken
		www.bibliotek.gotland.se

Mina egna viktiga kontaktuppgifter



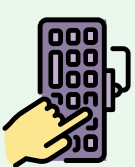
ANHÖRIGA OCH NÄRSTÅENDE:	ANDRA VIKTIGA PERSONER:	GRANNAR:
	FÖRSKOLA, SKOLA:	ÄLDREBOENDE:
VÅRDCENTRAL:	VETERINÄR:	PERSONER SOM TAR HAND OM MINA DJUR:
VIKTIGA MÖTESPLATSER:		SPÄRRRA MINA BANKKORT:

Information

Vid en samhällsstörning behöver du kunna ta emot viktig information om vad som händer, hur du ska agera och vad ansvariga myndigheter gör.

Du får information främst via beredskapskanalerna P4 Gotland och Sveriges Television. Se till att din radio har laddade batterier eller kan drivas med solceller, yev eller powerbank. Har du en bil kan du lyssna på radio i den så länge det finns laddning i bilbatteriet.

Tänk på att vara källkritisk till den information som finns på sociala medier och webbsidor. Håll kontakten med dem som står dig nära.



Vatten

Brist på dricksvatten är mycket allvarigare än brist på mat. Därför är det viktigt att du har en plan för att kunna ordna vatten både till dig själv, till hushållet och dina djur.

Med dunkar och flaskor fylla med vatten kommer du långt. Det är viktigt att kunna koka ditt vatten om det behövs. Ett tips är att frysa in saft till barnen.

Räkna med minst tre-fem liter dricksvatten per vuxen och dygn. Glöm inte djuren. En katt dricker cirka 0,5 deciliter och en häst cirka 25 liter per dag.

Mat

Vid ett strömavbrott slutar en stor del av utrustningen i ett modernt kök att fungera. Du behöver ha ett förråd av mat som gör att du klara dig utan att handla i cirka en vecka.

Använd hållbar mat som kan förvaras i rumstemperatur, som kan tillagas snabbt eller ätas utan tillagning och som kräver liten mängd vatten. Utgå från mat som du vanligtvis äter så att du med jämna mellanrum kan använda ditt matförråd och fylla på nytt.

Tänk på att du behöver få i dig energirik mat för att må bra. På www.gotland.se/beredskap hittar du menyförslag och en matförrådslista som du kan skriva ut.

Bra saker att ha hemma

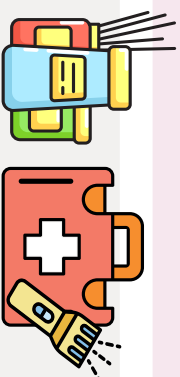
- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Radio med batteri, solcell, yev | <input type="checkbox"/> Storm- eller spritkök, bränsle | <input type="checkbox"/> Sovsäck, varma filtar, varma kläder |
| <input type="checkbox"/> Ficklampa | <input type="checkbox"/> Alternativ värmekälla – braskamin, vedspis, ljus, fotogenkamin, gasolkamin | <input type="checkbox"/> Mediciner (1 månads förbrukning), första hjälpen |
| <input type="checkbox"/> Batterier, laddad powerbank | <input type="checkbox"/> Värmeljus, tändstickor | <input type="checkbox"/> Trivselsaker som leksaker, gosedjur, spel, kortlek |
| | | <input type="checkbox"/> Viktiga telefonnummer på papper |

Värme

De flesta värmesystem är beroende av el och under en kall årstid blir en bostad snabbt utkyld. Det är bra att försöka tänka kreativt kring hur du kan hålla dig varm

- Vatten i plastflaska eller dunk Kontanter Kartta över närområdet på papper
- Mat för en vecka Hygienartiklar

Inventera vad du behöver i ditt hushåll vid en samhällsstörning



MAT JAG TYCKER OM:	MINA MEDICINER OCH HUSAPOTEK:	MAT TILL MINA DJUR:
VID ETT STRÖMVAVBROTT KAN JAG LAGA MAT PÅ:	SÅ HÄR MYCKET VATTEN GÅR DET ÅT PER DAG I MITT HUSHÅLL:	MEDICINER TILL MINA DJUR:
	SÅ HÄR MYCKET VATTEN GÅR DET ÅT TILL MINA DJUR:	MINA VÄRMEKÄLLOR ÄR:
	HÄR FINNS MINA VATTENDUNKAR OCH VATTENFLASKOR:	HÄR HAR JAG MINA BATTERIER, LJUS, TÄNDSTICKOR, FICKLAMPOR:
		SÅ HÄR KAN JAG BETALA:

ditt hem. Du kan till exempel välja ut ett rum att hålla varmt, sova i varma kläder, bygga en koja under ett bord och lägga extra mattor och filtar på golvet.

Hygien

När det är ont om vatten är det bra att ha tillgång till vätskeretter och handsprit. Tänk på att toaletten slutar att fungera om det inte finns vatten eller el. Använd en hink med vatten för att spola.

Betalningsmöjlighet

Om ett betalningssystem eller kassasystem drabbas av avbrott kan det bli svårt att köpa mat, drivmedel, mediciner med mera.

Du behöver en plan för hur du ska kunna betala på olika sätt. Ha alltid kontanter hemma, gärna mobila betalningsningar som swish och bankkort från flera banker.

Grannsamarbete

Om du känner dina grannar till vardags har ni större chans att tillsammans hantera en kris. Att umgås, ta del av varandras kunskaper och göra gemensamma insatser ökar tryggheten även i lugna tider.

Dina djur

Du behöver även planera för att ha mat hemma till dina djur för en tid. Tänk på att de också behöver friskt vatten, värme och kanske medicin.

Om du skulle behöva transportera dina djur kan det vara nödvändigt med bur eller liknande. Om något skulle hända dig är det bra att ha planerat för vem som kan ta hand om dina djur.

Gör en insats

Gå med i en frivillig försvarsorganisation för att kunna hjälpa andra. Läs mer på www.starkaregotland.se.

Du hittar mer information om beredskapsarbetet och alla övningar på www.gotland.se/beredskap.

Öva på din beredskap

Utmana dig själv, anhöriga och grannar. Ta hjälp av övningarna här för att stärka din beredskap. Hur förberedd är du? Öva och diskutera med andra eller på egen hand.

Lycka till!

Vatten

Utan el sjunker trycket i kranen. Du vrider på den och det kommer inget vatten. Du har inte haft vatten i kranen sedan igår och du börjar bli väldigt törstig.



Hur får du tag på vatten då det sinar i kranen?

- Gör en plan för hur du kan skaffa vatten till dig själv och dina djur. Har din granne en brunn som inte är beroende av el eller finns det en bäck nära dig med rinnande vatten? Tänk på att koka detta vatten innan det används.
- Frys in vatten. Till barnen kan det vara bra att också frysa in saft.
- Inventera dina vattendunkar och vattenflaskor, bestäm var de förvaras.

Matvaror

Eftersom kylskåpet slutat fungera börjar maten bli dålig. Färsivarorna är slut och allt som återstår är torrvaror.

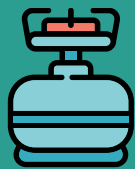


Hur länge klarar du dig på maten du har hemma?

- Lär dig mer om beredskapsmat som kan förvaras i rumstemperatur.
- Skapa ett förråd av beredskapsmat, så att du kan laga mat du tycker om.
- Använd maten med jämna mellanrum och fyll på med nya varor, så att maten inte blir för gammal.

Laga mat utan el

Det finns ingen el och du kan inte laga mat som du brukar.



- Testa att laga en måltid utomhus på ett sprit- eller stormkök, en utegrill eller vid en grillplats.
- Gör en checklista för mat som är lätt att laga utan el eller utomhus.

På www.gotland.se/beredskap hittar du menyförslag och en matförrådslista som du kan skriva ut.

Värmekällor

Elementen har kallnat. Det är nu ungefär samma temperatur inomhus som utomhus.



Hur håller du värmen när det blir kallt?

- Öva genom att sova en natt i sovsäck eller med jacka istället för täcke.
- Välj det rum som är lättast att värma upp. Öva på att få upp värmen i rummet.
- Ta kontakt med dina grannar så att ni kan stötta varandra om det skulle behövas.

Strömavbrott

Det har gått en längre tid utan att det finns el. Det börjar bli tråkigt och svårt att hitta på något att göra.



Vad kan du göra för att sysselsätta dig och dina närstående?

- Ta fram förslag på aktiviteter du kan göra när det inte finns ström.
- Hitta på något du kan göra tillsammans med andra som är i samma situation.

Lär känna dina grannar

Du har klarat dig hittills, men det finns andra i ditt närområde som har det svårt.



Vad kan du göra för att hjälpa till?

- Öva på att laga mat tillsammans utomhus.
- Kan ni tillsammans ordna ett gemensamt krisförråd med till exempel torrvaror, vattendunkar, spritkök och batteriradio?
- Kan ni ha ett samlingsrum där det alltid finns en radio som drivs med batteri, solceller eller vev?
- Fundera på vem som behöver extra hjälp.

Information

Du försöker gå in på en nyhetssajt men internet fungerar inte. Inga signaler går fram när du ringer.



Hur tar du reda på vad som hänt om internet eller telefonen inte fungerar?

- Ställ in en radio som drivs med batteri, solceller eller vev på P4 Gotland.
- Bestäm en mötesplats med anhöriga eller vänner.

Utvärdera dina övningar

Det har nu gått en vecka. Tänk igenom allt som hänt och om det är något som du skulle ha gjort annorlunda. Mina största utmaningar i en kris är:
